

Das große Bewegungs-

VORLESEBUCH

für Senior*innen



Petra Bartoli y Eckert

Geschichten zum
Mitmachen und
Spaßhaben



Impressum

Titel

Das große Bewegungsvorlesebuch für Senior*innen
Geschichten zum Mitmachen und Spaßhaben

Autorin

Petra Bartoli y Eckert

Lektorat

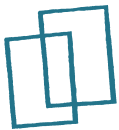
Corina Altmann

Umschlagmotive

*Senior*innen*: © Aleutie – Shutterstock.com

Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Pflege- und Altersheimen sowie Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Keine gewerbliche Nutzung.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

Wichtiger Hinweis

Die Bewegungen in diesem Buch sind von der Autorin erprobt und vom Verlag sorgfältig erwogen worden. Nehmen Sie dennoch eine genaue Prüfung entsprechend Ihrer Situation vor und wägen Sie verantwortungsvoll ab, welche Bewegungsanregungen Sie bei welchen Personen anwenden. Einige Anregungen können nur bei medizinischer Unbedenklichkeit angewendet werden. Die Durchführung der Bewegungsanregungen erfolgt ausschließlich in eigener Verantwortung der Anwender*innen.

© Verlag an der Ruhr 2021

ISBN 978-3-8346-4744-3

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
---------------	---

Bewegungsgeschichten von Kopf bis Fuß

Einmal waschen und legen, bitte!	9
Ursula lernt schwimmen	15
Wer sucht, der findet	21
Beeilung! Wir haben verschlafen!	27
Gerda, willst du mich heiraten?	33
Martha nimmt nur das Nötigste mit	39
Der Sieger auf dem Trimm-dich-Pfad	45

Bewegungsgeschichten mit Material

So ein Antrag ist doch schnell gestellt!	53
Post für Paul	59
So ein Aprilwetter!	65
Roland, der Rätselkönig	71
Sockenstricken ist ganz einfach!	77
Gute Manieren sind das A und O	83

Bewegungsgeschichten mit Signalwort

An der nächsten Ecke links!	91
In der Tropfsteinhöhle	97
Auf Vincent ist Verlass	103
Petri Heil für Hildegard	109
Jubel auf dem Fußballplatz	115

Bewegungsreimgeschichten

Auf die Plätzchen, fertig, los!	123
Überraschung für Ute	129
Wie ist das Wandern schön!	135
So ein Zirkus!	142
Eine Radtour, die ist lustig!	149
Los geht's mit dem Frühjahrsputz!	155

Bewegungsgeschichten zum Entspannen

Urlaub auf der Wiese	163
Siegfried auf der Schaukel	169
Überraschend musikalisch	175
Eine Belohnung für Beate	181
Ein beruhigender Waldspaziergang	187

Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir bevorzugt das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nichtbinäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Alternativ verwenden wir neutrale Formulierungen. In den Vorlese-Geschichten in diesem Buch verzichten wir dennoch auf das Gendern. Dies ist eine Einzelfallentscheidung aus didaktischen Gründen und ist in keinem Fall ausschließend oder diskriminierend zu verstehen.

Liebe Vorlesende, liebe Zuhörer und Zuhörerinnen,

Bewegung hält fit! Ich selbst bewege mich sehr gerne: Ich gehe oft stundenlang spazieren und wandere mit Begeisterung in den Bergen. Doch es müssen nicht immer lange Bewegungseinheiten sein. Schon kleine Alltagsbewegungen tun unserem Körper gut. Deshalb hoffe ich, dass die folgenden Geschichten gleich zwei Dinge erfüllen können:

Ich lade Sie zu kleinen Bewegungen, passend zur jeweiligen Geschichte, ein. Gleichzeitig möchte ich Sie mit humorvollen Texten zum Schmunzeln bringen und Ihnen damit auf angenehme Weise die Zeit vertreiben.

Vielleicht erfüllen die Geschichten sogar noch einen dritten Zweck. Denn ich habe mich im Vorfeld mit zahlreichen Seniorinnen und Senioren über Erinnerungen an frühere Zeiten und Anekdoten aus ihrem Leben unterhalten. Diese Erzählungen haben mich zu so mancher Geschichte inspiriert. So sind zahlreiche Texte entstanden, die vielleicht eigene Erinnerungen wecken und zum Nachdenken und Plaudern anregen. Nehmen Sie sich also nicht nur Zeit, der Geschichte zu lauschen, sondern auch nach dem Vorlesen gemeinsam zu erzählen.

