

# Der Herbstspaziergang

von Monika Appel, 17.11.2020



## Erzählung

Heute machen wir einen Spaziergang und dafür ziehen wir unsere Schuhe und die Jacke an.

Wir laufen voller Freude los, durch das ganze Ort bis wir am Feldrand angekommen sind.

Die Sonne scheint so schön und wir entscheiden uns, quer durch das hohe Gras zu gehen.

Halt! Stopp! Vor uns ist ein kleiner Bachlauf.

Da das für uns Turnkinder aber kein Problem ist, nehmen wir Anlauf und springen auf die andere Seite.

Puh, geschafft!

Oh nein, leider ist auf dieser Seite kein Weg mehr, wir steigen über Äste und Steine, bis wir endlich wieder an einem Weg angekommen sind.

Am Wegesrand hat der Förster noch einige Baumstämme vergessen, wir steigen hinauf und balancieren darüber.

Fröhlich hüpfen wir auf dem Weg entlang, bis der Weg immer enger und das Gebüsch immer dichter wird.

Wir bleiben kurz stehen und schieben die kleinen Äste und Sträucher mit den Armen und den Beinen auf die Seite.

Bei dieser Anstrengung kommen wir aber ordentlich ins Schwitzen.

## Bewegungen

- anziehen nachstellen

- am Platz laufen und die Arme seitlich schwingen

- rechtes und linkes Knie abwechselnd hochziehen

- Schwung holen und springen

- Kletterbewegungen machen

- Arme seitlich strecken, einen Fuß vor den anderen setzen

- fröhlich hüpfen und springen

- Arme abwechselnd zur Seite und nach oben strecken. Beine nach vorne und hinten strecken

- mit dem Handrücken über die Stirn streichen

Mit großen Schritten steigen wir den letzten Hügel hinauf.

Oben angekommen schauen wir uns um, am Waldrand sehen wir ein Reh stehen.

Es wird Zeit, sich auf den Rückweg zu machen, wir rennen den Hügel hinunter und kommen auf den Weg, der uns wieder nach Hause bringt.

Ein bewegender Spaziergang geht zu Ende, im Haus ziehen wir wieder die Jacke und die Schuhe aus und schütteln uns zum Schluss nochmal kräftig durch.

- *große Schritte, Hände auf die die Oberschenkel gestützt*

- *auf Zehenspitzen umschauen*

- *kleine Trippelschritte machen*

- *ausziehen nachstellen*

- *Arme und Beine ausschütteln*

ENDE

