

Die Bewegte Weltreise

Bewegungsspiele zu den acht Kontinenten
von Karin Huber



© Lehrmittel Boutique Marisa Herzog

Die Bewegte Weltreise



Diese Spieleserie entstand auf Grund des großen Interesses meiner Kinder an dem Beispiel Südpol, abgeschaut bei weba2, dem an dieser Stelle für sein nettes Service, den gratis Tagestipp, (endlich auch von meiner Seite) herzlich gedankt sein soll!

Die Bewegungsspiele eignen sich für viele Alterstufen, sie dienen der Einstimmung auf die Themen Kontinente und Erde (dazu gibt es passende Hefte in den Lehrmittelperlen), können aber auch einzeln im Rahmen diverser Unterrichtsgegenstände zur Auflockerung eingesetzt werden. Jede Übung kann ein- oder mehrmals ausgeführt werden, je nach verfügbarer Zeit.

Es empfiehlt sich die Bewegungen während des Sprechens vorzumachen, beziehungsweise, wenn nötig, Text und Übungen vorher zu erklären.

Falls die Gruppe groß oder sehr energisch ist, kann man sich mit Hilfe eines vereinbarten Geräusches Gehör verschaffen (Triangel, klatschen,...)!

* (Hier können die Kinder jeweils zum Nachdenken über weitere passende Bewegungen und deren Ausführung angeregt werden.)

Viel Spaß beim „Reisen“!

© Lehrmittel Boutique Marisa Herzog

Autorin: Karin Huber

Schrift: Miss Galvin Learns

Bilder/Grafiken: www.clker.com und www.mycutegraphics.com

Die Bewegte Weltreise



Antarktis

Sprecher/Erzähler

Bewegungen

Heute brechen wir zum Südpol auf.	„Juhu!“ rufen.
Wir sitzen lange im engen Flugzeug.	In die Knie gehen, Kauerhaltung.
Endlich dürfen wir aussteigen. Wir müssen uns erst mal gut strecken.	Nach allen Richtungen strecken, „Aaaahhhhhh“ sagen.
Nun sehen wir uns um.	Körper bleibt gerade, Kopf langsam rechts und links drehen und dehnen.
Überall nur Eis! Obwohl wir warm angezogen sind, wird uns immer kälter.	Langsam, dann immer schneller auf der Stelle trippeln.
Oje, wir haben die Handschuhe vergessen. Wir müssen die Finger bewegen.	Finger zur Faust ballen und wieder spreizen.
Das hilft nicht. Vielleicht werden sie mit Hilfe unseres Atems wieder warm?	Durch Nase ein- und durch Mund lange in die Hände ausatmen, hauchen.
Wir sagen alle „Bwbwbwbwbwbwbw, ist das kalt!“.	Arme reiben und bibbern beim Sprechen.
Endlich kommt unser Pilot mit einer Kanne voll warmem Tee. Wir kosten und meinen „Mmhhhhhhh, ist der gut!“	„Mmhhhhhhhhhh“ möglichst lange anhalten, nachsprechen.
Der Pilot sagt: „Seht mal, wer da kommt!“.	Einen Schritt vor, Hand über die Augen und schauen, nachsprechen.
Da kommt ein lustiger Vogel, der Pinguin!	Watscheln, Hände ruhen auf den Hüften.
Leider kann er gar nicht fliegen!	Flugbewegung machen.
Aber dafür kann er sehr gut schwimmen.	Schwimmtempi nachmachen.
Natürlich ist er auch ein super Springer.	Alle springen (vorsichtig!).
Wisst ihr, dass die Pinguinmännchen die Eier auf ihren Füßen transportieren?	Plastikei (zusammengeknülltes Blatt Papier) zwischen die Knie klemmen und herumlaufen.
* Wir verabschieden uns vom kleinen Vogel.	Winken und „Tschüss!“ rufen.
Leider müssen wir schon wieder weiter!	Nach Hause fliegen, strecken. / Zum nächsten Kontinent reisen.