So können Sie nicht nur während des Vorlesens, sondern auch nach den Geschichten aktiv werden. Das sorgt für Leichtigkeit und hält sowohl den Körper als auch die Seele gesund.

Die passenden Bewegungen zu den Geschichten habe ich übrigens gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren ausprobiert. Und wir hatten alle großen Spaß dabei! Den wünsche ich Ihnen nun auch. Bleiben Sie beweglich und fit!

Herzlichst
Petra Bartoli y Eckert



© Aleutie – Shutterstock.com

Bewegungsgeschichten von Kopf bis Fuß



Die folgenden Bewegungsgeschichten von Kopf bis Fuß beinhalten passende Bewegungen zu einzelnen Textabschnitten. Sie sind so aufgebaut, dass Sie als Vorleser*in die Bewegungen während des Lesens vormachen und Ihre Teilnehmenden diese dann nachmachen können. Die jeweiligen Bewegungsimpulse finden Sie, farblich hervorgehoben, in Klammern unter dem jeweiligen Textabschnitt.



Einmal waschen und legen, bitte!

Heute hat Wolfgang's Frau Gerlinde einen Friseurtermin. Weil es nieselt, hat Wolfgang versprochen, sie später mit dem Auto beim „Salon Hildegard“ abzuholen. Auch wenn er selbst keinen Friseur nötig hat, will er seine Frau im wahrsten Sinne des Wortes nicht im Regen stehen lassen.

„Das ist gut. Dann ist meine neue Frisur nicht gleich wieder ruiniert“, hat sich Gerlinde gefreut.

Sie hat sich ein Kopftuch umgebunden und Wolfgang zum Abschied eine Kusshand zugeworfen.

(eine Kusshand zuwerfen)

Jetzt steht Wolfgang vor dem „Salon Hildegard“. Er ist viel zu früh dran. Obwohl es nieselt, bleibt Wolfgang lieber draußen stehen. Neugierig linst er durch das große Fenster ins Innere des Friseursalons. Dabei schirmt er die Augen mit den Händen ab und beugt sich weit nach vorne, bis seine Nase beinahe an der Fensterscheibe klebt.

(die Hände rechts und links ans Gesicht legen und sich nach vorne beugen)

Ah, Gerlinde ist gerade beim Haarewaschen. Sie hat einen geblühten Umhang umgebunden. Ihren Kopf hat sie weit nach vorne über das Waschbecken gebeugt.

(den Kopf nach vorne beugen)

Wolfgang beobachtet, wie die Friseurin das Shampoo einmassiert. Sie knetet mit beiden Händen durch die Haare seiner Frau.

(mit beiden Händen sanft den eigenen Kopf massieren)

Nachdem sie die Haare ausgespült hat, greift sie nach einem Handtuch und schüttelt es kräftig aus.

(ein imaginäres Handtuch in der Luft ausschütteln)

Dann legt sie es um Gerlindes Kopf. Als Gerlinde sich zurücklehnt, schlingt die Friseurin gekonnt das Handtuch zu einem Turban. Gerlinde betastet das Handtuch und nickt dann zufrieden.

(mit beiden Händen den Kopf betasten und nicken)

Wolfgang sieht, wie die Friseurin seine Frau auf ihrem Stuhl mit Rollen zu einem Platz vor dem Spiegel schiebt. Dort löst sie Gerlindes Handtuch und rubbelt die Haare trocken.

(mit den Händen durch die Haare rubbeln)

Danach fährt sie mit einer Bürste durch Gerlindes Haare.

(mit den Händen über die Haare streichen)

Nun sieht Wolfgang, wie Gerlindes Lippen sich bewegen.

(die Lippen bewegen)

„Bestimmt gibt sie der Friseurin jetzt genaue Anweisungen, wie sie die Haare schneiden soll“, murmelt Wolfgang.

Und da liegt er wohl richtig. Denn Gerlinde deutet erst rechts, dann links an ihren Kopf und wedelt dann in der Luft herum.

(mit einer Hand rechts und mit der anderen Hand links an den Kopf zeigen, dann mit den Händen in der Luft wedeln)

Jetzt greift die Friseurin zur Schere. Erst schneidet sie vorne, dann kürzt sie hinten.

(mit zwei Fingern Schneidebewegungen in der Luft machen)

Danach wischt sie mit einer Handbewegung ein paar Haare von Gerlindes Schultern.

(mit den Händen über die Schultern wischen)

Wolfgang sieht, wie sich die Friseurin entfernt. Wenig später kommt sie mit einem Besen wieder. Damit fegt sie die Haare auf dem Boden zu einem Häufchen zusammen.

