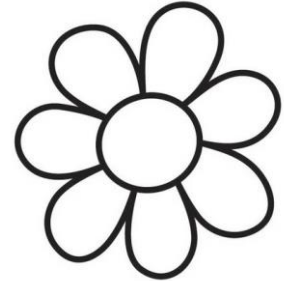


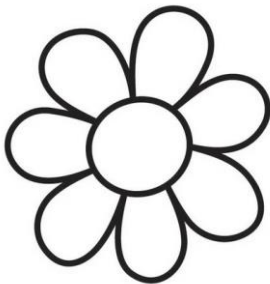
Entspannungsgeschichte „Das wachsende Samenkorn“



Die Geschichte wird von Mama oder Papa vorgelesen. Die Kinder führen dazu die passenden Bewegungen durch.

**Du bist ein kleiner Blumensamen und liegst tief unten in der Erde
am Boden klein und eng zusammengekauert liegen**

**Aus dem Samen wächst nun langsam eine Blume. Zuerst guckt nur ganz wenig grün
aus der Erde heraus.**
Kopf anheben



Es regnet und regnet

Mama/Papa geht zum Kind und macht mit den Fingern den prasselnden Regen auf dem Rücken nach

die Blume wird langsam etwas größer

Oberkörper aufrichten

die Blätter kommen heraus

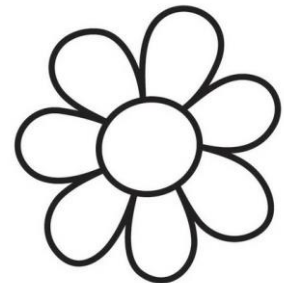
Arme ausstrecken

**die Sonne scheint immer wärmer und gibt der Blume die Kraft noch größer zu
wachsen**
langsam aufstehen

Jetzt ist die Blume schon ganz groß
auf die Zehenspitzen stellen

**Immer wenn der Wind bläst, schaukelt die Blume im Wind hin
und her**

Mama/Papa pustet und das Kind schwankt langsam von rechts nach links



Es wird Herbst und die Blume beginnt langsam zu verwelken

Kopf hängen lassen, langsam immer kleiner werden und zum Schluss flach auf dem Boden liegen bleiben

Quelle: <https://www.kita-turnen.de/das-samenkorn-bewegte-entspannung/>

Die Turnabteilung des TSV Ampfing wünscht viel Spaß dabei!