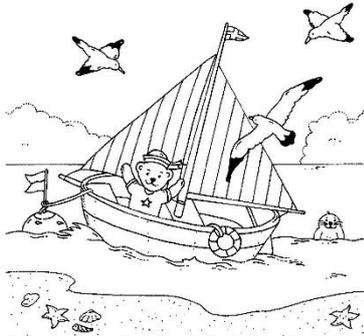


Einmal Kapitän sein!



Heute wollen wir ein Kapitän sein:

Ihr braucht: 2 Stühle, 1 Decke, 1 Laken oder eine Decke; viele Kissen, ein Handtuch, einen Schal, 10 Seiten Zeitungspapier, eine Taschenlampe

Los geht es. Als erstes bauen wir unser Boot. Wir fangen mit der Decke an und legen das Laken darauf, so haben wir ein Unterdeck. Vorne und hinten stellen wir die Stühle hin, Mama oder Papa helfen bestimmt. Um die Decke herum legen wir als Bordwand die Kissen. Schon ist das Schiff fertig. Unser Handtuch falten wir so zusammen, dass wir einen Steg zum Hineingehen haben.

Bevor wir losfahren, müssen wir das „Kapitänstraining“ machen, d.h.

- *Hin und her schaukeln im Stehen und in der Rückenlage*
- *Schnell von vorne nach hinten laufen, um zu sehen, ob alles in Ordnung ist*
- *Wasser aus dem Boot schöpfen*
- *Rudern*
- *paddeln*
- *„Ausschau halten“*
- *Üben die Netze auszuwerfen und wieder heranziehen*
- *Hüpfen, falls man ins Wasser fällt*
- *Schwimmübungen*

Bevor wir losfahren, gehen wir mit unserer Taschenlampe unter „Deck“, um zu sehen, ob der Motor in Ordnung ist. *Unser Laken rollen wir der Länge nach zusammen*, denn es soll unser Beiboot werden. Dann singen wir das Lied vom Kapitän und *bringen die Zeitungen und den Schal über den „Steg“ aufs Boot, unsere Tauchausrüstung darf auch nicht fehlen*. Ihr könnt natürlich auch eure Kuschtiere mitnehmen. Und wir fahren los. Die Füße sind im Wasser und machen ordentlich Antrieb (*mit den Füßen strampeln*). Und schon sind wir mitten auf dem Meer. Nun ist es Zeit, für eine Runde schwimmen und tauchen.

Also Tauchermaske aufgesetzt, Flossen angezogen und rein ins Wasser. (von der „Reeling“ runterspringen oder sich rückwärts ins „Wasser“ fallen lassen).

Plötzlich ertönt es: „Haialarm“. Alle schwimmen wieder zum Boot. Uff, nochmal gerettet. Das Schwimmen war anstrengend. Wir legen uns in unser Schiff und hören den Wellen zu. Oh, fast wären wir eingeschlafen! Wir müssen schnell auf unseren Ausguck, um zu gucken, wo wir sind. *(auf den Stuhl oder die Kissen steigen, gucken und runterspringen)*. Oh, wir haben Glück der Hai ist weg. So können wir noch mehrmals auf den Ausguck steigen und „ins Wasser springen.“ Wir breiten unser Beiboot aus. Diesmal machen die Eltern die Wellen. *(Kind stellt/setzt sich auf das Laken und die Eltern machen Wellen)*. Um das Gefühl zu haben, unter Wasser zu sein, *legen sich die Kinder auf den Rücken und die Eltern machen „über ihnen“ die Wellen. Man kann auch alleine „unter Wasser sein, in dem man Füße und Arme hochstreckt und strampelt.* Wir fahren mit unserem Beiboot zum Schiff zurück und bereiten die Köder zum Fische fangen vor. *(Zeitung zerknüllen)*. Anschließend werden sie über Bord geworfen. Wir warten bis sie angebissen haben und *springen dann ins Wasser und holen sie einzeln zurück und legen die „Fische“ ins Boot.* Jetzt können wir nach Hause fahren *(mit den Füßen strampeln)*. Über unsern Steg gehen wir ans Land.