

# Das kleine Eichhörnchen auf Nahrungssuche

## Materialien:

- Igelbälle und/oder Tennisbälle
- Reifen



## Der Einstieg in die Bewegungsgeschichte

Bevor das Eichhörnchen-Abenteuer beginnt, sitzen die Kinder im Kreis. Dann verwandeln sie sich in flinke Waldbewohner. Sie stehen auf und bewegen sich leise durch den Raum, so wie Eichhörnchen es tun würden: hüpfend, laufend, schnuppernd, tapsend. Vielleicht rollen sie sich auch einmal zusammen, wie in ihrer Schlafhöhle hoch oben in den Bäumen, oder schleichen auf der Suche nach Futter durch das bunte Herbstlaub. Diese kleine Bewegungseinheit dient als Aufwärmung und Einstimmung.

Dann setzen sich alle wieder in den Kreis. Du nimmst nun einen Ball nach dem anderen – Igelball oder Tennisball – und rollst ihn jedem Kind sanft zu. Die Bälle stehen symbolisch für Vorräte: Äpfel, Nüsse, Kastanien oder andere kleine Schätze, die Eichhörnchen im Herbst sammeln. Sobald jedes Kind seinen Vorratsball in den Händen hält, beginnt das herbstliche Bewegungs-Abenteuer: Es wird gesammelt, getragen, gerollt, versteckt – alles, was ein kleines Eichhörnchen können muss, um satt und wohl genährt durch den Winter zu kommen.

## Die Bewegungsgeschichte beginnt...

Das kleine Eichhörnchen hüpfte flink durch das bunte Herbstlaub und entdeckte plötzlich etwas Glänzendes am Boden. Vorsichtig schleicht es näher, schnuppert neugierig daran und nimmt die Frucht in die Pfoten. Sie wird von allen Seiten gedreht, befühlt und genau untersucht. Ob sie wohl rund und glatt ist wie eine Kastanie? Oder vielleicht knackig und duftend wie ein Apfel? Welche Frucht könnte es wohl sein?

### → So geht die Übung:

Die Kinder rollen den Ball in der Hand und nehmen dabei seine Form und Oberfläche wahr. Als nächstes rollen die Kinder ihren kleinen Ball über ihren gesamten Körper: die Beine entlang, kreisend über den Bauch, von einem Arm zum anderen,...

Endlich erkennt das kleine Eichhörnchen, was es da gefunden hat: Es ist ein runder, reifer Apfel – prall und duftend. (Oder vielleicht doch eine Kastanie, wenn ihr mit Igelbällen spielt?) Freudig hält es seine Entdeckung fest in den Pfoten. Doch hoppla! Der Apfel will einfach nicht stillhalten. Immer wieder kugelt er dem Eichhörnchen davon und rollt über das Laub.

**→ So geht die Übung:**

Im Schneidersitz: Die Kinder rollen ihren Ball um den eigenen Körper herum.

In der Rückenlage: Die Kinder heben ihren Po in die Luft und versuchen, den Ball unter ihren Körper hindurch und um den Kopf herum zu rollen.

Im Sitz: Die Kinder bewegen den Ball mit ihren Füßen im Kreis und drehen sich zeitgleich auch im Kreis.

Mit seinem Apfel im Vorrat hüpfte das kleine Eichhörnchen vergnügt weiter. Es trippelt über Wurzeln, springt von einem Laubhaufen zum nächsten und erreicht schließlich eine große Wiese, die von vielen hohen Bäumen umgeben ist. Staunend blickt es nach oben – die Kronen rauschen im Wind, und vielleicht versteckt sich dort oben noch mehr Futter. Neugierig schleicht das Eichhörnchen um die mächtigen Baumstämme, schnuppert mal hier, mal dort und hält die Nase in den Wind. Irgendwo muss sich doch noch ein leckerer Vorrat verbergen!

**→ So geht die Übung:**

Die Kinder stellen sich mit gegrätschten Beinen hin, beugen sich vorne über und versuchen, den kleinen Ball abwechselnd um das rechte und das linke Bein zu rollen (eine liegende Acht).

Plötzlich blitzt etwas Dunkelbraunes im Gras auf. Das Eichhörnchen spitzt die Ohren, huscht näher und – hurra! – da liegt eine wunderschöne, glänzende Kastanie. Wie sie in der Sonne schimmert! Begeistert nimmt das Eichhörnchen seinen Fund in die Pfoten und will ihn gleich mit nach Hause tragen. Aber oh je – so einfach ist das gar nicht! Die Kastanie ist rund und glatt, sie rutscht immer wieder weg! Das Eichhörnchen strengt sich an, balanciert, rollt und versucht es erneut...

