

Montag(s) – Kanufahrt



© Andrea Bowinkelmann

Material

- Kissen = Kanu

Ablauf

1. Es ist ein schöner Frühlingstag, die Sonne scheint und wir entscheiden uns dazu eine Kanufahrt zu machen.
2. Wir tragen unser Kanu und laufen Richtung Fluss.
(Kissen über Kopf mit beiden Armen ausgestreckt nach oben)
3. Wir ziehen unserer Schwimmweste an.
(beide Arme nach oben ausstrecken und nach unten führen)
4. Wir legen das Kanu in das Wasser und hüpfen hinein.
(beidbeiniger Sprung auf das Kissen)
5. Das Kanu wackelt auf dem Wasser.
(Einbeinstand auf dem Kissen)
6. Wir paddeln flussabwärts.
(beide Arme als Paddel benutzen und von vorne nach hinten ziehen)
7. Wir kommen an eine Stromschnelle. Schnell strecken wir unsere Paddel in die Luft.
(beide Arme weit nach oben strecken)

8. Unser Kanu hat sich gedreht, wir fahren rückwärts. Wir versuchen das Kanu zu drehen.
(linker Arm paddelt vorwärts, rechter Arm paddelt rückwärts)
9. Geschafft! Jetzt paddeln wir wieder mit normal.
(beide Arme als Paddel benutzen und von vorne nach hinten ziehen)
10. Auf einmal ragt ein Ast in den Fluss hinein und wir müssen uns ducken.
(Kopf und Schulter einziehen, die Nasenspitze zeigt nach oben)
11. Der Wasserstand wird immer geringer und wir hängen mit unserem Kanu auf einem Stein fest.
12. Wir versuchen mit unserem Kanu über den Stein zu rutschen.
(beide Arme nach oben oder zur Seite und auf dem Kissen rutschen mit dem Gesäß)
13. Geschafft! Da vorne ist auch schon die Eisdielen.
Wir steuern unser Kanu ans Ufer *(nur mit einem Arm paddeln)* und tragen es wieder an Land.
(Kissen über Kopf mit beiden Armen ausgestreckt nach oben)