(mit beiden Armen eine Fegebewegung machen)

Was macht das Fräulein denn jetzt? Wolfgang verändert seine Position ein wenig, um besser sehen zu können.

(auf dem Stuhl hin und her rutschen)

Jetzt kann er es erkennen! Die Friseurin hat Lockenwickler in der Hand.

„Ach so, jetzt werden die Haare eingedreht“, stellt Wolfgang fest. Die Friseurin nimmt Strähne um Strähne von Gerlindes Haaren und dreht sie um die Wickler.

(mit den Händen in der Luft Drehbewegungen machen)

Die Prozedur dauert lange. Wolfgang tritt von einem Bein auf das andere.

(die Beine nacheinander heben und senken)

Ein bisschen ungeduldig sieht er auf die Uhr. Jetzt steht er schon seit einer halben Stunde vor dem Salon.

(das Handgelenk drehen und auf die [imaginäre] Uhr schauen)

Wolfgang dreht den Kopf wieder zum Fenster. Er sieht gerade noch, wie die Friseurin zu einem Föhn greift. Wolfgang zieht den Reißverschluss seiner Jacke bis unters Kinn. Jetzt wird es hoffentlich nicht mehr lange dauern!

(mit einer Hand einen imaginären Reißverschluss hochziehen)

Aber da hat er sich getäuscht. Denn auch das Föhnen dauert seine Zeit. Ganz akribisch hebt die Friseurin Haarpartie um Haarpartie an.

(beide Hände mit der Handfläche nach oben hochheben)

Den Föhn hält sie eine halbe Ewigkeit über jede Strähne.

Wolfgang seufzt. Er kratzt sich am Kopf und überlegt, ob er lieber noch eine Runde um den Block gehen soll.

(sich am Kopf kratzen)

Doch dann sieht er, wie die Friseurin endlich den Föhn beiseitelegt und seiner Frau auf den Oberarm klopf.

(sich auf den Oberarm klopfen)

Nun hält sie Gerlinde einen Spiegel hinter den Kopf. So kann

Wolgangs Frau ihre Frisur im Wandspiegel von allen Seiten betrachten. Sie dreht den Kopf erst nach links, dann nach rechts.

(den Kopf nach links und rechts drehen)

„Hoffentlich ist sie zufrieden. Sonst dauert es noch länger“, stöhnt Wolfgang leise. Er hat Glück. Denn er sieht, wie Gerlinde lächelt und nickt.

(lächeln und nicken)

Die Friseurin holt noch eine Sprühdose. Damit verteilt sie Haarfestiger über Gerlindes Kopf.

(mit einer Hand und gebogenem Zeigefinger einen Kreis in der Luft beschreiben)

Danach öffnet sie den Knoten des Umhangs in Gerlindes Nacken und nimmt ihn ab.

(im Nacken einen imaginären Knoten lösen)

Wolfgang tritt von der Scheibe weg und geht zur Eingangstür. Als er sie aufdrückt, bimmelt leise ein Glöckchen.

(mit beiden Händen eine imaginäre Tür aufdrücken)

Wolfgang stellt sich hinter seine Frau, die schon zum Bezahlen am Tresen steht. Die Friseurin sieht auf und dreht ihren Kopf in Wolfgangs Richtung.

(den Kopf nach rechts drehen)

„Einmal waschen und legen, bitte“, sagt Wolfgang ernst. Die Friseurin reißt die Augen auf und legt eine Hand vor den Mund.

(die Augen weit öffnen und die Hand vor den Mund legen)

Gerlinde dreht sich zu ihm um.

„Du Witzbold“, lacht sie.

Wolfgang zwinkert der Friseurin zu und reibt sich über seine Glatze.

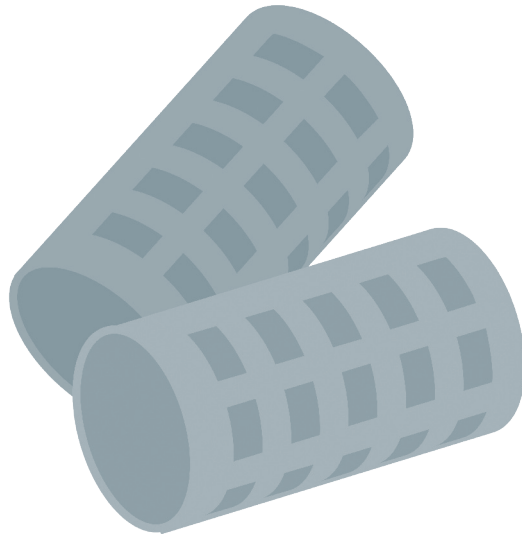
(zwinkern und sich über den Kopf streichen)

„Das war nur ein Scherz. Ich bin hier, um meine Frau abzuholen“, kichert Wolfgang.

