



## Bewegungsstunde 2: Kanonenkugeln

**Materialien:** Flaschenpost BS 2, eventuell Handpuppen Finn und Fine, Zeitungspapier, leere Küchenrollen oder Geschenkpapierrollen, Tüte oder Kiste

**Platzbedarf:** Bewegungsraum, kleine Halle

Bewegungsstunde 2: Kanonenkugeln		
Überblick	Erklärungen	Material
Einstieg	Die Flaschenpost BS 2 wird vorgelesen. Die Handpuppen Finn und Fine können eingesetzt werden.	Flaschenpost BS 2, eventuell Handpuppen Finn und Fine
Bewegungsspiel 1 (Erwärmung)	<b>Kanonenkugel rollen</b> Jedes Kind darf eine Kanonenkugel aus Zeitungspapier zusammenknüllen. Aufgabe: „Stellt euch vor, die Kugel ist aus Eisen und ganz schwer. Mit welchen Körperteilen können wir die Kugel rollen und wie würde das aussehen (z. B. Hände, Füße, Po, Unterarme, Nase)?“ Die Kinder probieren jede Variante aus.	Zeitungspapier
Bewegungsspiel 2	<b>Kanonenkugel-Golf</b> Mit einem Stab (z. B. Rolle aus Zeitungspapier, leere Küchenrolle, Geschenkpapierrolle) schießen wir die Kugeln durch den Raum. 1. Die Kugeln dürfen die Kinder nicht berühren. 2. Die Kugeln durch die Beine der anderen schießen. Kleinen Parcours aufbauen (z. B. Stalom, Tunnel).	Zeitungspapier, leere Küchenrollen oder Geschenkpapierrollen
Bewegungsspiel 3	<b>Unser Feld bleibt leer</b> Zwei gleich starke Mannschaften gehen jeweils in eine Hälfte des Raums. Die Trennung der Felder erfolgt durch eine (Klebe-)Linie. Beide Mannschaften haben gleich viele Kanonenkugeln. Auf Kommando versuchen nun beide Mannschaften, ihre Kugeln aufs andere Feld zu bringen und das eigene Feld leer zu räumen. Nach einer Minute wird gestoppt und verglichen, welche Mannschaft mehr Kanonenkugeln auf ihrem Feld hat.	Zeitungspapier
Bewegungsspiel 4 (Aufräumen)	<b>Aufräumaktion</b> Die Zeitungspapier-Kugeln liegen verteilt im Raum. Zwei gleich starke Mannschaften – mit jeweils einer Tüte/Kiste – versuchen nun, so viele Kugeln wie möglich für ihre Mannschaft zu holen und in die Tüte/Kiste zu legen.	Zeitungspapier, Tüte oder Kiste
Entspannung	<b>Körperteile</b> Die Kinder liegen entspannt auf dem Rücken, sie sind ganz still und schließen die Augen. Es beginnt eine Reise durch den Körper: „Schließe deine Augen und spüre deinen Körper. Welche Körperstellen berühren den Boden. Spüre deine Hände. Sind sie warm oder kalt? Spüre deine Daumen. Berühren sie den Boden? Spüre deine Arme, deine Schultern, spüre deine Brust, deinen Bauch. Spüre deine Beine, deine Knie und deine Füße. Liegen sie ganz ruhig auf dem Boden? Sind sie warm oder sind sie kalt? Atme tief ein und aus. Bewege ganz langsam deine Arme und Beine, strecke dich. Nun öffne deine Augen, du darfst nun ganz langsam aufstehen.	