

Eine Spiel- und Bewegungsidee für Kinder, Eltern und Großeltern

Kinder spielen und bewegen sich gerne. Das macht gemeinsam mit Eltern, Geschwistern oder anderen Bezugspersonen besonders viel Spaß! Tägliche Bewegung drinnen oder draußen macht außerdem stark, gesund und klug. Je mehr ein Kind sich bewegt, desto besser verläuft seine gesamte Entwicklung. Schon die Kleinsten entdecken neugierig ihre Umgebung und ihre körperlichen Fähigkeiten. Sie finden es spannend, auf das Sofa zu klettern und sind stolz, wenn sie es schaffen.

Dieses Plakat bietet eine Bewegungsgeschichte in Reimform. Hiermit wird die gemeinsame spielerische Bewegung und die Sprachentwicklung im eigenen Wohnzimmer gefördert. Bei schlechtem Wetter hilft es zu Hause auch gegen Langeweile. Hierfür braucht es nur eine Decke, einen Stuhl und mehrere Bauklötze oder Papierrollen. Schon kann der Weg durch den Märchenwald beginnen.

Viel Spaß im Wohnzimmer-Märchenwald!

Das Team von 3F – Fit for Family



Wohnzimmer

# Märchenwald



## 3F – Fit for Family

Das Gemeinschaftsprojekt der Niedersächsischen Kinderturnstiftung und der Kaufmännischen Krankenkasse KKH unterstützt mithilfe von Bewegungsmaterialien Familien bei einer gesunden und bewegungsreichen Lebensweise. Unser Ziel ist es, die Bewegungsfreude von Familien zu stärken, sodass Kinder gesund und fit aufwachsen können.

**Macht mit und bleibt fit!**  
www.3f-fitforfamily.de  
Tel.: (0511) 980 97-55

## Gemeinsam Kinder für Bewegung begeistern!



### Nutzt das Online-Angebot!

Den Wohnzimmer-Märchenwald könnt ihr auch online erleben.

**Online-Version:**  
maerchenwald.3f-fitforfamily.de

### Findet die Geheimzahl!

Schaut euch die Rückseite von diesem Plakat genau an. Unser 3F-Hund Funny hat sich dort versteckt. Zählt nur die Hunde mit der Zwergenmütze. Die Zahl ist der geheime Zugang zur Zauberkiste! Unter [3f-fitforfamily.de/zauber](http://3f-fitforfamily.de/zauber) könnt ihr diese öffnen. Viel Spaß dabei!