Die Bewegte Weltreise



Afrika

Sprecher/Erzähler

Bewegungen

Heute fliegen wir nach Afrika.	„Juhu!“ rufen.
Wir sitzen lange im kleinen Propellerflugzeug.	In die Knie gehen, Kauerhaltung.
Endlich dürfen wir raus. Wir strecken uns.	Nach allen Richtungen strecken, „Aaaahhhhh“ sagen.
Wir sehen uns überall um.	Körper bleibt gerade, Kopf langsam rechts und links drehen und dehnen.
Wir sehen eine Karawane in den Sanddünen. Wisst ihr, dass man Kamele auch „Wüstenschiffe“ nennt?	Schaukelnde Reitbewegung nachmachen, Zügel halten, „Ja klar“ sagen.
Hier ist es aber heiß! Wir schwitzen stark.	Gesicht abwischen.
Lasst uns doch das Land ansehen! Als erstes wollen wir in den Regenwald, dort wimmelt es von wilden Tieren!	„Ja, da wollen wir hin!“ rufen.
Unterm dichten Blätterdach entdecken wir ein paar Affen. Sie turnen in den Ästen.	„Affenmäßig“ gebärden, herumspringen, kratzen, „u-u-u- a-a-a“ brüllen.
Ein Jaguar schleicht durchs Dickicht.	Auf allen Vieren wie eine Katze schleichen.
Dort drüben sehen wir eine dicke Riesenboa.	Am Boden schlängeln, „tssssssss“ sagen.
Mit dem Geländewagen fahren wir durch die Savanne. Hier ist es trocken, weil es wenige Bäume gibt. Der Weg ist sehr holprig.	Knie beugen und Lenkrad halten, Körper durchschütteln.
In der Wüste brennt die heiße Sonne. Wir sind schon so durstig.	Oberarme baumeln lassen, Zunge rausstrecken.
In Ägypten besichtigen wir die Pyramiden.	Die Hände überm Kopf zu einer Spitze falten.
Der Nil ist der längste Fluss der Erde.	Hände rechts und links weit vom Körper wegstrecken.
Dort gibt es Krokodile.	Mund ganz weit aufreißen.
Und ein wildes Nashorn, schnell weg von hier!	Ganz schnell (auf der Stelle) laufen.
* Wir fliegen heim. / Wir wollen mehr von der Welt sehen. Lasst uns weiterreisen.	Nach Hause fliegen, strecken. / Zum nächsten Kontinent reisen.

Die Bewegte Weltreise



Australien

Sprecher/Erzähler

Bewegungen

Heute reisen wir nach Australien.	„Juhu!“ rufen.
Wir sitzen lange im Flugzeug.	In die Knie gehen, Kauerhaltung.
Endlich dürfen wir aussteigen. Wir müssen uns sehr gut strecken.	Nach allen Richtungen strecken, „Aaaahhhhhh“ sagen.
Wir sehen uns um.	Körper bleibt gerade, Kopf langsam rechts und links drehen und dehnen.
Wir entdecken ein Känguru, es macht riesengroße Sprünge.	Weit springen.
Aborigines, die Ureinwohner, benutzten früher Boomerangs zur Jagd.	Wurfbewegung mit beiden Händen nachmachen.
Didgeridoos sind lange, röhrenförmige Blasinstrumente. Man muss sehr stark hineinblasen, damit ein Ton entsteht.	Hände zu Rohr formen, stark hineinblasen, die Lippen dabei vibrieren lassen.
In der Savanne stoßen wir auf einen Termitenhügel. Wir schauen neugierig auf die kleinen Krabblers.	Bücken mit gestreckten Beinen und genau schauen.
Sie krabbeln wirklich überall, auch schon in unsere Kleidung!	Herumhüpfen und am ganzen Körper kratzen.
In Australien gibt es tolle Vögel. Viele bunte Kakadus flattern durch die Luft.	Flugbewegungen machen.
Der Kiwi ist ein kleiner Laufvogel, er ist flugunfähig.	In der Hocke möglichst schnell herumgehen.
Der Vogel Strauß läuft hingegen mit großen Schritten.	Mit „Riesenschritten“ laufen.
Hier leben zirka 5-mal mehr Schafe als Menschen.	Auf allen Vieren „määhhh“ machen.
Einmal im Jahr müssen alle zur Schur.	Einen Partner wählen und „scheren“, tauschen.
* Wir reisen nach Hause. / Wir wollen mehr von der Welt sehen. Lasst uns weiterreisen.	Nach Hause fliegen, strecken. / Zum nächsten Kontinent reisen.