Er hält seiner Frau den Arm hin, damit sie sich unterhaken kann.

Dann verlassen die beiden den Salon. Die Friseurin sieht ihnen, amüsiert den Kopf schüttelnd, nach.

(den Kopf schütteln und schmunzeln)



Ursula lernt schwimmen

Ursula will schwimmen lernen! Natürlich ist das eine nützliche Fähigkeit, die man immer gebrauchen kann. Aber vor allem liegt Ursula der fesche Bademeister am Herzen. Und der bietet Einzelunterricht an. Dafür hat Ursula sich angemeldet. Jetzt steht sie im Schwimmbad am Beckenrand und wartet auf ihren Schwimmlehrer. Sie zupft nervös an den Trägern ihres Badeanzugs herum. Dann setzt sie sich noch rasch ihre Badekappe auf.

(mit beiden Händen über den Kopf streichen)

Hoffentlich findet Gerhard, der Bademeister, die nicht zu kitschig. Die Bademütze ist rot und daran sind bunte Blumen befestigt. Wo bleibt er nur? Ursula sieht rechts und links über die Schulter.

(rechts und links über die Schulter blicken)

Da! Mit großen Schritten nähert sich Gerhard. Verstoßen beobachtet Ursula seinen athletischen Gang. Als der Bademeister näher kommt, sieht sie schnell in eine andere Richtung.

(den Kopf von rechts nach links drehen)

„Hallo, Ursula. Na, bist du bereit?“, grüßt Gerhard und lächelt. Ursula nickt verlegen.

(nicken)

Sie merkt, dass ihre Wangen glühen. Bestimmt hat ihr Gesicht die gleiche Farbe wie ihre Badekappe! Ursula fächelt sich etwas Luft zu.

(mit den Händen vor dem Gesicht wedeln)

Aber Gerhard scheint gar nichts von Ursulas Aufregung mitzubekommen.

„Fangen wir mit einer kleinen Aufwärmübung an“, schlägt er vor.

„Zuerst ziehst du beide Schultern hoch. So, dass dein Kopf dazwischen verschwindet.“

Gerhard macht es vor, Ursula macht mit.

(die Schultern mehrmals hochziehen)

„Gut“, lobt Gerhard. „Jetzt lockern wir die Schultern.“

Der Bademeister lässt beide Schultern gleichzeitig nach vorne kreisen.

Ursula macht es nach.

(die Schultern nach vorne kreisen lassen)

Gerhard nickt zufrieden, während er weitermacht.

„Und jetzt die Richtung ändern“, kommandiert er.

Ursula lässt ihre Schultern nach hinten kreisen.

(die Schultern nach hinten kreisen lassen)

„Bist du bereit?“, fragt Gerhard.

Ursula merkt, wie sie wieder errötet. Wozu soll sie denn bereit sein?

Gerhard lacht, als er ihren Blick sieht.

„Ich meine, um ins Wasser zu gehen“, erklärt er schnell.

„Dazu solltest du dich vorher abkühlen.“

Das ist eine gute Idee! Ursula nimmt eine Handvoll Wasser und spritzt sie sich ins Gesicht.

(mit beiden Händen und abgespreizten Fingern das Gesicht abtupfen)

Dann holt sie erneut Wasser mit den Händen aus dem Becken und verteilt es an Beinen und Armen.

(mit beiden Händen Beine und Arme sanft abklopfen)

„So, dann bitte rein ins kühle Nass“, sagt Gerhard und deutet zu den Stufen, die ins Becken führen.

Vorsichtig steigt Ursula nach unten.

(im Sitzen die Beine nacheinander anheben)

Hu! Das Wasser ist ziemlich kalt! Ursula reibt sich mit den Händen über die Arme.

(über Kreuz mit den Händen über die Arme reiben)

„Gleich wird dir warm. Schau, so gehen die Armbewegungen beim Brustschwimmen“, meint Gerhard vom Beckenrand aus.

Er zeigt ihr, wie es geht, und Ursula macht es im Stehen mit.

(Schwimmbewegungen vor der Brust machen)

„Und jetzt stoß dich mit den Füßen vom Boden ab und leg dich mit dem Bauch auf das Wasser“, sagt Gerhard und lehnt sich nach vorne. Ursula versucht es. Sie stößt sich mit dem Füßen kräftig ab.