**Zielgruppe:**  
Kinder bis 5 Jahre  
und Erwachsene

**Zeit:**  
15 - 25 Minuten

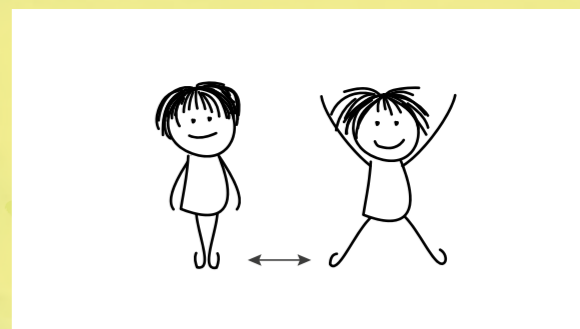
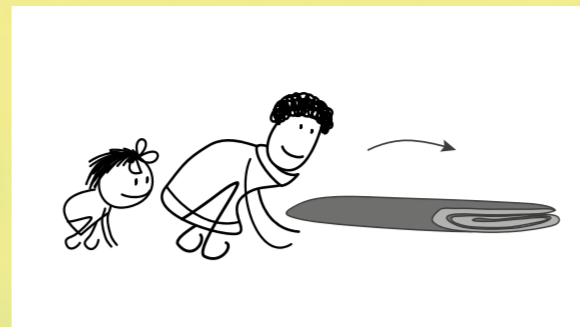
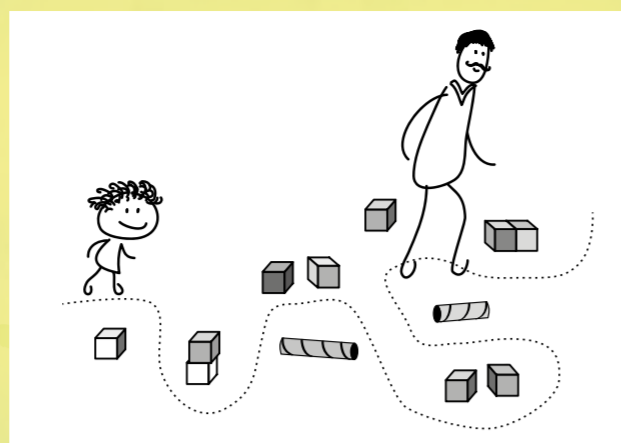
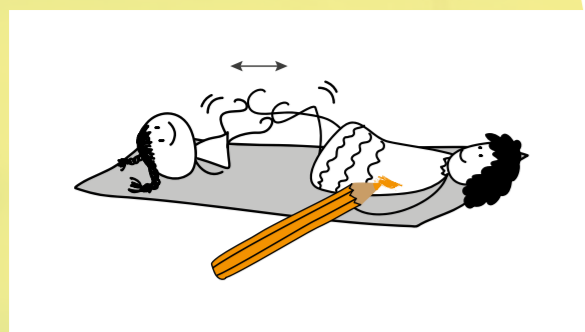
**Benötigte Materialien:**  
1 Decke, 1 Stuhl und mehrere  
Bauklötze oder Papierrollen

3F – Fit for Family ist ein Gemeinschaftsprojekt von



Wohnzimmer  
Märchenwald





# 1 FAHRRADFAHRT ZUM MÄRCHENWALD

Lasst uns heute einen Spaziergang im Märchenwald machen! Dort können wir wundervolle Dinge erleben und lachen. Zuerst nehmen wir unser Rad. Mit diesem fahren wir zum Waldpfad.



# 2 VORBEI AN STOCK UND STEIN

Vorbei an Stock und Stein laufen wir in den Wald hinein. Wir können vorwärts, rückwärts oder seitwärts gehen. Nah am Weg können wir 2 Rehe sehen.

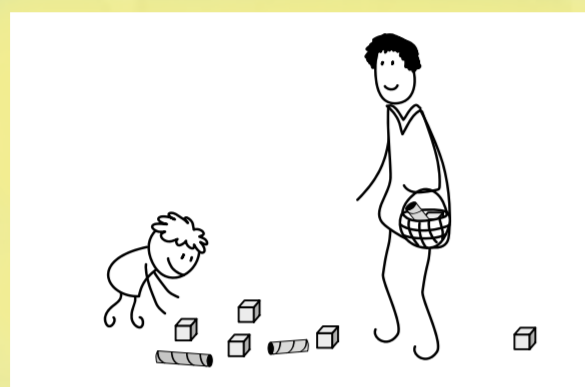
# 3 DER FROSKKÖNIG

Wir kommen an einen Bach. Dieser ist sehr flach. Dort sitzt der Froschkönig mit seiner Krone! Dies ist eindeutig eine Sprungzone. Wir machen es dem Froschkönig einfach nach. Jetzt springen wir mit einem „Quak“ über den Bach.



# 4 SCHNEEWITTCHEN UND DIE 7 ZWERGE

Unser Weg führt weiter durch den schönen Laubwald. Schneewittchen und die 7 Zwerge treffen wir bald. Mit einem Hampelmann halten sie sich fit. Das ist einfach, hier machen wir gleich mit!