**→ So geht die Übung:**

Die Kinder klemmen einen Ball zwischen die Knie und versuchen, eine bestimmte Strecke entlang zu gehen, ohne den Ball zu verlieren.

Weitere Variationen: Den Ball zwischen die Knie klemmen und hüpfen oder die Übung auf allen Vieren versuchen.



Endlich, nach vielen Versuchen und kleinen Pausen, hat das Eichhörnchen es geschafft! Stolz trägt es die glänzende Kastanie bis nach Hause. Doch die Reise ist noch nicht ganz vorbei: Vor der Schlafhöhle wartet die letzte Herausforderung. Mit aller Kraft schiebt, rollt und stupst das Eichhörnchen die Kastanie vorwärts. Stück für Stück kommt sie näher – bis sie schließlich in der sicheren Vorratskammer liegt. Geschafft! Das Eichhörnchen kann zufrieden aufatmen und weiß: Im Winter wird es genug zu knabbern haben.

**→ So geht die Übung:**

Die Kinder rollen ihren Ball gezielt im Gehen, Krabbeln oder im Krabbengang in einen markierten Bereich (z. B. Reifen).

Weitere Varianten: mit einem bestimmten Körperteil rollen wie z. B. mit den Händen, dem Kopf, Po oder Rücken.

Als das Eichhörnchen in seine Baumhöhle schlüpft, leuchten seine Augen. Dort liegt schon ein großer, bunter Vorratshaufen: knackige Nüsse, runde Äpfel und glänzende Kastanien stapeln sich zu einem kleinen Berg. Der ganze Winter duftet hier nach frischer Ernte! Ganz oben auf dem Stapel ist noch ein Plätzchen frei – genau richtig, um die neu gefundene Kastanie und vielleicht noch ein paar weitere Äpfel dazu zu legen.

**→ So geht die Übung:**

Die Kinder setzen sich auf den Boden und halten die Beine gestreckt nach oben. Nun legen sie ihren kleinen Ball auf die Beine und lassen den Ball gezielt Richtung Bauch rollen. Wenn die Kinder ihre Beine heben und senken, können sie den Ball auch hin und her rollen lassen.

Danach legen sich die Kinder auf den Rücken, klemmen ihren Ball zwischen die Füße und heben den Unterkörper hoch zu einer Kerze. Ziel ist es, dass der Ball nicht herunterfällt.

Kaum hat das kleine Eichhörnchen seine Vorräte sicher verstaut, kribbelt schon wieder die Abenteuerlust in ihm. Es schlüpft aus seiner Baumhöhle hinaus in den Wald, um vielleicht noch mehr Schätze zu finden. Die Sonne scheint durch die Äste, das Laub raschelt unter seinen Pfoten – alles wirkt friedlich. Doch plötzlich bleibt das Eichhörnchen wie versteinert stehen. Ein ungewohntes Geräusch im Gebüsch! Die Vögel flattern erschrocken davon. Lauert hier jemand, der dem Eichhörnchen gefährlich werden könnte?



**→ So geht die Übung:**

Die Kinder bewegen sich laufend oder hüpfend durch den Raum. Beim Zuruf „Achtung Fuchs!“ stellen sich die Kinder blitzschnell regungslos hin. Sie stellen den Baum dar, auf den sich das Eichhörnchen in Sicherheit bringt. Beim Zuruf „Achtung Hase!“ laufen oder hüpfen sie einfach weiter.

Nach diesem Schreck bleibt das Eichhörnchen noch einen Moment ganz still sitzen und hört in den Wald hinein. Als es merkt, dass die Gefahr vorüber ist, atmet es tief durch. Doch die Aufregung steckt ihm noch in den Gliedern. „Genug Abenteuer für heute!“, denkt das kleine Eichhörnchen und klettert flink den hohen Baumstamm hinauf, zurück zu seiner sicheren Schlafhöhle. Dort kuschelt es sich in sein weiches Nest, schließt die Augen und gönnt sich ein wohlverdientes Nickerchen – zufrieden und geborgen zwischen all seinen Vorräten.

**→ So geht die Übung:**

Die Kinder legen sich bäuchlings auf den Boden, rollen sich ganz eng zusammen und bleiben eine Weile in dieser gemütlichen Position. Sie atmen ruhig ein und aus. Nach einiger Zeit rollen sich die Kinder wieder auf, Stück für Stück, Wirbel für Wirbel, bis sie gerade stehen. Zum Schluss nochmal kräftig ausschütteln..

Platz für deine Notizen...