(die Fersen vom Boden abheben und die Füße auf die Zehenspitzen rollen)

Sie liegt jetzt tatsächlich auf dem Wasser. Aber nicht lange. Dann geht sie unter. Ursula rudert mit den Armen in der Luft herum.

(seitlich mit den Armen in der Luft rudern)

„Du kannst stehen. Das Wasser ist nicht tief“, hört sie Gerhards Stimme. Ursula sucht mit den Füßen Halt. Tatsächlich! Sie hat wieder sicheren Boden unter den Füßen. Ursula wischt sich mit beiden Händen das Wasser aus dem Gesicht.

(mit beiden Händen über das Gesicht wischen)

„Komm! Gleich noch mal. Diesmal machst du die Armbewegungen, die ich dir gezeigt habe“, ermuntert Gerhard sie.

Ursula zögert. Gerhard macht ihr die Schwimmbewegungen noch einmal vor.

(Schwimmbewegungen vor der Brust machen)

Ursula nimmt all ihren Mut zusammen. Sie stößt sich erneut vom Boden ab. Als ihr Körper auf dem Wasser liegt, beginnt sie, die Schwimmbewegungen zu machen.

(Schwimmbewegungen vor der Brust machen)

Immerhin geht sie nicht gleich unter. Nach drei Armbewegungen stellt sich Ursula schnell wieder hin.

„Das war schon richtig gut. Jetzt nimmst du die Beine mit dazu“, sagt Gerhard.

Er stellt sich auf ein Bein. Mit dem anderen macht er kreisende Bewegungen in der Luft.

(im Sitzen ein Bein anheben und einen kleinen Halbkreis beschreiben)

„Das machst du dann mit beiden Beinen gleichzeitig“, sagt Gerhard und wechselt das Bein.

(im Sitzen das andere Bein anheben und einen kleinen Halbkreis beschreiben)

Ursula nickt. In der Theorie hat sie verstanden, wie es funktioniert. Aber ob ihr das auch im Wasser gelingt? Ursula will es versuchen. Sie stößt sich wieder mit den Füßen vom Beckenboden ab. Dann macht sie die Schwimmbewegungen mit den Armen.

(Schwimmbewegungen vor der Brust machen)

Kurz bevor ihr Kopf untertaucht, erinnert sie sich an die Beinbewegungen. Sie versucht, Arme und Beine gleichzeitig zu bewegen. Ihren Kopf hält sie dabei angestrengt übers Wasser.

(den Kopf weit nach oben strecken)

„Prima!“, lobt Gerhard. Ursula streckt ihre Arme nach vorne. Jetzt kann sie den Beckenrand fassen.

„Du bist zwei Meter geschwommen! Ich würde sagen: ein echtes Naturtalent“, lobt Gerhard.

Ursula strahlt.

„Ich schlage vor, wir machen Schluss für heute“, sagt Gerhard und wirft einen Blick auf seine Armbanduhr.

(das Handgelenk drehen und auf die [imaginäre] Uhr sehen)

Damit ist Ursula einverstanden. Denn sie merkt, dass ihre Knie leicht zittern. Man soll es schließlich nicht übertreiben. Ursula stemmt ihren Oberkörper am Beckenrand hoch.

(die Hände flach auf den Tisch oder die Oberschenkel legen und den Körper etwas abdrücken)

Ursula klettert aus dem Becken. Sie ist richtig stolz auf sich! „Ich könnte vor Freude auf der Stelle einen Walzer tanzen“, lacht sie.

Sie wiegt die Hüften und tut so, als würde sie den Bademeister zu einem Tänzchen bitten.

(mit den Armen Tanzhaltung einnehmen und die Hüften im Sitzen hin und her schieben)

Doch Gerhard tritt einen Schritt zurück. Ursula bemerkt, dass jetzt ihr Schwimmlehrer rot geworden ist.

„Würde ich gerne. Aber ich muss zugeben: Ich kann gar nicht tanzen“, stammelt Gerhard und sieht betreten auf seine Füße.

„Wirklich?“, sagt Ursula überrascht. „Ich meine, das macht doch nichts.“

Gerhard räuspert sich: „Was hältst du davon, wenn du mir das Tanzen beibringen würdest?“

„Das ist eine gute Idee!“, findet Ursula.

Gleich morgen. Am besten am Abend nach ihrer nächsten Schwimmstunde.

Wer sucht, der findet!

