

## M 1 Mein Luftballon – eine Bewegungsgeschichte

Es war einmal ein dicker Luftballon. Der wollte unbedingt fliegen. Darum reckte er seine Nase in die Luft.

*den Luftballon hochhalten*

Er schaute dahin. Und er schaute dorthin.

*den Luftballon über dem Kopf hin- und herschwenken*

Aber Losfliegen konnte er nicht. Darum ließ er sich auf den Boden fallen.

*den Luftballon auf den Boden fallen lassen*

Der Luftballon war ein bisschen traurig. Er lag ganz ruhig auf dem Boden.

*mit Händen oder Bauch den Luftballon auf den Boden drücken*

Da spürte er den Wind an seiner Wange. Er blies den Luftballon ein kleines Stück nach vorn.

*den Luftballon anpusten und ein Stück wegblasen*

Da hatte der Luftballon eine Idee. Vielleicht konnte der Wind ihm beim Fliegen helfen. Der Wind fand die Idee gut. Darum holte er tief Luft. Der Wind pustete ganz fest. Und plötzlich geschah es: Der Luftballon erhob sich in die Luft.

*den Luftballon hochwerfen*

Das machte Spaß. Der Wind fing den Luftballon auf. Dann blies er ihn wieder hoch. Rauf und runter. Immer wieder.

*den Luftballon auffangen und wieder hochwerfen*

Einmal blies der Wind ganz fest. Da flog der Luftballon beinahe bis zu den Wolken.

*den Luftballon so hoch es geht werfen*

Dann landete der Luftballon wieder auf der Erde. Er war ein bisschen müde vom vielen Fliegen. Darf sich der Luftballon bei dir ausruhen?

*Den Luftballon mit beiden Händen an die Brust drücken*



## Mit dem Luftballon lassen sich dann noch verschiedene Bewegungsanreize schaffen:

Beispiele:

- **Den Luftballon in der Luft halten** durch antippen/anschubsen und dieser darf möglichst nicht /so wenig wie möglich den Boden berühren (z.B. so lange, wie ein bestimmtes Lied läuft)
- Den Luftballon **nur mit bestimmten Körperteilen berühren**/hochhalten:  
Hand, einzelne Finger, Ellenbogen, Schulter, Kopf, Knie, Fuß,...
- Man kann sich auch eine eigene „**Luftballonchoreo**“ ausdenken (z.B. erst berührt der Luftballon die Hand, dann den Kopf, dann das Bein....)
- **Luftballon-Volleyball** ist auch ein ganz tolles Spiel, was Kinder begeistert (kann man auch gut im Kinderzimmer oder Wohnzimmer spielen, wenn man etwas mehr Platz dort hat. Einfach ein Stück Wolle durchs Zimmer spannen (als Netz). Dann stellt sich jeder Spieler auf eine Seite- oder man bildet bei mehreren Spielern Teams und los geht's: Der Ballon soll über wieder über das Netz geschlagen werden und auch hier im eigenen Feld möglichst nicht den Boden berühren- sonst bekommt das andere Team/der Gegenspieler einen Punkt (man kann sich auch eine Punkttafel dafür machen- dann ist das Spiel noch ein wenig spannender)
- **Luftballon-Tanz**: Man braucht einen Partner, stellt sich gegenüber und klemmt sich den Ballon zwischen die Stirn, den Bauch, die Knie und versucht zu einem Lied so lange zu tanzen, bis der Ballon herunterfällt... Wer tanzt wie lange/am längsten?
- **Anziehen mit dem Luftballon: Das macht das Schlafanzug an- oder ausziehen doch mal interessant...**

**So geht's:** Zwei Spieler bekommen je einen Luftballon. Auf „Los“ wirft jeder Spieler seinen Luftballon in die Luft und versucht sich so schnell wie möglich anzuziehen ohne dass der Luftballon auf den Boden fällt. Der Luftballon darf dabei nicht festgehalten, sondern nur angetippt werden.