Die Bewegte Weltreise



Sprecher/Erzähler

Bewegungen

Heute besuchen wir Asien.	„Juhu!“ rufen.
Wir sitzen lange in der Eisenbahn.	In die Knie gehen, Kauerhaltung.
Wisst ihr, dass die längste Eisenbahnstrecke der Erde quer durch Russland führt?	„Nein“ sagen und Kopf schütteln.
Nach einer Woche Fahrt dürfen wir aussteigen. Wir müssen uns wirklich gut strecken.	Nach allen Richtungen strecken, „Aaaahhhhhh“ sagen.
Wenn der Permafrostboden im Sommer taut, bilden sich großflächige Wasser- und Schlammlöcher.	So gehen, als ob die Füße dabei im Schlamm stecken bleiben.
Eine russische Tanzgruppe tanzt den „Kasatschok“.	Arme vorm Körper verschränken, (in der Hocke) springen, dabei abwechselnd ein Bein nach vorne strecken.
In Südostasien wird Reis angepflanzt.	Mit gestreckten Beinen bücken, um Reispflanzen ins Feld zu stecken.
Traditionell wird der Reis von Hand gedroschen.	Leicht gegrätscht stehen und so tun, als würde man Reisbündel auf dem Boden ausklopfen.
In den Ballungszentren sieht man viele Rad- und Rikschafahrer.	Auf dem Rücken liegen und in der Luft radeln.
Auch Indien gehört zu den asiatischen Ländern. Hier sehen wir eine tolle Tanzvorführung.	Anmutige Tanzbewegungen machen, mit den Händen schlangenförmig in der Luft malen.
Aus Sri Lanka kommt köstlicher Tee.	„Mmmhhhhh“ sagen, Trinkbewegung nachahmen.
In China sehen wir Menschen, die sich auf Plätzen und in Parks zum gemeinsamen Turnen treffen.	Langsame Tai Chi Bewegungen imitieren.
Viele Menschen tragen Lasten auf dem Kopf.	Buch auf den Kopf legen und herumgehen.
In Asien kommen Tiger in freier Wildbahn vor.	Tiger nachmachen, Krallen zeigen und schärfen, fauchen.
* Wir fliegen zurück. / Wir wollen mehr sehen! Lasst uns weiterziehen.	Nach Hause fliegen, strecken. / Zum nächsten Kontinent reisen.

Die Bewegte Weltreise



Nordamerika

Sprecher/Erzähler

Bewegungen

Heute fahren wir nach Nordamerika.	„Juhu!“ rufen.
Diesmal nehmen wir ein großes Schiff.	Entspannt sitzen, wie im Liegestuhl.
Endlich sehen wir die Hafeneinfahrt von New York. Dort steht die Freiheitsstatue.	Ein Buch in die linke Hand nehmen und die rechte nach oben strecken.
„Skyscrapers“ sind Wolkenkratzer, die sehen wir in der Stadt.	Nach oben schauen, Kopf dabei vorsichtig drehen.
Auf den Spuren früherer Goldsucher ziehen wir westwärts. Das Gold wurde in großen Pfannen mit Hilfe von Wasser vom Sand getrennt.	Wir machen kreisende Bewegungen mit den Händen, so tun, als hielten wir eine Pfanne.
Leider gibt es nur noch wenige Ureinwohner.	„Eya-eya-eya-eya“ singen, im Kreis tanzen.
Die „Golden Gate Bridge“ ist eine sehr bekannte Hängebrücke.	Eine Brücke machen oder auf allen Vieren eine Brücke darstellen.
Urwälder kommen auch in kühleren Gegenden vor. Hier gedeihen riesige Redwoods.	Ganz klein machen und wie ein Keim immer größer werden, einen großen Baum darstellen.
In Kanada treffen wir auf Elche.	Ein großes Geweih mit den Händen zeigen.
Ein alter Einsiedler erzählt uns von vielen anderen riesigen Tieren, die hier noch durch die Wälder streifen sollen.	Hände nach oben strecken, gefährlich aussehen.
* Im Norden des Landes gibt es harte, lange Winter.	Schnee schaufeln und „Brrr, it's very cold!“ sagen.
Der Süden ist wärmer. Hier gibt es sogar Krokodile.	Mit den Armen große, klappende Mäuler darstellen.
Aus New Orleans stammt die Jazzmusik. Oft hört man dabei Saxofon und Trompete.	Musiker nachmachen.
Am Strand von Florida können wir Wellenreiter und Windsurfer beobachten.	Beide Bewegungen imitieren.
In Mexiko setzen wir uns unabsichtlich auf einen Kaktus!	„Au, au, au, au!“ schreien, Popo festhalten, herumspringen.
Wir fliegen heim. / Wir wollen mehr sehen! Lasst uns weiterfliegen.	Nach Hause fliegen, strecken. / Zum nächsten Kontinent reisen.