# 14 ROTKÄPPCHEN

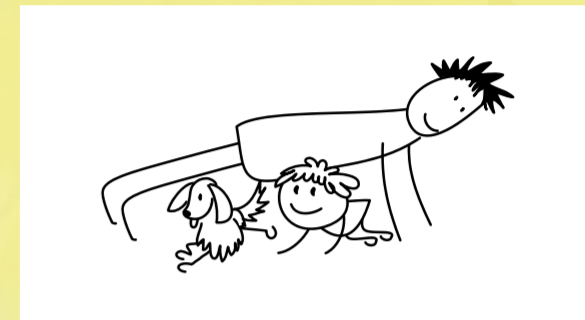
Der Weg nach Hause ist nun nicht mehr weit. Wir treffen Rotkäppchen und laufen ihn zu zweit. Zum Glück ist der böse Wolf nicht zu sehen. So können wir zum Ende Blumen pflücken gehen.

# Wohnzimmer Märchenwald



# 6 RUMPELSTILZCHEN

Wir gehen immer tiefer in den dunklen Wald. Was ist denn das dort für eine Gestalt? Ein seltsames Männlein hat ein Feuer gebaut. Es hüpfert dort herum und sagt ganz laut: „Wie gut das niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß!“.



# 5 DURCH DEN ERDTUNNEL

Nun haben die Zwerge genug von ihrem Sport. Sie gehen fort zu einem anderen Ort. Wir machen uns wie die Zwerge ganz klein. Dann kriechen wir hinterher in einen Tunnel hinein.



# 7 DEN TURM HINAUF

Etwas weiter sehen wir einen Turm bedeckt mit Rosenblättern. Kommt, lasst uns hinauf zur Turmspitze klettern! Da haben wir schon die Tür zum Turm erreicht. Der Weg über die Treppe fällt uns ganz leicht.



# 13 DIE 6 SCHWÄNE

Wir erreichen ein schönes Schloss mit einem klaren See. Dort baden 6 Schwäne und bringen uns auf eine Idee. Uns ist warm und wir wollen uns erfrischen. Kommt, lasst uns einfach schwimmen mit den Fischen!



# 10 HÄNSEL UND GRETEL

Das Kätzchen führt uns wieder aus dem Turm hinaus. Da entdecken wir Hänsel und Gretel an einem Hexenhaus. Nicht, dass uns die Hexe fängt! Zeigt mal, wie schnell ihr rennt.



# 8 DORNRÖSCHEN

Oben im Turm schläft ein hübsches Mädchen. Neben ihr steht ein eingestaubtes Spinnrädchen. Es ist Dornröschen und sie wirkt ganz brav. Wir werden müde und fallen in einen tiefen Schlaf.



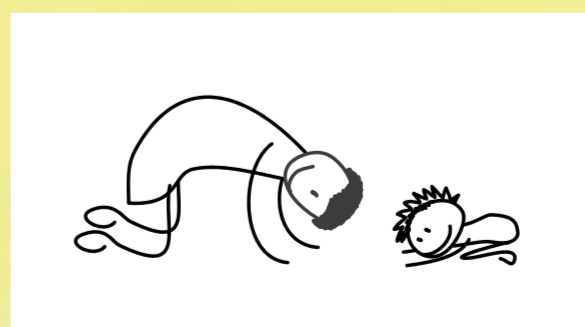
# 12 DER RIESE

Plötzlich sitzt etwas Großes auf der Wiese. Vorsicht, das ist ein hungriger Riese! Der gefährliche Riese darf uns nicht sehen. Lasst uns ganz leise auf Zehenspitzen gehen.



# 11 ÜBER DEN GRASHÜGEL

Endlich kommen wir aus dem Wald heraus. Hier sieht es nun ganz anders aus. Ein paar Hasen wollen uns den Weg zeigen. Wir müssen über einen Grashügel voller Blumen steigen.



# 9 RÄKELN WIE EIN KÄTZCHEN

Auf einmal hören wir ein Kätzchen. Es weckt uns mit seinem Tätzchen. Schaut mal, was das Kätzchen jetzt tut! Das Räkeln und Strecken tut auch uns sehr gut.