

03/2013

## DGUV Lernen und Gesundheit

### Bleib in Balance

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

## „Bi, ba, buhu, aus dem Haus, da kommt der Uhu....“

Alle Kinder sitzen im Stuhlkreis. Sie schauen nach vorn, den Kopf in der Mitte.



Foto: GrafikDesign Weber

*Macht eine Faust (Daumen innen). Hebt den Arm leicht an. Haltet die gefaustete Hand in Augenhöhe (Leseabstand) mittig vors Gesicht.*

### „Bi, ba, buhu, aus dem Haus, da kommt der Uhu.“

*Zieht den Daumen langsam aus eurer Faust. Schaut dabei auf den Daumen.*

### „Fliegt ganz langsam hin.“

*Bewegt den Daumen nach rechts. Den Kopf nicht bewegen, folgt nur mit den Augen.*

### „Fliegt ganz langsam her.“

*Bewegt den Daumen nach links. Folgt ihm mit den Augen.*

### „Ach das mag der Kleine wirklich sehr.“

*Führt den Daumen zurück zur Mitte.*

### „Kommt ganz nah.“

*Bewegt den Daumen langsam zur Nase. Schaut mit den Augen weiterhin zum Daumen.*

### „Und fliegt ganz fern.“

*Streckt den Arm langsam wieder aus. Folgt dem Daumen mit den Augen.*

### „Ach, das mag er wirklich gern.“

*Führt den Daumen zurück zur Ausgangsposition.*

### „Winkt und freut sich.“

*Lasst den Daumen winken.*

### „Geht zurück und schlüpft ins Haus.“

**Die Geschichte vom kleinen Uhu ist für heute aus.“**

*Versteckt den Daumen wieder in der Faust.*