

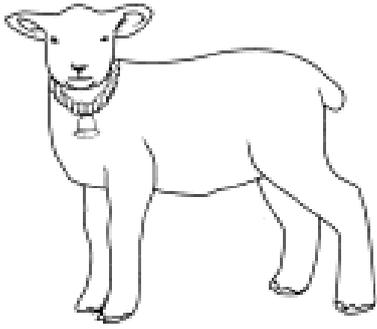
Komm in Bewegung mit den Tieren der Bibel!

Zum Osterfest gab es sicher viele leckere Sachen zum Naschen. Aber so viel Zucker und das andere leckere Essen machen müde und faul. Da ist es gut, sich mal wieder mit viel Spaß so richtig zu bewegen. Die Tiere der Bibel helfen dabei!

Die Bilder können nach der ersten „Turnstunde“ ausgeschnitten und von den Kindern angemalt werden. Bei den nächsten Bewegungsrunden darf jedes Familienmitglied mal der Trainer, die Trainerin sein. Es wird nur noch das Bild gezeigt und alle müssen sich die zum Tier passende Übung merken.

Vielleicht fallen den Kindern auch noch neue Übungen ein, die zu den einzelnen Tieren passen!

Tier	Das Tier in der Bibel und die Übung dazu
 <p data-bbox="164 1173 427 1196">www.kinder-malvorlagen.com</p>	<p data-bbox="876 741 1442 913">Wenn der Prophet Jesaja vom Frieden träumt, dann frisst auch der Bär nur noch Gras und seine Jungen liegen ohne Gefahr bei den Jungen der Kuh. (Jesaja 11,7)</p> <p data-bbox="876 954 1442 1339">Alle, die aus der Familie mitmachen, liegen zusammengerollt am Boden im Winterschlaf. Auch ein bisschen Geschnarche ist zu hören. Da kitzelt die Frühlingssonne an der Nase der Bären. Ganz langsam rollen sich die Bären auf, wischen sich den Schlaf aus dem Gesicht, rollen sich auf den Rücken, strecken erst die Arme und dann die Beine ganz lang aus, drehen sich auf den Bauch, kommen in den Vierfüßler Stand und stapfen auf allen Vieren eine Runde durch die Wohnung.</p>
 <p data-bbox="164 1977 427 2000">www.kinder-malvorlagen.com</p>	<p data-bbox="876 1420 1442 1559">Psalm 104 ist ein Loblied auf Gott, den Schöpfer. Auch der Storch kommt vor. Er baut sein Nest hoch oben in der Zypresse. (Psalm 104, 16)</p> <p data-bbox="876 1599 1442 1805">Alle laufen im Storchengang – bei jedem Schritt das Bein so hoch anziehen wie der Storch auf dem Bild – 5 Runden durch das Wohnzimmer. Anschließend versuchen alle ganz ruhig nur auf dem rechten Fuß zu stehen und bis 20 zu zählen und dann auf dem linken Fuß.</p>



www.kinder-malvorlagen.com

Schafe sind in der Bibel wichtige und wertvolle Tiere. Ein Schaf kostete so viel wie der Lohn von 4 Tagen Arbeit. Als Jesus gefragt wird, warum er sich auch mit Menschen trifft, die viele Fehler machen und nicht gut zu ihren Mitmenschen sind, erzählt er die Geschichte – in der Bibel heißt sie Gleichnis - vom verlorenen Schaf.

Stell dir vor, du hast 100 Schafe und 1 Schaf geht verloren. Was machst du? Der gute Hirte lässt die 99 zurück und sucht das verlorene Schaf. Wenn er es gefunden hat, jubelt er vor Freude und hebt es auf seine Schultern. So ist es auch bei Gott. Er freut sich über alle, die ihm vertrauen und schenkt ihnen einen neuen Anfang. (Lukasevangelium 15,1-10)

Kinder verstecken sich wie das verlorene Schaf in der Wohnung. Mama/Papa müssen das Schäfchen suchen. Es darf sich mit ganz leisen Rufen „mäh, mäh“ bemerkbar machen. Wenn es gefunden wird, darf es bei Papa/Mama auf der Schulter sitzen und wird eine Runde durch die Wohnung getragen.

