



Liebe Eltern-Kind-Turn-Kinder und Eltern,

wie war eure Bewegungswoche im Frühlingswald mit der „**FROSCH-Familie**“!



....und hast du auch echte “Frösche“ entdeckt oder gehört?

Seid ihr diese Woche wieder dabei???

Dann bleiben wir im Frühlingswald und suchen uns gemeinsam ganz kleine und „gemütliche“ Tiere aus – die **RAUPEN!**



Heute brauchen wir einige Frottierhandtücher in verschiedenen Größen



Möglich: überall – für die Rutschideen am besten auf glatten Böden im ganzen Haus/der ganzen Wohnung

Unser Anfangslied bleibt gleich (vgl. PDF Bewegungsvorschlag Spinne) - ihr könnt das wieder um die neuen Tiere verlängern :



1,2,3 im Sauseschritt, gehen alle Tiere mit...

- die **Spinne** ist jetzt an der Reih und **krabbelt** an uns vorbei...
- das **Känguruh** ist jetzt an der Reih und **hüpft** an uns vorbei...
- der **Hund** der ist jetzt an der Reih und **läuft** (auf Händen und Füßen!) an uns vorbei...
- der **Frosch** der ist jetzt an der Reih und **schwimmt/hüpft** an uns vorbei...
- die **Raupe** ist jetzt an der Reih und **kriecht** an uns vorbei....



**AUF ins RAUPENPARADIES –
E und K bewegen sich GEMEINSAM!**



Vielleicht könnt ihr ja mit M/P das Buch der kleinen Raupe Nimmersatt ansehen – wenn ihr es zuhause habt – dann seid ihr schon etwas eingestimmt! Die Raupe frisst am liebsten Blätter und wird immer dicker und dicker.....

➔ Also machen wir uns gemeinsam auf den **Weg weiter durch den Frühlingswald** (am besten außen) – damit es nicht langweilig wird, wechseln wir unsere Fortbewegungsart:

- ganz langsam gehen
- gebückt schleichen
- auf Zehenspitzen gehen und mit den Fingern die Blätter der Bäume berühren (nach oben strecken)
- Zickzack um die Bäume laufen
- mit Armbewegungen richtig marschieren
- rückwärts gehen (oh je, wir haben uns verlaufen.....)
- wir radeln (K /E legen sich auf den Rücken und strampeln mit den Beinen ODER radeln im Sitzen)
- nun rennen wir ganz schnell

➔ Endlich sind wir dortund entdecken viele Raupen, große, kleine, grüne, gelbe, gestreifte.....

Wie bewegt sich denn eine Raupe überhaupt – wir probieren es mal aus:

- sie ziehen sich mit den Händen auf dem (Wald)Boden vorwärts


- sie ziehen sich über Baumstämme (E sitzen im Strecksitz und K ziehen sich darüber – Sitzort wechseln!)
- sie ziehen sich durch hohle Baumstämme (E bilden mit ihrem Körper eine flache Höhle- Grätsche oder Liegestütz)
- manchmal liegen Raupen auf dem Rücken und strecken Vorder-und Hinterteil in die Luft – Arme/Kopf und Beine bei den K)!
- Raupen können sich auch seitlich (um Längsachse) rollen –
E stupsen K an = K rollen
K stupsen E an = E rollen
- Sie rollen sich auch von Baumstämmen herunter (K rollen sich im Purzelbaum vom Sofa/niedrigen Stuhl/Hocker...herunter)
- Oder sie ziehen sich die Baumstämme hinauf: E bilden mit ihrem Körper eine schiefe Ebene (z.B. Liegestütz rücklinks) – so können sich die K hinaufziehen



→ Die (bereitgelegten) HANDTÜCHER können auch unsere Raupen sein (K kleinere HT/E größere HT):




- K und E spannen jeweils 1 Handtuch (HT) über ihrem Kopf und laufen los (HT flattern) – die Raupen schweben
- E / K halten zusammen 1 HT mit Händen an den 4 Ecken gespannt und gehen/laufen/....

