

Spiel: Der Froschkönig (An- & Entspannung)

(von Martina Volkmer)

Spielbeschreibung



Das folgende Märchen sollte so gesprochen werden, dass die Schüler die entsprechenden Muskeln **5 bis 7 Sekunden anspannen,**

dann ca. 15 Sekunden entspannen.

Es war einmal eine Königstochter. Sie bekam zu ihrem 15. Geburtstag eine goldene Kugel geschenkt. Seither war diese ihr Lieblingsspielzeug, mit dem sie jeden Tag spielte.

Eines Morgens saß sie am Brunnen im Schlossgarten und warf die Kugel immer wieder in die Luft.

Sie fing die Kugel mit der rechten Hand und hielt Sie ganz fest.

Sie beugte sich über den Brunnenrand und als sie sah, wie tief der Brunnen war, erschrak sie.

Dabei öffnete sich ihre rechte Hand und ließ die Kugel fallen.

In dem Brunnen lebte ein Frosch. Der bot ihr an, die Kugel zu holen, wenn sie ihn von ihrem goldenen Teller essen ließe und er in ihrem goldenen Bettchen schlafen dürfe. Die Königstochter versprach dies, und der Frosch holte die Kugel vom Grund herauf.

Er nahm sie ganz fest in seine linke Hand.

Dann setzte er sich an die Seite der Prinzessin.

Er gab ihr die goldene Kugel und lockerte seine Hand.

Mit einer runzelnden Stirn erinnerte sich die Prinzessin an ihr Versprechen.

Sie erschrak, rümpfte die Nase, zog die Mundwinkel nach unten.

Plötzlich wurde ihr Gesicht wieder ganz locker,

denn sie dachte, der dicke Frosch würde es nie und nimmer bis zum Schloss schaffen.

Gut gelaunt rannte sie zum Schloss

Sie vergaß den Frosch und war ganz entspannt und ruhig.

Einige Tage später klopfte es beim Abendessen an der Tür.

**Vor Schreck saß die Königstochter ganz angespannt
am Tisch, versteifte den Rücken und zog den Bauch ein.**

Sie hoffte, keiner würde das Klopfen bemerken. Doch ihr Vater hatte es sehr wohl gehört und befahl dem Mädchen, die Tür zu öffnen.

**Die Königstochter entspannte sich
und ging zur Tür.**

**Vor Schreck den Frosch zu sehen,
kniff sie den Po zusammen.**

Dieser erinnerte sie an ihr Versprechen, doch die Königstochter schlug ihm die Tür vor der Nase zu.

**Erleichtert und völlig gelöst ging sie
in den Thronsaal zurück.**

Kaum saß sie auf ihrem Stuhl, klopfte es erneut. Nun musste das Mädchen ihrem Vater alles erzählen. Der König wurde zornig und befahl ihr, das Versprechen einzulösen. Zögernd öffnete sie die Tür und geleitete den Frosch zum Tisch. Dort angekommen, nahm der Frosch all' seine Kräfte zusammen,

**spannte die Oberschenkel an und
sprang auf den Stuhl.**

Die Königstochter nahm den Frosch in beide Hände und setzte ihn neben ihren goldenen Teller.

**Der Frosch entspannte sich und
atmete tief durch.**

Nach dem Essen bat er die Königstochter, ihn zu Bett zu bringen. Widerwillig trug sie ihn in ihr Schlafgemach, um den zweiten Teil des Versprechens einzulösen. Dort angekommen, forderte der Frosch sie auf, ihn in ihr Bett zu legen. Doch das war dem Mädchen endgültig zu viel.

**Sie spannte ihre Unterschenkel an und
versetzte dem Frosch einen Tritt.**

Der Frosch schlug gegen die Wand.

**Glücklich, ihn los zu sein,
entspannte sich die Königstochter**

Plötzlich gab es einen lauten Knall, und vor der Königstochter stand ein schöner Prinz. Da nun endlich der böse Zauber von ihm abgefallen war,

**reckte und streckte er sich, öffnete die Augen
und nahm sie in die Arme.**

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann ...

Spielart:	Alltagsspiel, Bewegungsspiel		Alter/Klasse:	1. - 4. Klasse
Anwendungsbereich:	Unterricht		Gruppengröße:	alle Kinder
Fächer:	alle		Vorbereitung:	keine
Dauer:	5 - 10 Minuten		Material:	kein
Ziel:	Entspannung, progressive Muskelentspannung			