

10 Gewitter

AKTIONSFORM:



Zu zweit hintereinander sitzend

EINSATZMÖGLICHKEIT:



In großen und kleinen Gruppen in ruhiger Atmosphäre. Bei jahreszeitlichen Themenbearbeitungen.

MUSIK:



Titel-Nr. 3 oder Titel-Nr. 8

DAUER:



ca. 6 min

Wir sind auf der Wiese. Es ist furchtbar heiß und schwül dort. Hörst du es auch? Ein leises Rauschen ist in der Luft – der Wind weht leicht, und die Blätter rascheln.

☞ Mit beiden Händen auf dem Rücken langsam hin und her streichen.

Ein paar Wolken ziehen auf. Die Sonne verschwindet, es wird dunkler.

☞ Mit beiden Händen auf Arme, Schultern und Rücken drücken.

Das Rauschen wird stärker, ein Sturm erhebt sich, so dass die Bäume sich biegen.

☞ Mit beiden Händen auf dem Rücken schneller hin und her streichen.

Plötzlich spüre ich etwas – .

☞ Mit den Fingerspitzen sanft auf den Rücken tippen.

Da – schon wieder.

☞ Mit den Fingerspitzen sanft auf den Rücken tippen, etwas schneller.

Es kommt immer öfter und stärker!

☞ Mit den Fingerspitzen etwas schneller und stärker sanft auf den Rücken tippen.

Ja, es fängt an zu regnen, und ich merke es an meinem ganzen Körper.

➤ *Auch auf Arme, Schultern und Rücken tippen.*

Ich spüre, wie es mehr und mehr regnet. Aus dem anfänglichen Tröpfeln werden dicke Tropfen, und ein starker Regenschauer erfrischt mich.

➤ *Mit den Fingerspitzen immer schneller tippen/trommeln.*

Eine Hütte bietet uns Schutz. Mit einem Mal wird es taghell, ein Blitz zuckt über den Himmel und danach ist ein lautes Krachen, der Donner, zu hören.

➤ *Mit einer Fingerkuppe im Zickzack von oben nach unten über den Rücken streichen und danach mit beiden Händen auf der Stelle rütteln.*

Jetzt geht das Unwetter richtig los!
Der Sturm pfeift und heult,

➤ *Überall kräftiger hin und her streichen.*

der Regen prasselt hernieder,

➤ *Überall mit den Fingerkuppen trommeln.*

es blitzt und donnert pausenlos!

➤ *Mit einer Fingerkuppe im Zickzack von oben nach unten über den Rücken streichen und danach mit beiden Händen auf der Stelle rütteln.*

Hinweis: Ein paar Mal abwechselnd sprechen:
Es stürmt,

➤ *Mit beiden Händen auf dem Rücken schnell hin und her streichen.*

es regnet,

➤ *Auf Arme, Schultern und Rücken tippen.*

es blitzt,

➤ *Mit einer Fingerkuppe im Zickzack von oben nach unten über den Rücken streichen.*

es donnert.

➤ *Mit beiden Händen auf der Stelle rütteln.*

Eine ganze Zeit geht das so, bis Blitz und Donner seltener werden,

➤ *Blitz und Donner weniger werden lassen.*

der Regen langsam aufhört,

➤ *Fingertrommeln langsamer werden lassen.*

und auch der Wind sich legt.

➤ *Händestreichen schwächer werden lassen.*

Wir verlassen die Hütte und hören nur noch ein leichtes Grollen in der Ferne und spüren, dass es wieder heller und wärmer wird.

➤ *Die flachen Hände mit leichtem Druck auf Kopf, Arme, Schultern und Rücken legen.*

Vögel singen, und die ersten Sonnenstrahlen lugen heraus und streicheln meinen Körper.

➤ *Mit den Fingern von der Mitte des Rückens nach außen bis zum Kopf, zu den Händen langsam und sanft streichen.*

Mir wird angenehm warm, ich fühle mich wohl unter den zarten Sonnenstrahlen.

➤ *Immer wieder von der Mitte aus strahlenförmig streichen.*

Und schließlich erscheint am Horizont ein wunderschöner

Regenbogen.

☞ *Beide Hände auf den Nacken legen und im Bogen nach links und rechts über die Schultern zum Rücken bis zur Hüfte führen. Langsam mit leichtem Druck.*