Ludwig und Johanna sind jetzt seit einem halben Jahr verheiratet. Und eines muss man sagen: Ludwig ist ein glücklicher und zufriedener Ehemann. Daran muss er auch heute denken, als er von der Arbeit nach Hause kommt. Er zieht im Flur die Schuhe aus und stellt sie nebeneinander unter die Garderobe.

(sich im Sitzen nach unten bücken und wieder hochkommen)

Er setzt seine Kappe ab und zieht seine Arbeitsjacke aus.

(mit der Hand auf den Kopf tippen und erst den rechten, dann den linken Arm seitlich ausstrecken)

„Johanna? Hallo? Ich bin da!“, ruft Ludwig.

Aber er bekommt keine Antwort. Ludwig wiegt den Kopf hin und her.

(den Kopf wiegen)

Ludwig geht ins Schlafzimmer und sieht auf seinen Wecker. Schon beinahe halb sechs Uhr. Bestimmt ist Johanna beim Einkaufen. Ludwig zieht seine Arbeitskleidung aus und schlüpft in eine bequeme Hose. Dann geht er zum Nachttisch und tastet nach seinem Ehering.

(mit der rechten Hand auf der Tischplatte oder den Oberschenkeln tasten)



© La Gorda – Shutterstock.com

Dort legt er ihn immer abends vor dem Schlafengehen ab.
Und nach der Arbeit steckt er ihn wieder an. Aber was ist das?
Der Ehering ist weg. Aber er hatte ihn doch wie immer auf dem
Nachtkästchen liegen lassen. Ludwig kratzt sich am Kopf.
(sich am Kopf kratzen)

„Bestimmt ist der Ring runtergefallen“, vermutet Ludwig.
Er bückt sich, um unter dem Nachttisch zu suchen.
(den Oberkörper im Sitzen nach unten beugen)

Ludwig ist zuversichtlich. Er streckt den Arm weit nach vorne und
tastet den Boden unter dem Möbelstück ab.
(die Arme weit nach vorne strecken und in der Luft tasten)

Da! Ludwig zieht einen festen, runden Gegenstand hervor und steht
wieder auf. Er betrachtet das Ding, das er in der Hand hält, genauer.
Dann lässt er die Schultern hängen.
(die Schultern nach unten fallen lassen)

Es ist nur ein Knopf! Besser gesagt, der Knopf, der an seiner
Pyjamajacke fehlt. Ludwig reibt den Knopf zwischen Zeigefinger
und Daumen.
(Zeigefinger und Daumen aneinanderreiben)

Er seufzt. Wo ist nur der Ehering geblieben? Ludwig streicht sich
die Stirn.
(mit der Hand über die Stirn streichen)

Vielleicht hatte er ihn gestern vor dem Schlafengehen gar nicht mehr am Finger? Ob er den Ring in der Küche, im Badezimmer oder im Wohnzimmer abgenommen hat? Ludwig zieht die Augenbrauen zusammen und denkt scharf nach.

(die Augenbrauen zusammenziehen)

„Ich muss den Ring finden, bevor Johanna zurück ist. Sonst macht sie mir die Hölle heiß“, murmelt Ludwig. Er schlüpft in die Pantoffeln, die neben dem Bett stehen. Damit schlittert er mehr, als dass er geht.

(die Füße gegenläufig über den Boden schieben)

„Am besten fange ich im Bad an“, beschließt Ludwig. Dort war er vor dem Schlafengehen als Letztes. Er stellt sich mitten ins Badezimmer, stemmt die Arme in die Seiten und dreht sich hin und her.

(die Arme in die Seiten stemmen und den Oberkörper hin und her drehen)

Weder am Badewannenrand noch auf dem Boden ist ein Ring. „Ich werde mein Glück im Wohnzimmer versuchen“, meint Ludwig. Er schlurft aus dem Badezimmer und den Flur entlang.

(die Füße gegenläufig über den Boden schieben)

In der guten Stube steht das Fenster gekippt. Johanna hat wohl vergessen, es zu schließen. Ludwig macht das Fenster zu und schlingt fröstelnd die Arme um seinen Oberkörper.

(die Arme über Kreuz um den Oberkörper schlingen)

„Wo fange ich an?“, überlegt Ludwig.

Sein Blick fällt auf die Couch. Er macht einen Schritt darauf zu und schiebt seine Hände zwischen die Polster.

