

- Förderaspekte**
- > Gleichgewicht
  - > Koordination
  - > Tonusregulation
  - > Impulskontrolle
  - > Sorgfalt im Umgang mit sich selber

- Themen für Geschichten**
- > Sorgfalt und Vorsicht
  - > Selbstkontrolle
  - > Langsamkeit
  - > Lautlosigkeit

**Ort** > überall

**Material** > --

**Anzahl TN** > ab 2

**Altersgruppe** > ab 7 Jahren

**Dauer** > 5 Minuten

**Beschreibung** Langsames Gehen: Barfuss oder in Socken. Auf aufrechte Körperhaltung und flexible Knie achten.

Bei jedem Schritt zuerst den Boden mit der soeben abgesetzten Fusssohle spüren, ohne Gewicht auf den Fuss zu übertragen. Die Weichheit und Elastizität der Fusssohle wahrnehmen. Langsam Gewicht auf den Fuss geben und immer spüren, ob der Boden wohl halten würde, wenn man ein Elefant wäre.

Bilder und Anweisungen:

Elefanten sind sehr schwer, darum müssen sie besonders sorgfältig gehen, um sich nicht zu gefährden. Wenn der Boden nicht stabil ist, kann sich der Elefant verletzen. Im Zirkus kann der Elefantendompteur den Kopf unter den Elefantenfuss halten, weil der Elefant nicht auf un stabile Unterlagen tritt.

- Variationen**
- > stärker in die Knie gehen
  - > noch langsamer gehen
  - > über kleine Hindernisse steigen (Buch, Kleidungsstück, Schemel...)