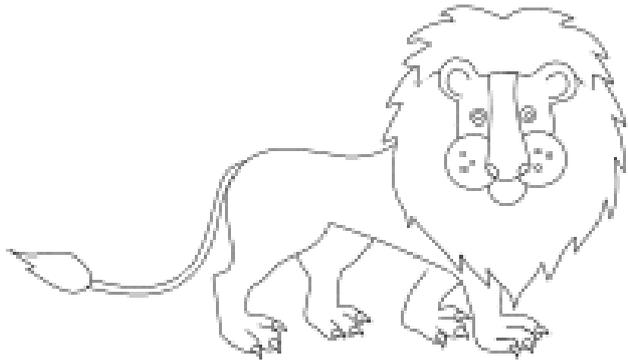
www.gratis-malvorlagen.de



In den Felsschluchten der Wüste in Israel nisten Adler. Wenn sie fliegen lernen sollen, dann bekommen sie von der Adlermutter einen kleinen Stubs und müssen ihre Flügel ausbreiten, sich fest anstrengen, um fliegen zu lernen. Wenn Die Adlermutter sieht, dass das Junge keine Kraft mehr hat, stürzt sie sich aus dem Nest und fliegt unter ihr Junges, fängt es auf und trägt es ins Nest zurück.

In 5. Buch der Bibel wird erzählt, dass Gott mit den Menschen so umgeht wie eine Adlermutter mit ihren Jungen. (Buch Deuteronomium 21,11-14)

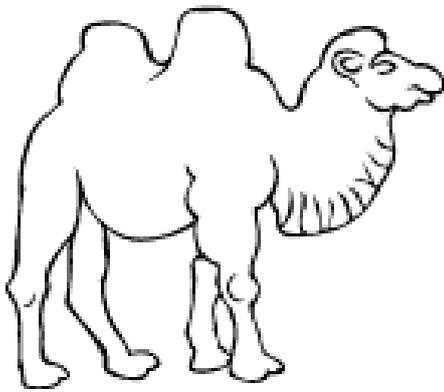
Alle stellen sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander, Arme seitlich anheben wie bei einem Flügelschlag. Nach 20 Flügelschlägen die Arme ausbreiten und eine Runde durch das Zimmer wie ein Adler schweben.



Mutig wie ein Löwe, das sagt man oft über Menschen, die keine Angst vor Gefahren haben und viel Kraft. Das war auch schon in biblischer Zeit über die Berglöwen Israels bekannt.

(Buch der Sprüche 30,30)

Die Kinder nehmen in jede Hand ein Kuscheltier, die Erwachsenen z.B. eine kleine gut verschlossene Wasserflasche. Im Stehen werden die Gewichte gestemmt: Arme bis in Brusthöhe anziehen, dann mit den Gewichten über den heben bis die Arme ausgestreckt sind, 10 Wiederholungen, dann ein lautes Löwengebrüll und noch einmal 10 Wiederholungen.

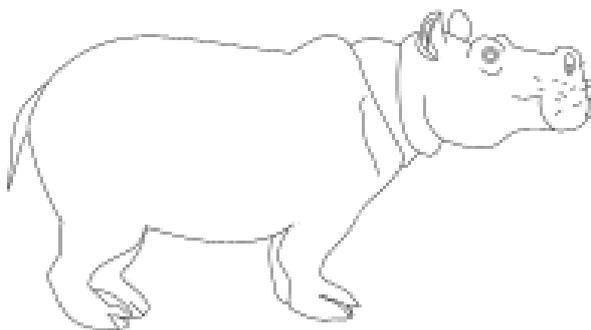


In Israel gab es mehrere Stadttore. Eines hieß Nadelöhr, weil es ganz schmal und niedrig war. Nur Personen durften durchgehen ohne viel Gepäck.

Wenn man ausdrücken wollte, dass eine Sache eigentlich ganz unmöglich ist, dann sagte man: Leichter geht ein Kamel durch das Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt.

(Matthäusevangelium 19,24)

Zwei Stühle werden erst ungefähr 1 Meter weit auseinandergestellt. Alle kriechen durch die Lücke, der Kopf darf nicht höher als die Lehne der Stühle sein. Dann werden die Stühle in jeder Runde 10cm näher zueinander gerückt. Wer schafft es durch die engste Lücke, durch das „Nadelöhr“ zu kommen?



