

HERBST – BEWEGUNGSGESCHICHTE

Es ist ein wunderschöner Herbstmorgen. Die Sonne scheint, auf den Wiesen liegt etwas Nebel und die goldenen Blätter glitzern im Licht. Wir nutzen die Gelegenheit und machen einen Spaziergang... Die Wiesen werden noch etwas feucht sein, deshalb ziehen wir besser feste Schuhe an *Rechten und linken Schuh anziehen*

Die Jacke überziehen, zu machen und den Rucksack aufschnallen – Schliesslich benötigen wir Essen für unser Frühstück im Feld. *Jacke anziehen, zu machen und den Rucksack aufschnallen*

Es ist ganz still draussen wenn wir losgehen. Lediglich die Vögel zwitschern von den Bäumen. *In leichtem Lauftempo auf der Stelle gehen. Von jetzt an durchgängig auf der Stelle gehen. Nach oben zu den Vögeln schauen*

Um in die Felder zu gelangen müssen wir durch ein Waldstück laufen. Hier liegt eine Menge nasses Laub. Wir müssen die Füße etwas höher nehmen um nicht auszurutschen und das Laub vor uns her zu schieben. *Die Füße beim Gehen etwas höher nehmen*

Da vorne liegen ganz viele Kastanien auf dem Weg. Die können wir gut für unsere Herbstdekoration gebrauchen! *Nach vorne auf den Weg zeigen*

In unserem Rucksack ist ein Beutel, den können wir zum Sammeln verwenden. *Den Rucksack abnehmen, öffnen und den Beutel heraus nehmen. Den Beutel in der einen Hand halten, mit der anderen Hand die Kastanien aufsammeln und hineinlegen. Ruhig beim Bücken etwas in die Knie gehen*

Nach dem Sammeln müssen wir aufpassen, dass wir nicht über die Kastanien stolpern! Schön vorsichtig gehen und den Boden im Auge behalten. *Auf den Boden schauen und ganz vorsichtig gehen. Die Füße etwas höher nehmen*

Am Ende des Waldes wird das Laub weniger, Kastanien sind kaum noch da und man kann wieder normal gehen. *Eine Zeit in normalem Tempo gehen und zwischendurch nach links und rechts schauen*

In einiger Entfernung kann man schon die Felder sehen. *Die Hand schützend über die Augen halten und in die Ferne zeigen*

Der Nebel ist mittlerweile verschwunden und es wird wärmer. Es ist Zeit für eine kurze Teepause. *Stehen bleiben*

Wir nehmen den Thermobecher aus dem Rucksack und genießen einen Schluck warmen Tee. Das tut gut! *Den Rucksack absetzen und den Thermobecher herausnehmen. Den Becher öffnen und einen Schluck nehmen*

Bevor wir weiter gehen stellen wir den Becher zurück und schnallen den Rucksack wieder auf. *Den Rucksack in eine Hand nehmen, mit der anderen den Becher hineinstellen und den Rucksack schließen. Danach wieder aufsetzen. Weiter gehen*

Bald kommen wir am Feld an und laufen ein Stück neben dem Weg...Dabei müssen wir die Knie richtig hoch nehmen um sicher laufen zu können. Glücklicherweise sind die Ähren nicht mehr nass! *Durch das Feld waten, dabei die Knie so hoch wie möglich nehmen*

Da vorne kommt nochmal ein Stück Wald. Wir laufen etwas schneller um dorthin zu kommen. *Nach vorne zeigen und etwas schneller laufen*

Hier können wir Laub sammeln. Das trocknen wir zuhause, basteln damit und bemalen es für Fenster- und Stempelbilder. *Bücken und vom Boden mit der linken und rechten Hand im Wechsel das Laub aufsammeln*

Nach getaner Arbeit haben wir richtig Appetit auf ein schönes Frühstück. Nicht mehr weit und wir sind an unserer Bank am Feldrand angekommen. *Normal weiter gehen*

Wir breiten eine Decke aus und holen Getränke und die vorbereiteten Speisen aus unseren Rucksäcken. *Stehen bleiben und eine Decke auf dem Boden ausbreiten. Den Rucksack aufmachen und die Speisen mit der rechten und linken Hand im Wechsel herausnehmen*

Nun setzen wir uns alle auf unsere Stühle und geniessen gemeinsam diesen wunderschönen Morgen. Die Sonne scheint mittlerweile warm und die Bäume und Felder strahlen in bunten Farben in ihrem Licht. Wahrhaftig! Es ist Herbst... *Den Po anheben und wieder setzen. Am Ende in bequemer Position ausruhen*