

MORGENKREIS

Im Morgenkreis werden die Kinder wie jeden Tag mit Namen begrüßt und willkommen geheißen. Danach leitet die Gruppenleitung (GL) das Thema „Sport und Bewegung“ ein.



Begrüßung

- Antworten abwarten
- GL:** Guten Morgen, liebe Kinder. Heute wollen wir darüber sprechen, wie wichtig es ist, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Wer von euch hat gestern draußen gespielt oder ist richtig viel gelaufen? Erzählt uns doch mal kurz davon.
- GL:** Wie schön, dass sich viele von euch so viel bewegt haben. Wisst ihr, warum Bewegung wichtig ist? Wenn wir uns bewegen und Sport treiben, wird unser Körper stark und bleibt gesund. Wir können besser laufen, springen, klettern und viele andere Dinge tun.
- GL:** Aber auch die ganz kleinen Dinge tun uns schon sehr gut. Kommt, wir schauen mal, wie es sich anfühlt, wenn wir ganz ruhige Dinge tun:
- GL:** Wir stellen uns alle hin. Wir atmen tief ein. Luft anhalten. Auf die Zehenspitzen und die Arme nach oben strecken. So weit es geht. Dann wieder ausatmen. Normal hinstellen. Arme runternehmen. Und das ganze nochmal ...
- Die Gruppe macht die Übung zweimal. Dann setzen sich alle wieder hin.
- GL:** Das war nur ein ganz bisschen Bewegung. Aber das tut uns trotzdem schon echt gut. Aber was passiert, wenn ihr krank seid? Wie fühlt sich dann euer Körper an? Zeigt mir das mal.
- Antworten abwarten und dazu ermuntern, die Symptome vorzuspielen
- GL:** Richtig, dann sind wir total schlapp und alles tut weh. Und man fühlt sich manchmal auch traurig und hat auf nichts Lust. Aber wie ist das, wenn man sich total fit fühlt? Und am liebsten die ganze Zeit toben möchte?
- Antworten abwarten und dazu ermuntern, den Zustand vorzuspielen
- GL:** Hui, das war ganz schön wild. Aber ihr habt alle dabei gelacht, gejubelt, euch gut gefühlt. Und das ist kein Zufall. Denn Bewegung ist nicht nur gut für unseren Körper, sondern auch gut für unser Herz und unsere Gefühle, Gedanken und all das, was in uns ist. Bewegung hilft uns, dass wir uns glücklich fühlen.
- GL:** Auch Gott möchte, dass wir uns glücklich fühlen und dass es uns gut geht. Denn er hat uns geschaffen, so wie wir sind. Gott hat uns unsere Körper geschenkt, die ganz wunderbare Dinge tun können, wie zum Beispiel hüpfen, tanzen, laufen. Einige können das besonders gut. Andere können etwas anderes besser. Und das ist völlig in Ordnung so.

GL: Denn jeder Körper ist anders. Wir sind alle unterschiedlich. Und deswegen sind wir auch alle besonders und einzigartig. Aber was wir alle können ist: Gutes tun, indem wir unsere Körper dazu einsetzen. Beispiel: Wenn jemand hingefallen ist, kann man ihm die Hand reichen und ihm beim Aufstehen helfen. Oder wir können einander umarmen und uns gegenseitig trösten. Ist das nicht schön?

GL: Lasst uns heute mit Bewegungen zu Gott beten und ihm Danke sagen. Macht einfach meine Bewegungen dazu nach.

Dankgebet

Hallo Gott! *(winken)*

Wir danken dir von Herzen *(beide Hände übereinander aufs Herz legen)*
für unseren Körper *(mit den Händen vom Kopf bis zu den Füßen entlangstreichen).*

Wir danken dir von Herzen *(Hände aufs Herz)*
für unsere Hände *(Hände bewegen),*
für unsere Füße *(abwechselnd die Beine nach vorne ausschütteln)*
und für unsere Augen *(Hände an die Stirn legen, wie um in die Ferne zu schauen),*
denn mit denen können wir alle – unsere Welt und ihre Schönheit erkunden.

Wir danken dir von Herzen *(Hände aufs Herz),*
dass wir laufen können *(Schritte am Platz machen).*

Wir danken dir von Herzen *(Hände aufs Herz),*
dass wir hüpfen können *(hüpfen).*

Wir danken dir von Herzen *(Hände aufs Herz),*
dass ... *(Anliegen formulieren)*

Guter Gott,
wir danken dir von Herzen *(Hände aufs Herz und dort liegen lassen),*
dass du uns so geschaffen hast, wie wir sind.

Hilf uns, diese Dankbarkeit im Herzen zu behalten, damit wir uns daran erinnern, wie schön es ist, dass wir uns bewegen und Sport machen können.

Amen.



Abschluss

GL: Heute haben wir gelernt, dass Bewegung Spaß macht und für uns gut ist. Lasst uns jeden Tag daran denken, wie wunderbar unser Körper ist und wie dankbar wir Gott dafür sein dürfen.

GL: Jetzt stehen wir alle auf und strecken uns gemeinsam so richtig. Und danach starten wir mit einem Lied (oder einem Tanz) in den Tag.