Die Bewegte Weltreise



Südamerika

Sprecher/Erzähler

Bewegungen

Heute entdecken wir Südamerika.	„Juhu!“ rufen.
Wir fahren mit einem großen, wackeligen Lastauto zum Dschungel.	In die Hocke gehen, stark wackeln, alles durchschütteln.
Mit einer Machete schlagen wir uns den Weg durchs Unterholz frei.	Links und rechts vom Körper die Äste wegschneiden.
Eine Gruppe Waldelefanten flieht vor uns!	Trampeln, tröten wie Elefanten.
Der Amazonas ist der wasserreichste Fluss der Welt. Er ist beinahe so lang wie der Nil.	„Lang“ mit den Armen zeigen.
Waldindianer ernten Maniokwurzeln mühevoll von Hand.	So tun, als würden wir Wurzeln aus dem Boden ziehen.
Die Frauen zerstampfen und vermahlen getrockneten Mais mit einem Steinmörser.	Mit den Armen stampfen und rühren (mahlen).
Dort oben im Baum entdecken wir ein Faultier. Es heißt so, weil es sich extrem langsam bewegt.	Langsame Kletterbewegungen ausführen.
Wir sehen auch giftige Baumsteigerfrösche.	Wie Frosch springen.
Der Zuckerhut ist ein spitzer Berg in Rio.	Mit den Armen eine Spitze überm Kopf formen.
Beim Karneval verkleiden sich die Menschen und tanzen ausgelassen.	Tanzen, Hüften kreisen und bewegen.
Die Musiker in Trinidad spielen auf Steeldrums, Trommeln aus alten Ölfässern.	Trommel schlagen (auf Tischplatte schlagen).
Von hier kommen viele leckere Nahrungsmittel, wie Kakao und Kokosnüsse.	Bei jedem Nahrungsmittel „Mmmh“ sagen.
* Ein Gaucho in Argentinien schwingt sein Lasso.	Bewegung nachmachen.
In Peru stoßen wir auf eine Herde Lamas. Oh, wie die spucken!	So tun (!), als würden wir spucken.
Wir fliegen heim. / Wir wollen mehr sehen! Lasst uns weiterfliegen.	Nach Hause fliegen, strecken. / Zum nächsten Kontinent reisen.

