

Sonnenbewegungsspiel für drinnen und draußen

Beim nächsten Spaziergang sammelst du dir 10-20 Stöckchen, die brauchst du um die Sonnenstrahlen zu legen.

Such dir ein rundes Kissen, nimm eine Decke und leg sie wie einen Kreis auf den Boden, du kannst auch eine Schüssel oder einen Topf als Körper deiner Sonne auf den Boden legen.

In einiger Entfernung legst du deine gesammelten Stöckchen.

Nun schaltest du deine Lieblingsmusik ein und los geht es.

Du startest an den Stöckchen, mach dich groß und streck dich Richtung Sonne, dann nimmst du ein Stöckchen und läufst schnell zu deinem Sonnenkörper (Schüssel, Decke...) dort legst du dein Stöckchen als Sonnenstrahl ab. Streck dich wieder Richtung Sonne, dann lauf zurück zu den Stöckchen. Strecken, Stöckchen nehmen, laufen, Stöckchen ablegen, strecken.....

Bis deine Sonne ringsum Sonnenstrahlen hat und deine Stöckchen aufgebraucht sind.

Ist dein Lieblingslied zu Ende? Oder warst du schneller?

Hat es Spaß gemacht? Dann gleich nochmal, die Stöckchen wieder auf den Platz zurück, vielleicht machst du die Strecke zwischen den Stöckchen und dem Sonnenkörper ein bisschen länger oder kürzer und legst deine Sonne erneut.

Auf die Plätze fertig los!