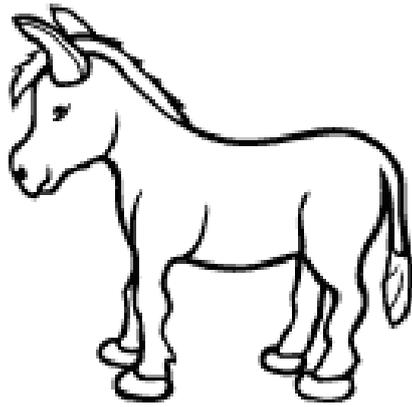
Wer hätte gedacht, dass in Bibel sogar ein Nilpferd vorkommt? Es wird als wahres Meisterwerk Gottes dargestellt. Die Kraft seines Körpers und vor allem seines Rückens wird gelobt. Es ist stark und frisst doch nur Gras wie ein Rind.

(Buch Hiob 40,15)

Alle gehen in den Vierfüßler Stand. Die Arme sind gerade unter den Schultern, die Hände so breit wie die Schultern auseinander.

Nun wird der Rücken erst nach oben gewölbt, bis auf 3 zählen, dann wieder gerade (kein Hohlkreuz) und auch bis auf 3 zählen. Übung 10 x wiederholen.

Dann legen sich alle auf den Bauch. Arme und Beine machen Schwimmbewegungen, denn das Nilpferd kann ja auch schwimmen. 10x, dann eine kleine Pause und wieder 10x.



www.kinder-malvorlagen.com

Öfter ist in der Bibel von Eseln die Rede. Sie waren das Lasttier der Familien. Wenn ein erwachsener Mensch auf einem Esel reitet, sieht das fast schon lustig aus, weil die Füße beinahe am Boden schleifen. Anders als beim stolzen Pferd, das vom Kaiser bei seiner siegreichen Rückkehr aus dem Kampf geritten wurde. Man sah sofort, was für ein mächtiger Mensch er ist. Gerade deshalb erzählt Lukas in der Geschichte vom Einzug Jesu in Jerusalem, dass Jesus auf einem Esel geritten ist. Jesus geht es um Liebe, nicht um Macht. (Lukasevangelium 19,29-38)

Zwei stellen sich gegenüber auf und reichen sich die Hände. Nun zieht Einer so fest er kann den Anderen zu sich. Wer gezogen wird, stemmt seine Füße fest in den Boden wie ein bockiger Esel. 5x wiederholen.

Dann werden die Rollen gewechselt. Und wieder 5 Durchgänge die störrische Eselskraft trainiert.

Dann traben die Esel zwei Runden in gemütlichem Tempo durch das Zimmer.

Wieder gegenüber aufstellen, so dass die Handflächen gegeneinander gelegt werden können. Nun wird die Übung mit Wegdrücken durchgeführt, wieder je 5x und anschließend noch eine Runde Eselsgalopp durch das Zimmer.



www.kostenlose-Ausmalbilder.de

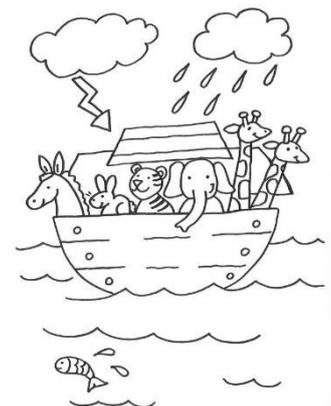
Sogar die kleinen Spatzen und Schwalben sind in der Bibel wichtig. Sie bauen für ihre Jungen ein Nest. Dort fühlen die Vogelkücken sich sicher und geborgen. In einem Psalm heißt es, dass ich mich bei Gott genauso sicher und geborgen fühlen darf, wie die Spatzen und Schwalben im Nest.

(Psalm 84)

Aus Kissen und Decken wird ein Nest gebaut und bei leiser, ruhiger Musik dürfen sich alle bei einer Kuschelrunde entspannen.

Wenn Ihr an die Arche Noah denkt, die alle Tiere aufgenommen hat, dann könnt Ihr noch weitere Übungen dazu erfinden. Leider hat Noah nicht aufgepasst, als die Nacktschnecken und die Schnaken in die Arche wollten...

Zum Glück hat es der Hase in die Arche geschafft. Schon entdeckt?



www.clipartmalvorlage.com