Die Maus und der kleine Welpe

Eine Bewegungsgeschichte für Krippe und Kindergarten

FÜR DIE ERWACHSENEN

Für Kinder in Krippe und Kindergarten, etwa 5 bis 10 Minuten. Die Geschichte schließt an „Bär und Maus im Flüsterwald“ an, funktioniert aber auch allein. Lesen Sie langsam vor und machen Sie jede Bewegung selbst mit. Für den dritten Teil hilft ein langes Seil, ein Klebeband auf dem Boden oder eine Turnbank als „Brett“. Alles darf, nichts muss.



1 · DIE MAUS WACHT AUF

Kennst du noch die kleine Maus aus dem Flüsterwald? Sie schläft in ihrem Nest, ganz klein zusammengerollt. *Pieps.*

Plötzlich hört sie etwas. *Wuff!* Die Maus macht sich noch kleiner. Wer ist das?

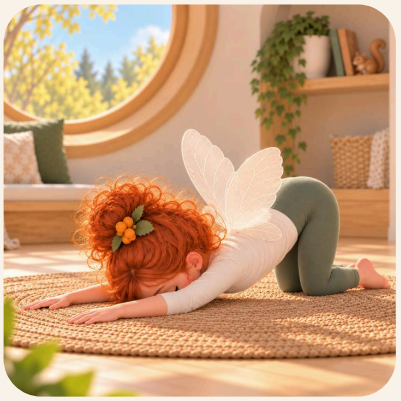
MITMACHEN

Klein machen wie die Maus: hinknien, Po auf die Fersen, Stirn auf den Boden, Arme nach vorne. Ganz still sein und lauschen.

2 · DER KLEINE WELPE

Es ist ein kleiner Welpe! Er hat gerade geschlafen und streckt sich ganz lang. Die Pfoten nach vorne, der Po ganz hoch in die Luft. *Uaaah!*

Die Maus kichert. „Hallo, Welpe! Willst du mit mir spielen?“ *Wuff, wuff!*



MITMACHEN

Aus der Maus heraus mit den Händen weit nach vorne wandern, die Brust sinkt zum Boden, der Po bleibt hoch über den Knien. Ausgiebig strecken und gähnen wie ein Welpe.

3 · SPIELEN IM WALD

Die Maus und der Welpe laufen los. Die Maus huscht ganz leise: *Tripp, tripp, tripp.*

Der Welpe springt und wackelt mit dem Schwanz: *Hops, hops, wuff!*

Mal schleichen sie, mal toben sie. Was für ein Spaß!

MITMACHEN

Durch den Raum laufen. Rufen Sie abwechselnd „Maus!“ und „Welpe!“: Bei der Maus ganz leise auf Zehenspitzen schleichen, beim Welpen verspielt hüpfen, mit dem Po wackeln und „wuff“ rufen. Zum Schluss treffen sich alle wieder in der Mitte.



4 · DAS STARKE BRETT

Da kommen die beiden an einen Bach. Über den Bach führt ein langes Brett. Vorsichtig gehen sie hinüber. Ein Fuß vor den anderen. Geschafft!

„Ich will auch so stark sein wie das Brett!“, ruft der Welpe. Die Maus und der Welpe machen sich ganz gerade und ganz fest.

MITMACHEN

Erst über das „Brett“ balancieren (Seil, Klebeband oder Turnbank), ein Fuß vor den anderen. Dann zum Brett werden: auf Hände und Zehenspitzen stützen, die Hände unter den Schultern, der Körper gerade und fest. Die Kleinen dürfen die Knie am Boden lassen. Zusammen bis drei zählen.

Die Maus kuschelt sich an den Welpen.
„Morgen spielen wir wieder“, piepst sie.
Wuff, sagt der Welpe. Das heißt: Ja!

Mehr Geschichten und Übungen mit Kürbisfee Pia gibt es kostenlos in der App „Winterwunder im Flüsterwald“.
Humaneo Physiotherapie und Kinderphysiotherapie, Bad Homburg · @kinderphysiotherapiehund

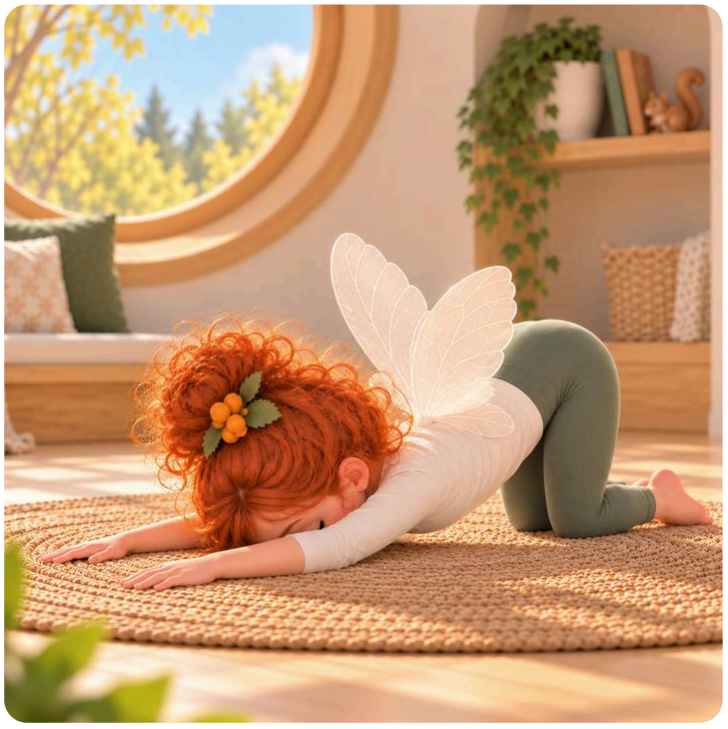
BILDKARTEN ZUM AUSDRUCKEN · GROSS

Übungskarten

Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden. Tipp: auf festes Papier drucken oder laminieren.



Maus



Welpe

BILDKARTEN ZUM AUSDRUCKEN · GROSS

Übungskarten

Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden. Tipp: auf festes Papier drucken oder laminieren.



Brett

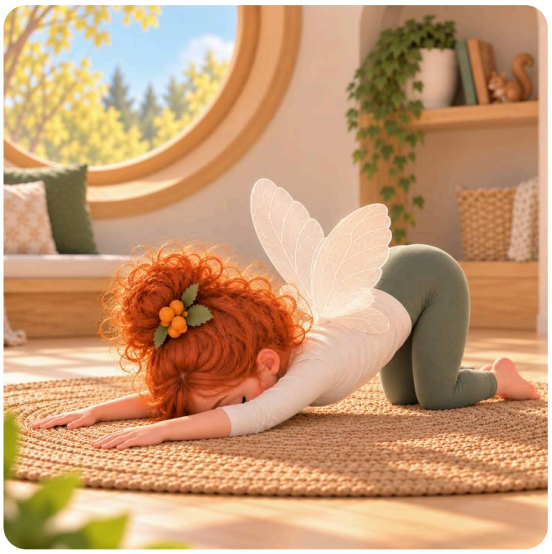
BILDKARTEN ZUM AUSDRUCKEN · KLEIN

Übungskarten

Alle Karten auf einer Seite, zum Ausschneiden. Oder beim Drucken die Größe selbst wählen (z. B. „2 Seiten pro Blatt“).



Maus



Welpe



Brett