(die Hände unter die Oberschenkel schieben)

Außer ein paar Krümeln kann Ludwig nichts ertasten. Er seufzt und geht zur Schrankwand. Die reicht bis zum Boden. Wenn der Ring also nicht darunter sein kann, dann vielleicht oben drauf? Ludwig stellt sich auf Zehenspitzen und streckt die Arme weit nach oben. So tastet er die ganze Länge des Wohnzimmerschranks ab.

(die Füße auf die Zehenspitzen rollen, die Arme hochstrecken und in der Luft tasten)

„Nichts! Das darf doch wohl nicht wahr sein!“, jammert Ludwig. Jetzt bleibt nur noch die Küche. Vielleicht hat er dort mehr Glück. Ludwig überprüft jeden Winkel. Er beugt sich vor.

(den Oberkörper vorbeugen)

Er dreht sich herum.

(den Oberkörper hin und her drehen)

Er streckt sich hoch zum Regal an der Wand.

(den Oberkörper lang machen)

Aber er kann den Ehering nirgendwo finden. Ludwig lässt sich auf die Eckbank fallen. Er legt die Hände über sein Gesicht.

(die Hände aufs Gesicht legen)

„Es ist zum Mäusemelken“, murmelt Ludwig in seine Hände. Plötzlich hört er, wie sich ein Schlüssel im Türschloss dreht. Johanna ist zurück! Sie darf auf keinen Fall erfahren, dass Ludwig den Ehering verschlampt hat! Er muss sich sofort etwas einfallen lassen! Aber was? Ludwig reibt sich die Nase.

(mit einem Finger die Nase auf und ab reiben)

Schon betritt Johanna die Küche. Sie stellt das Einkaufsnetz mit den Holzgriffen auf den Esstisch.

„Du bist ja schon zu Hause. Magst du rasch Kartoffeln aus dem Keller holen? Dann fang ich gleich mit dem Abendessen an“, bittet sie.

„Ja, natürlich“, sagt Ludwig schnell.

So hat er noch Bedenkzeit, um sich eine Ausrede zu überlegen.

Schnell hastet er aus der Küche. Ludwig ist schon im Flur, da kommt Johanna ihm nach.

„Sag mal, vermisst du eigentlich gar nichts?“, fragt sie.

Ludwig tritt nervös von einem Fuß auf den anderen.

(im Sitzen abwechselnd die Füße anheben)

Dann sagt er schnell: „Doch, der Knopf an meiner Pyjamajacke ist abgefallen. Aber ich hab ihn wiedergefunden.“

Er deutet in Richtung Schlafzimmer. Dann merkt er, dass Johanna so seinen ringlosen Finger sehen kann. Deshalb zieht er die Hand schnell zurück.

(einen Arm weit nach vorne strecken, dann schnell zurückziehen)

„Ich meine doch deinen Ehering!“, lacht Johanna.

Ludwig wird blass. Seine Frau dreht ihren eigenen Ring am rechten Ringfinger hin und her.

(mit dem linken Zeigefinger und Daumen am rechten Ringfinger drehen)

Ludwig merkt, wie ihm der Schweiß ausbricht. Er wischt sich verstohlen über die Stirn.

(mit dem Handrücken über die Stirn wischen)

Da sieht er, wie Johanna in ihre Rocktasche greift.

„Hier. Den hab ich eben vom Juwelier abgeholt. Ich hab ihn heute früh hinggebracht, damit er ihn etwas weiter macht. Und nachmittags war er schon fertig. Das ist prima, findest du nicht auch?“, fragt Johanna.

Ludwig klappt den Mund auf. Er sieht seine Frau mit großen Augen an.

(den Mund aufklappen und die Augen weit öffnen)

Dann hat er sich wieder im Griff.

„Ja, das ist wirklich klasse“, sagt er schnell.

„Dann hätte ich den verflixten Ring ja gar nicht finden können“, schiebt er flüsternd hinterher.

„Was hast du gesagt?“, fragt Johanna nach.

„Ach nur, dass ich froh bin, dich gefunden zu haben. Weil du die beste Ehefrau der Welt bist“, sagt Ludwig und nimmt seine Frau in den Arm.

Beeilung! Wir haben verschlafen!

Wilma liegt im Bett. Sie ist gerade aufgewacht. Gähnend streckt sie ihre Arme aus.

(gähnen und die Arme nach oben strecken)

Sie greift nach dem Wecker und kneift die Augen zusammen. So kann sie das Zifferblatt und die Zeiger im Dämmerlicht besser erkennen.

„Was?“, entfährt es ihr. „Schon nach halb sieben!“

Wilma richtet sich kerzengerade im Bett auf.

