



© WDR 2008

Knall, Knall, Knall, wir fliegen jetzt ins All

Ihr braucht: 1 leichte Decke (Laken), 1 Decke, viele Kissen, Sofa oder Bett, auf dem man gefahrlos hüpfen kann, viele Blätter Zeitungspapier

Wir wollen heute ins Weltall fliegen. Doch bevor wir losfliegen, müssen wir ein Astronautentraining absolvieren.

- Schnelligkeitstest: *laufen, hüpfen, kriechen, robben, rollen*
- Schwereelosigkeit: *hüpfen (1- und beidbeinig), Seitgalopp, Strecksprünge, Stützhocksprünge (Froschhüpfen)*
- Schwindeltest: *durch die gegrätschten Beine winken, drehen und auf einem Bein stehen,*
- Flugübungen: *Richtungsflüge (vorwärts, rückwärts), Kurvenflüge, Tiefflieger (in der Hocke), Segelfliegen (auf Zehenspitzen), Hubschrauber (Armkreisen) Schlechtwetterflug (rütteln), Nebelflug (vorsichtig; Augen zu), Sturzflug (Arme aufsetzen, Beine in die Luft)*
- Landung: *Normallandung, Bauchlandung, Rückenlandung, Miniplanet (auf einem Bein landen)*

- Begrüßung von Außerirdischen üben *Winken, Begrüßung auf re/li Bein, gehen wie ein Roboter,*

Bevor wir ins Weltall aufbrechen, singen wir das Lied von der Weltraummaus (Volker Rosin: „Maus auf Weltraumreise“)

Wir überlegen, was wir so alles brauchen und nehmen die Dinge in unserem Rucksack (*imitieren*) mit. Den Mutmachspruch sagen: Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All. Dann gucken wir, ob unser Raumschiff funktioniert. *Leichte Decke in die Hand nehmen, große Wellen machen und drunterschlüpfen; mehrmals versuchen.* Mit dem Raumschiff starten wir, fliegen durch das Weltall und fliegen über die Milchstraße (*hier ist es holperig*). Schließlich landen wir auf einem Planeten (großes Kissen). Hier bauen wir eine Raumstation. *Aus Decke und Kissen eine „Raumstation“ bauen*). Von hier können wir mit unserem Raumschiff verschiedene Planeten besuchen:

- Den Hüpfplanet (*auf Sofa oder Kissen hüpfen*), *Weit – und Zielhüpfen*
- Den Rollplanet mit dem Mond „Wiege“ (*Baumstamm rollen, vorwärtsrollen, kleines Paket machen und hin und her wiegen*)
- Dem Wellenplanet (*Kind liegt in Rückenlage; Eltern machen mit leichter Decke Wellen, große Kinder liegen unter der Decke und machen mit Armen und Beinen Wellen*)
- Der Strampelplanet (*Beine im Laufen anziehen bis zur Brust; mit den Händen und Beinen strampeln, auch in Rückenlage*)
- Meteoritenschauer (*aus den Zeitungsblättern „Kugeln“ formen und werfen; anschließend drum rumlaufen, weil man nicht von den Meteoriten getroffen werden will*)
- Funkspruch: die Meteoritenteile sind wertvoll und müssen eingesammelt werden
- *Einsammeln der Meteoriten*

Rückflug zur Erde