

Entspannungsgeschichte mit Igor Igel

Benötigt werden: ein Erwachsener pro Kind
je ein Igelball

Ausgangsposition: Die Kinder liegen auf dem Bauch, die Arme neben dem Körper oder unter dem Kopf. Ein Erwachsener kniet neben jedem Kind.

An einem wunderschönen Herbsttag trafen sich die Tierkinder des Waldes zum Spielen auf der großen Lichtung.

[Hände flach auf den Rücken der Kinder legen – auf Höhe Lendenwirbelsäule - und langsam den Rücken hinauf und an den Armen hinunterstreichen]

Die Sonne schien warm und ließ die Blätter in den schönsten Farben leuchten. [an den Armen wieder hinauf- und den Rücken bis zur Lendenwirbelsäule hinabstreichen]

Die Tierkinder liebten den Herbst. Sie konnten in Blätterhaufen springen und sich darin verstecken. [mit den Fingerspitzen über den Rücken „hüpfen“]

Heute aber wollten sie ein Wettrennen veranstalten. Ein Startpunkt und eine Ziellinie waren schnell gefunden und schon konnte es losgehen... [mit den flachen Händen vom Rücken über die Beine bis zu den Fersen streichen]





„Auf die Plätze, fertig, los!“, rief der Eichelhäher und die Tierkinder rannten los. [mit den Fingern über die Beine „laufen“] **Ganz vorn lief die kleine Füchsin, dicht gefolgt von dem Rehkitz. Das holte auf und lag nun an erster Stelle.** [mit den Fingern weiter über den Rücken bis zu den Schultern „laufen“] **Trotzdem gelang es der Füchsin als erste ins Ziel zu kommen. Der kleine Igel Igor jedoch tippelte langsam hinterher und schaffte mit seinen kleinen, krummen Beinchen nur die Hälfte der Strecke.** [nur mit der rechten Hand über das rechte Bein ganz langsam „laufen“ - bis zur Lendenwirbelsäule] **Die anderen Tierkinder rannten jetzt schon zum zweiten Mal die Strecke und das Rehkitz gewann.** [mit beiden Händen wieder von den Fersen über den Rücken bis zu den Schultern „laufen“]

Der kleine Igor tippelt unterdessen langsam weiter den Hügel hinauf. [nur mit der rechten Hand vom unteren Rücken ganz langsam zur rechten Schulter hinauf „laufen“] **Doch kaum oben angekommen stolperte er und vor Schreck rollte er sich schnell zu einer Kugel zusammen.** [statt der Hand den Igelball auf die Schulter legen] **Wie ein Blitz kugelte der Igel den Abhang hinunter.** [den Igelball über den Rücken hinunterrollen bis zu einer Ferse] **Die anderen Tiere staunten und rannten dem Igel hinterher. Nun wollte jeder mit Igor um die Wette den Hügel hinablaufen.** [mehrmals mit dem Igelball von der Schulter zu den Fersen rollen, dabei die Seiten wechseln]





Igor freute sich, denn wie sehr sich die Anderen auch anstrebten, keiner war so schnell wie er. Als die Sonne langsam unterging verabschiedeten sich die Freunde voneinander und Igor wartete auf der Lichtung auf seinen Vater. [mit dem Igelball im unteren Rückenbereich kreisen]
Er war schrecklich aufgeregt, denn er wollte seinem Papa unbedingt sein neues „Supertalent“ zeigen. Zusammen tippelten Vater und Sohn den Hügel hinauf. [mit den Fingerspitzen beider Hände vom unteren Rücken zu den Schultern „tippeln“] Kaum oben angekommen, rollte sich Igor schon zu einer Kugel zusammen und kullerte den Abhang hinunter. [mit dem Igelball von der Schulter zum unteren Rücken rollen] Sein Vater staunte kurz, machte es dann seinem Sohn nach und rollte sich ebenfalls hinab. [nochmal mit dem Igelball hinabrollen]

Unten angekommen lachten Vater und Sohn ausgelassen miteinander. Diesen Tag würde Igel Igor nicht so schnell vergessen. Er war glücklich, wie noch nie zuvor in seinem Leben und er war froh, dieses tolle Erlebnis mit all seinen Freunden teilen zu können. Mit diesem schönen Gefühl im Bauch rollte sich Igor in seinen Blätterhaufen zusammen und schlief ein. [mit dem Igelball im unteren Rückenbereich kreisen und zum Abschluss mit den flachen Händen über den Rücken und die Arme streichen]