(den Oberkörper weit nach oben strecken)

„Das darf doch wohl nicht wahr sein. Wir haben verschlafen!“, stöhnt Wilma.

Mit der linken Hand fasst sie ihren Mann Egon an der Schulter und versucht, ihn wachzurütteln.

(die linke Hand in der Luft schütteln)

Egon dreht sich auf die Seite und schnarcht leise.

„Aufwachen! Hallo, Egon! Wir müssen aufstehen. Wir haben verschlafen!“, ruft Wilma laut.

Egon schnarcht weiter. Wilma seufzt. Kurzerhand zieht sie ihrem Gatten die Bettdecke weg.

(mit beiden Händen eine imaginäre Bettdecke von links nach rechts ziehen)

„Was ist denn los?“, murmelt Egon verschlafen.

„Es ist nach halb sieben. Das ist los“, sagt Wilma.

Egon reißt die Augen auf. Jetzt ist auch er hellwach.

„Ich sollte längst auf dem Weg in die Arbeit sein“, ruft er.
„Eben“, sagt Wilma. „Und Sabine muss in die Schule.“

Hastig schwingt sie ihre Beine aus dem Bett.

(beide Beine anheben und in der Luft von links nach rechts bewegen)

„Ich gehe schon mal ins Bad. Heute reicht es nur für eine Katzenwäsche. Dann brühe ich schnell Kaffee auf und mache Frühstück“, sagt sie.

Dann schlüpft sie in ihre Pantoffeln und eilt ins Bad.

(mit den Füßen auf der Stelle gehen)

Wilma putzt sich in Windeseile die Zähne. Dann fährt sie sich mit der Bürste durch ihre Haare.

(mit den Händen über den Kopf streichen)

Schließlich wäscht sie sich noch mit einer Handvoll Wasser das Gesicht.

(mit beiden Handflächen über das Gesicht wischen)

„Fertig!“, ruft sie in Richtung Schlafzimmer, als sie das Bad verlässt.

Dabei greift Wilma nach dem Morgenmantel, der an der Badezimmertür hängt. Im Gehen schlüpft sie in die Ärmel.

(beide Arme nacheinander nach hinten strecken, als würde man in Ärmel schlüpfen)

Wilma eilt zum Kinderzimmer. Dort zieht sie die Vorhänge beiseite und öffnet das Fenster. Wilmas Tochter Sabine raschelt mit der Bettdecke.

„He! Das ist hell“, mault das Mädchen.

„Genau. Darum heißt es jetzt auch: Raus aus den Federn“, ruft Wilma. Sie nimmt Sabine die Bettdecke weg, trägt sie zum Fenster und schüttelt sie kräftig aus.

(beide Hände vor dem Körper in der Luft schütteln)

Wilma hängt die Bettdecke über das Fenstersims zum Lüften. Den Protest von Sabine überhört sie einfach. Dann geht Wilma mit großen Schritten in Richtung Küche.

„Beeil dich“, ruft Wilma ihrer Tochter noch über die Schulter zu.

(über die rechte Schulter nach hinten blicken)

„Jetzt schnell das Frühstück vorbereiten“, murmelt sie.

Wilma bückt sich, um einen Topf für das Wasser aus dem Schrank zu holen.

(den Oberkörper nach unten beugen und wieder hochkommen)

Als der Topf auf dem Herd steht, nimmt Wilma Schneidebrett und Messer und holt das Brot aus dem Brotkorb. Sie schneidet drei Scheiben ab und nimmt die Butterdose aus dem Kühlschrank. Dann schmiert sie die Brote.

(eine Hand – wie beim Brotschmieren – hin- und herbewegen)

Bewegung hält fit!

Und Lachen ist gesund. Diese humorvollen Bewegungsgeschichten verbinden beides: Sie laden Senior*innen zu **kleinen Bewegungseinheiten** ein und bringen sie gleichzeitig zum Schmunzeln.


Die Mitmachgeschichten, die sowohl für **Aktivierungsrunden in der Gruppe** als auch für die **Einzelaktivierung** geeignet sind, umfassen:

- Bewegungsgeschichten von Kopf bis Fuß
- Bewegungsgeschichten mit Material
- Bewegungsgeschichten mit Signalwort
- Bewegungsreimgeschichten
- Bewegungsgeschichten zum Entspannen

So werden Bewegungselemente auf abwechslungsreiche Weise in die Geschichten integriert und fördern nicht nur **Reaktions- und Merkfähigkeit** der Senior*innen, sondern auch **Entspannung und Wohlbefinden**.



www.verlagruhr.de

 Verlag an der Ruhr