- Die Raupe möchte mehr sehen und lässt sich gerne hochwerfen - E/K werfen ein HT hoch und versuchen es aufzufangen (Hin/Her)
- Die Raupe träumt davon, ein Schmetterling zu sein: E und K halten in jeder Hand jeweils 1 HT und „fliegen“ wie ein Schmetterling
- Oh je – eine „blinde“ Raupe:
E legen sich 1 HT über Kopf u. Augen – K führt Sie als „blinde“ Raupe – Rollen tauschen!
- Welche Bewegungen  können deine „Raupen“ noch erfinden....??

➔ **M/P helfen der *kleinen* Raupe beim Vorankommen**

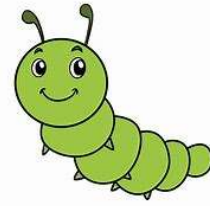
(E *ziehen* K auf einem (größeren) Handtuch über den Boden):

- K sitzen auf dem HT
- K knien auf dem HT 
- K liegen auf dem Bauch
- “ “ “ “ “ mit angehobenen Armen u. Beinen
- K liegen mit angestellten Beinen auf dem Rücken

➔ **Jetzt bist du schon eine *große* Raupe**

(K und E haben jeweils eine eigenes HT auf dem Boden) und kannst dich ganz alleine **vorwärtsziehen/rückwärtsschieben**:

- K sitzen auf dem HT
- K knien auf dem HT
- K liegen auf dem Baum auf dem HT
- K liegen mit dem Rücken auf dem HAT



➔ **Die Raupenmama – geht mit ihren „Kindern“ spazieren:**

- Mit 1 „R-Kind“: K falten 1 kleines HT zur Hälfte und stellen ihren Fuß darauf und schieben sich wie beim „Rollerfahren“ an
- Mit 2 „R-Kindern“: K falten 2 kleine HT zur Hälfte und stellen ihre Füße darauf und schieben sich wie beim „Schlittschuhfahren“ an
- Mit 2 „R-Kindern“: K stützen sich mit jeder Hand auf ein kleines HT und schieben es krabbelnd oder im Vierfüßlergang vorwärts

➔ **Das große Raupenwackeln und -drehen**

(K oder E sitzen auf dem Handtuch) – **Rollentausch!!**

- E hebt Beine an (Schwebesitz) und K schiebt die Beine so an, dass der E aus dem Gleichgewicht kommt
- K schiebt Beine so an, dass E sich auf dem Gesäß wie ein Kreisel um sich selbst dreht
- Das Gleiche jeweils in Bauchlage probieren (Raupenkörper lang strecken)

➔ **Raupentragen- die Raupe ist nun schon sehr dick und schwer:**

- K rollen aus HT mehrere Raupen (Handtuchrollen)

- Könnt ihr zu zweit (wie oben!) ein HT tragen und darauf alle Raupen zum nächsten Baum transportieren?

➔ **Die dicke Raupe ist langsam:**

- K/E stützen sich in Bankstellung mit Händen und Knien/Füßen auf das HT und versuchen vorwärts zu kommen

➔ **Die Raupe verpuppt sich - mit großem Handtuch einwickeln:**

- Im Stehen hält K an der kurzen Seite die Ecken und dreht sich – wider auswickeln in die andere Richtung!
- Im Liegen hält K ebenfalls sie Ecken und rollt sich – wieder auswickeln/-drehen in die andere Richtung!



....und vielleicht gehst du ja mit M/P hinaus in die Natur und suchst nach ganz vielen verschiedenen Raupen.....???

Für nächste Woche sammelt ihr bitte jetzt schon mal (vielleicht auch bei Oma/Opa und bei Freunden) ganz **viele leere Klopapierrollen** und Küchenrollen – vielen Dank!!!

Dann bis zum nächsten Mal – viele liebe Grüße.....



eure Angela Bergmann

21. Mai 2020