

Waldspaziergang (Bewegungsangebot)

Hier geht es darum, in Gedanken einen Spaziergang im Wald zu machen. Wer das Gedicht vorliest, erklärt vorher genau, worum es geht. Gehe den Inhalt für Dich selbst einige Male durch, um diesen und die Bewegungen schon zu kennen.

Der Text sollte langsam gelesen werden. Die entsprechenden Bewegungen werden den Teilnehmenden gezeigt und von diesen nachgemacht.

Wird das Gedicht ein zweites oder drittes Mal vorgelesen, können auch zum Inhalt passende Gegenstände auf dem Tisch platziert, gezeigt oder herum gereicht werden.

Vorschläge sind z.B.

- Fotos von einem Wald, Winterwald, verschneiten Wald, wenn möglich die ganze Zeit auf einem Bildschirm zeigen oder Foto(s) aufhängen
- Kiefer-, Tannen-, Fichtenzapfen
- Fotos von Rehen, Hirschen, Vögeln, Eichhörnchen, optional Tiere selbst gebastelt aus Tonpapier o.a.
- eine Schüssel mit Sonnenblumenkernen zum Hineingreifen
- Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse
- eine Wanne voll Schnee (falls draußen vorhanden)
- Kühlpacks aus dem Kühlschrank zum Anfassen
(ACHTUNG: Nie aus dem Gefrierschrank, Gefahr von Erfrierungen)
- Schal, Handschuhe, Mütze, dicke Jacke
- große Sonne aus Tonpapier o.ä.
- große, selbst gebastelte Schneewolken aufhängen, z.B. weißes Tonpapier/ Fotokarton in Wolkenform mit Schneeflocken aus Wattebällchen an Fäden hängend
- CD mit Naturgeräuschen, Vogelgezwitscher

Hast Du weitere Ideen zu ergänzenden Textzeilen im Gedicht oder passenden Gegenständen? Dann schreibe mir diese gerne in einer E-Mail (info@drachenhabenfluegel.de).

Es ist Winter und eisig kalt.
Ich stell' mir vor, ich bin im Wald.

(Teilnehmende einstimmen)

Ich habe eine dicke Jacke an
und gehe zügig auf dem Weg voran.

**(auf der Stelle gehen,
Arme mitschwingen)**

Ein Schaudern läuft über meinen Rücken,
Ich versuche meine Schultern warm zu drücken. **(Hände auf Schultern und drücken)**

Dann reibe ich noch meine Arme
und spüre wieder wohlige Wärme.

(Arme reiben und kneten)

Ich gehe durch den verschneiten Wald,
vor mir machen ein paar Rehe Halt.

**(Schritte im Sitzen, Arme mitschwingen)
(Handkante an die Stirn,
Blick in die Ferne)**

Das freut mich, und sie schauen zu mir,
ich zähle nach, es sind eins, zwei, drei, vier.

(mit den Fingern anzeigen)

Der fünfte, mit großem Geweih, ein Hirsch,
ist mit den Rehen auf der Pirsch.

(dann auch noch fünf Finger zeigen)

Ein Vogel zwitschert oben im Geäst,
ich schaue, ob er sich blicken lässt.

(vorsichtig nach oben schauen)

Meine Beine sind ganz kalt vom Stehen.
Ich reibe sie warm, um weiterzugehen.

(Beine reiben bis zu den Füßen)

Ich freue mich über den Winterwald,
und mache an einer Fichte Halt.

(Schritte im Sitzen, Arme mitschwingen)

Ein rotbraunes Eichhörnchen sitzt darin,
ich halte ihm ein paar Nüsse hin.

(Arme nach vorne strecken)

Auch die Vögel können sich freuen.
Ich werde Körner auf den Boden streuen.

(nach vorne beugen, Streubewegung)

Mit kräftigen Schritten gehe ich weiter,
die Strahlen der Sonne stimmen mich heiter.

(Schritte im Sitzen, Arme mitschwingen)

Ich hole noch einige Male tief Luft,
rieche mit der Nase des Waldes Duft.

(kräftig ein- und ausatmen)

Bevor ich beschwingt nach Hause gehe,
mich über all' das freue, was ich sehe.

(kräftige Schritte zum Abschluss)