

DIE KLEINE RAUPE NIMMERSATT von Eric Carle

Eine Bewegungsgeschichte nach dem gleichnamigen Buch für Kinder (und Erwachsene), die in der Wohnung mit bereits vorhandenen Materialien gespielt werden kann.

Ausgedacht und aufgeschrieben von Edith Ott

„Nachts, im Mondschein, lag auf einem Blatt ein kleines Ei“

Lege eine Wolldecke auf den Boden und bilde darauf ein Ei = knie dich hin, kauere dich zusammen = mach den Rücken rund, lege den Kopf mit der Stirn auf den Boden und lege die Arme ausgestreckt seitlich hin - die Handflächen zeigen nach oben. Verharre in dieser Position, bis jemand über deinen Rücken streicht oder dir die Hände als wärmende Sonnenstrahlen auf den Rücken legt.

„Und als an einem schönen Sonntagmorgen die Sonne aufging, hell und warm, da schlüpfte aus dem Ei - knack - eine kleine hungrige Raupe“

Entfalte dich auf der Decke, räkle dich.

„Sie machte sich auf den Weg, um Futter zu suchen.“

Bewege dich im Vierfüßlergang (= ganze Handfläche auf dem Boden, Popo in der Höhe, Füße auf Zehenspitzen) in das erste Zimmer ...

„Am Montag fraß sie sich ...“

Dort liegen Bücher als Hindernisse (= Apfel, Birne, Pflaume ...) auf dem Boden, auch aufgestapelt. Steige im Vierfüßlergang darüber hinweg oder hüpfte aufrecht drüber - aber lande leise auf den Zehenspitzen!

Im nächsten Zimmer = das Schlafzimmer muss die kleine Raupe ihre Beine ausruhen. Stelle dich auf das Bett (strumpfsockig!) und lege dir ein kleines Kissen o.ä. auf den Kopf. Hebe nun ein Bein hoch und zähle mit den Fingern bis 10. Halte das Gleichgewicht, damit das Kissen auf dem Kopf liegen bleibt! Lasse dich dann plumpsen und schüttele im Liegen die Beine aus. Dann kommt das andere Bein dran. Wiederhole die Übung mit jedem Bein drei Mal.

Die kleine Raupe kriecht weiter ... in die Küche oder das Esszimmer. Auf ihrem Rücken liegt z.B. ein kleines Kuscheltier o.ä. Krieche unter dem Tisch durch. Der kann mit einer großen Tischdecke verhüllt sein (wie ein Höhle) oder es hängen Tücher drunter (als Blätter), die die Raupe sanft berühren. Weiter geht es unter den Stühlen durch - aber passe auf, dass das Kuscheltier auf dem Rücken liegen bleibt!

Jetzt ist die Raupe schon so viel gekrochen, dass sie ihre vielen Beine sortieren muss. Auf dem Boden klebt eine ca. 3 m lange Linie z.B. mit Malerkrepp. Stelle dich links an den Anfang der Linie. Hüpfle nun leise auf das rechte Bein rechts von der Linie und dann nach links auf das linke Bein und jetzt wieder nach rechts, aber lande dort auf beiden Beinen. Weiter geht es mit einem Hüpfle nach links mit Landung auf dem linken Bein, dann nach rechts mit Landung auf dem rechten Bein und jetzt wieder nach links mit Landung auf beiden Beinen. So hüpfle die Raupe weiter bis zum Ende der Linie ... Immer links - rechts - beide - rechts - links - beide ...

Die Raupe kriecht weiter auf der Suche nach etwas Essbarem in ein anderes Zimmer. Findest du dort etwas, unter dem du durchkriechen oder über das du hinwegkriechen kannst? Aber passe auf, dass du dich nicht verletzt!

Die Raupe findet auf ihrem weiteren Weg zwei „Kirschen“ = zwei Stühle/ Sitzgelegenheiten, die im Abstand von ca. 3-5 m stehen. Setze dich auf einen Stuhl, hebe die angewinkelten Beine hoch und klatsche unter den Oberschenkeln die Hände zusammen. Jetzt laufe zum gegenüberstehenden Stuhl, setze dich drauf, hebe die angewinkelten Beine hoch und klatsche unter den Oberschenkeln die Hände zusammen usw. Wie oft schaffst du die Strecke in einer Minute?

„Am Sonnabend fraß sie sich An diesem Abend hatte sie Bauchschmerzen!“

Lege dich in Rückenlage auf die Woldecke. Ziehe die Beine an und umfasse die Unterschenkel. Halte sie gut fest und schaukle auf dem Rücken vor und wieder zurück und vor und zurück ... Versuche nun beim Vorschaukeln so viel Schwung mitzunehmen, dass du ohne ein Abstützen mit den Händen aufstehen kannst. Kleiner Tipp: Schwinde die Arme nach vorne. Du kannst aber auch einen Kochlöffel in die Hand nehmen und eine Person hält einen Topfdeckel vor dir in die Höhe. Versuche nun, den Topfdeckel mit dem Kochlöffel zu treffen. Schaffst du die Übung 10 mal hintereinander?

„Der nächste Tag war wieder ein Sonntag. Die Raupe fraß sich durch ein grünes Blatt. Es ging ihr nun viel besser. Sie war nicht mehr hungrig, sie war richtig satt. Und sie war auch nicht mehr klein, sie war groß und dick geworden. Sie baute sich ein enges Haus, das man Kokon nennt, ...“

Lege dich **unter** die Woldecke und nimm irgendeine Position ein. Eine andere Person ertastet mit verbundenen Augen deine Position und legt diese dann selbst außerhalb der Decke nach. Wenn die Decke weggezogen wird, sollten beide Personen die gleiche Position eingenommen haben.

„Dann knabberte sie sich ein Loch in den Kokon, zwängte sich nach draußen und ...“

Versuche nun unter der Decke hervorzukriechen, ohne dass sie sich vom Platz wegbewegt.

„war ein wunderschöner Schmetterling!“

Der Schmetterling fliegt vorsichtig durch die Zimmer. Dabei bewegt er seine Flügel = Arme. Du hast toll geturnt! Als Belohnung darfst du einen Schmetterling malen oder ausmalen oder einen basteln, z.B. aus einem rechteckigen Stück Papier, das in der Mitte zusammengerafft wird und von einem Pfeifenreiniger als Körper mit Fühlern gehalten wird.