

**Spiel:** Der Drachenflug  
(von Florian Schulz)

**Spielbeschreibung**

Die folgende Geschichte sollte so gesprochen werden, dass die Schüler die entsprechenden Muskeln

**5 bis 7 Sekunden anspannen**

**dann ca. 15 Sekunden entspannen.**



Lukas geht nach dem Zähneputzen schlafen. Sein Kuscheltier, der Drache Kasimir liegt schon in seinem Bett. Lukas kuschelt sich in seine Decke, aber er kann noch gar nicht schlafen.

**Er setzt sich kerzengerade hin und nimmt seinen Kuscheldrachen ganz fest in die Arme.**

*(Anspannen von Rücken-, Bauch-, Arm- u. Pomuskeln)*

Er sitzt kurz so da und denkt nach.

**Danach lockert er sich und legt Kasimir neben sich auf sein Bett.**

Plötzlich fängt Kasimir an zu sprechen. „Hallo Lukas, kannst Du nicht schlafen?“, sagt der Drache. Lukas ist ein bisschen verwundert. Er sagt: „Ich bin noch gar nicht müde und schlafen finde ich doof!“ „Ich finde schlafen sehr schön!“, antwortet Kasimir.

**Der Drache streckt seinen Hals in die Luft und schaut Lukas ganz tief in die Augen.**

*(Anspannen von Halsmuskeln)*

Lukas wird ein bisschen mulmig, weil sein Kuscheldrache ihn sonst nie so ansieht.

**Kasimir entspannt sich wieder und seine Gesichtszüge lockern sich.**

Er flüstert Lukas ins Ohr: „Im Traum können wir doch alle fliegen, auch Du!“ „Wirklich?“, fragt Lukas. Lukas kann es nicht so recht glauben, doch der Kuscheldrache spricht weiter: „Mach mir einfach alles nach.“ Er breitet seine Flügel aus und fliegt zum Fenster.

**Lukas streckt ebenfalls seine Arme zur Seite und spannt sie dabei ganz fest an.**

Er fliegt langsam durch das Fenster nach draußen. Er bemerkt, dass er nun ganz von alleine fliegt.

**Seine Arme senken sich und obwohl er sie ein bisschen ausschüttelt, schwebt er weiter in der Luft.**

Kasimir fliegt vorweg und Lukas folgt ihm. Nach wenigen Augenblicken, gleiten die beiden nebeneinander durch die Nacht. Zwischen Himmel und Erde durchs Mondlicht. Sehr ruhig, ganz ruhig. Man kann die Sterne über ihnen leuchten sehen. Kasimir fliegt eine Kurve.

**Lukas folgt ihm und spannt dabei seinen Po und seinen Rücken ganz fest an, damit ihm Kasimir nicht davon fliegt.**

Sie fliegen über einen Wald, ganz nah an den Baumkronen vorbei. Vor ihnen kann man einen Berg erkennen.

**Völlig entspannt gleiten sie den Berg hinauf.**

**Fast wie von allein.**

Ein sanfter Wind bläst an ihnen vorbei, während sie einige Wolken am Gipfel des Berges passieren. Lukas kann eine Straße und Straßenlaternen auf der Erde sehen. Von hier oben sieht alles so winzig aus.

**Lukas strahlt von einem Ohr bis zum anderen.**

*(Anspannen von Gesichtsmuskeln)*

Von so weit oben hat er die Erde noch nie gesehen.

**Sein Gesicht entspannt sich und er schließt kurz die Augen.**

„Du machst das sehr gut!“, ruft ihm Kasimir zu. „So langsam müssen wir aber wieder zurück.“ Lukas hat gar nicht wirklich Lust umzudrehen und bekommt etwas schlechte Laune.

**Er zieht seine Mundwinkel nach unten und legt die Stirn in Falten. Sogar seine Ohren wackeln ein bisschen.**

Kasimir bemerkt Lukas' angespanntes Gesicht und lächelt ihn an.

**Durch das Lachen des Drachen lösen sich die Falten**

**auf Lukas' Stirn und sein Gesicht entspannt sich wieder.**

Die beiden schweben wieder zurück über den Berg, fliegen über die Bäume des Waldes bis hin zur Straße, in welcher das Haus mit dem Fenster zu seinem Zimmer zu sehen ist. Sie werden langsamer und gleiten durch das Fenster zurück ins Kinderzimmer und landen auf dem Teppich.

**Als Lukas den Boden berührt, muss er seine Beine ganz fest anspannen, damit er nicht hinfällt.**

Kasimir gleitet direkt ins Bett unter die Decke. Auch Lukas legt sich ins Bett und kuschelt sich unter die Decke.

**Seine Beine und Arme sind nun wieder ganz entspannt.**

Da liegen die beiden, eingekuschelt in die Bettdecke.

**Lukas streckt sich ein letztes Mal.**

Und bevor er einschläft denkt er noch: „Im Traum zu fliegen, ist das allerbeste was auf der ganzen Welt gibt.“

<b>Spielart:</b>	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		<b>Alter/Klasse:</b>	1. - 4. Klasse
<b>Anwendungsbereich:</b>	Unterricht		<b>Gruppengröße:</b>	alle Kinder
<b>Fächer:</b>	alle		<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Dauer:</b>	5 - 10 Minuten		<b>Material:</b>	kein
<b>Ziel:</b>	Entspannung, progressive Muskelentspannung			