Die Bewegte Weltreise



Arktis

Sprecher/Erzähler	Bewegungen
Heute erkunden wir den Nordpol.	„Juhu!“ rufen.
Wir steigen aus dem Propellerflugzeug und strecken uns.	Nach allen Richtungen strecken, „Aaaahhhhhh“ sagen.
Hier im Norden lernen wir von einem Inuit, wie man ein Iglu baut. Man muss Blöcke aus dem Inneren der Schneedecke sägen.	Sägebewegungen nachmachen, „Ch-ch“ dazu machen.
Anschließend müssen die großen Quader aufeinander gestapelt werden.	In die Hocke gehen, Eisblock nehmen, aufstehen, stöhnen, stapeln.
* Wir gehen in unser Iglu. Dafür müssen wir uns bücken.	Gebückt gehen.
Am nächsten Morgen düsen wir mit den Motorschlitten los.	In die Hocke gehen, bewegen wie ein Motorschlittenfahrer.
Früher verwendeten die Menschen nur Hundeschlitten.	Auf allen Vieren bellen.
Hunde sind nicht so belastbar. Nach weiten Strecken sind sie müde und müssen rasten.	Auf allen Vieren Arme beugen, gähnen, jaulen.
Ein alter Fischer hackt ein Loch ins Eis.	Hackbewegungen machen.
Ihm ist kalt, er reibt seine Hände.	Hände reiben.
Inuits können mit ihren Kajaks sehr schnell manövrieren.	Wie mit einem Paddel rudern. Alle rufen „Eskimorolle!“.
Bekannt sind auch ihre Schnitzereien aus Walknochen und -zähnen.	Eine Hand hält, die andere schnitzt.
Wale sind Säuger und müssen zum Atmen an die Wasseroberfläche kommen.	Auf den Boden setzen, aufstehen, fest ausblasen, einatmen, setzen.
Eine Robbe flieht vor einem Eisbären.	Ganz schnell (auf der Stelle) laufen.
Der Eisbär richtet sich auf und blickt zu unserem Helikopter hoch.	Alle winken und rufen „Tschüss!“.
Wir fliegen heim. / Wir wollen mehr sehen! Lasst uns weiterfliegen.	Nach Hause fliegen, strecken. / Zum nächsten Kontinent reisen.

Die Bewegte Weltreise



Europa

Sprecher/Erzähler

Bewegungen

Heute starten wir unsere Europa-Rundreise.	„Juhu!“ rufen.
Wir steigen in Stockholm aus dem engen Flugzeug. Wisst ihr wo Stockholm liegt?	Strecken, „in Schweden“ rufen.
Weiter geht's mit einem Saunabesuch in Finnland. Ein Finne schwingt ein Handtuch durch die heiße Luft.	Abwechselnd die Arme über dem Kopf im Kreis drehen und „Uuuhhh, ist das heiß!“ rufen.
Draußen kühlen wir unsere Körper mit Schnee.	Überall einreiben, „kalt, kalt“ rufen.
In Schottland sehen wir Männer in Röcken mit Dudelsäcken.	So tun, als spiele man Dudelsack.
Zurück am Festland erblicken wir große Windmühlen. Welches Land wurde mit deren Hilfe trockengelegt?	Abwechselnd linken und rechten Arm drehen, „Holland!“ rufen.
In Paris sehen wir hoch zum Eiffelturm.	Gesicht weit nach oben, Mund geschlossen lassen.
In Spanien angekommen, rasten wir uns erstmal am Strand aus.	Auf den Boden legen, kurz entspannen.
Ein altes Bauernpaar braucht unsere Hilfe bei der Orangenernte.	Strecken und Früchte vom Baum holen.
In Venedig nutzen wir eine Gondel, um zum Marcusplatz zu gelangen. Wo liegt Venedig?	Schiebende Bewegung des Gondolieres nachmachen, „in Italien“ antworten.
Ein Stück weiter südlich besuchen wir den „Schiefen Turm von Pisa“.	Gerade stehen, Arme hochstrecken, dann schief werden.
Griechische Oliven sind lecker. Wir rütteln am Baum, damit die reifen Früchte abfallen.	Arme nach vorne strecken, fest rütteln, „Mmmhhhhh, sind die aber köstlich“ sagen.
Nun müssen wir alle einsammeln.	Langsam gehen, immer wieder bücken.
In der Schweiz gibt es tolle Schipisten.	In die Hocke gehen, Schifahrer nachmachen.
Rosen sind beliebte Pflanzen in Bulgarien.	So tun, als hielte man eine Rose, riechen, stechen, „Aua!“ rufen.
Seht in Polen das Feld wird von Hand bestellt!	Bewegungen wie mit einer Harke machen.
* Wir fliegen heim. / Wir wollen mehr sehen! Lasst uns weiterfliegen.	Nach Hause fliegen, strecken. / Zum nächsten Kontinent reisen.