

Spiel: Der Urlaub am Meer
(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.

Emma fährt mit ihren Eltern in den Urlaub. Zum ersten Mal. Sie wird zum ersten Mal über die Grenze von Deutschland in ein anderes Land fahren. Nach Italien. Und sie wird zum ersten Mal das Meer sehen.

Sie wippt im Auto von einer Pobacke auf die andere und streckt ihren Rücken dabei.

Sie ist einfach so aufgeregt. Wie es wohl ist, das Meer. Mama spielt ihre Lieblingskassette im Autoradio. Die Musik beruhigt Emma wieder.

Sie lässt sich ganz entspannt wieder in die Lehne sinken.

Nach einer Weile fragt Emma ihren Papa: „Sind wir bald da?“ Ihr Vater sagt ihr, dass es noch ein bisschen dauern wird bis sie ankommen. „Schlaf doch noch ein bisschen.“, sagt ihre Mutter. Aber Schlafen kann Emma nicht. Dafür ist sie zu aufgeregt.

Sie streckt ihren Hals, damit sie besser aus dem Fenster schauen kann.

Hier sieht alles so anders aus. Es gibt ganz hohe Berge und auch die Bäume sehen nicht so aus wie die, die sie von zu Hause kennt. Aber auch das wird langweilig.

Sie lockert ihren Hals wieder und schläft sogar fast ein.

Sie döst vor sich hin und Autos, Häuser und Bäume fliegen an ihr vorbei. Plötzlich holt sie der Papa aus dem Halbschlaf und sagt: „Wach auf Emma, wir sind da!“ Sofort ist sie hellwach.

Sie zieht den Bauch ein streckt die Brust raus.

Sie hält sogar den Atem an.

Alle steigen aus dem Auto. Aber da ist nur ein Haus, kein Meer.

Emma lockert sich etwas enttäuscht wieder.

„Wo ist es den jetzt, das Meer?“, fragt sie die Mama. Die Mama antwortet: „Als erstes müssen dein Papa und ich das Gepäck aus dem Auto ausladen und dann in unser Ferienhaus bringen.“ Emma wird richtig wütend. Jetzt hat sie solange auf das Meer gewartet und endlich sind sie da und dann muss sie nochmal warten bis sie endlich das Meer sehen kann.

Sie streckt ihre Knie ganz durch und spannt alle Muskel in den Beinen an.

Der Papa sagt: „Du kannst beim Ausladen mithelfen, dann sind wir schneller fertig und können auch schneller zum Meer spazieren.“

Emma entspannt ihre Beine und hilft ihren Eltern das Auto auszuladen.

Sie nimmt ihren kleinen Koffer und Frida, ihre Puppe, und bringt alles in das kleine Haus. Das Ferienhaus sieht so anders aus als ihr Zuhause. Die Küche ist ganz bunt und das Badezimmer ist ganz klein. Die Tür zu ihrem Zimmer ist alt und schwer.

Sie muss ganz feste mit beiden Armen gegen die Türe drücken, damit sie überhaupt aufgeht.

(Anspannen von Arm- und Handmuskeln)

Ihr Zimmer findet sie ganz schön. Das Bett ist aus Holz und schon ganz alt.

Sie setzt sich auf das Bett und schüttelt ihre Arme aus.

Und dann ist es soweit. Mama und Papa sind fertig mit Ausladen und sie können endlich zum Meer spazieren. Bei Emma kommt die Aufregung zurück. Sie laufen auf einem schmalen kleinen Trampelpfad auf eine Düne zu. Emma geht in der Mitte und hält ihre Eltern an der Hand. Als sie oben angekommen sind kann sie es sehen. Das Meer.

Sie drückt die Hände ihrer Eltern ganz fest zusammen und schaut mit großen Augen das Meer an.

Groß ist es, das Meer. Und weit ist es, das Meer. Und so blau. Kleine Wellen schlagen an den Strand.

Sie wird ganz ruhig und lässt die Hände ihrer Eltern los.

Sie schüttelt ihre Hände aus.

Sie setzt sich einfach auf den sandigen Boden, oben auf der Düne und hört dem Rauschen des Meeres zu – es klingt fast wie Einatmen und Ausatmen – schön ist es, das Meer.

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

