

## Auf dem Bauernhof (eine Fantasie - und Bewegungsreise)

Habt ihr Lust, einmal einen Bauernhof zu besuchen? Jetzt werden einige sagen, ach, ich kenne doch einen Bauernhof, wir verbringen jedes Jahr die Ferien auf einem Bauernhof. Oder, ich habe einen Freund, dessen Eltern sind richtige Bauern und bewohnen einen schönen großen Hof. Ja, das ist richtig und wahr. Aber es gibt viele Kinder, vor allem in den Großstädten, die waren noch nie auf einem richtigen Bauernhof, oder sie kennen so etwas nur von einem Bild. Deshalb habe ich mir heute gedacht, wir stellen uns vor, wir besuchen einen Bauernhof, und vielleicht können wir auch ein wenig bei der Arbeit mithelfen :

Wir treten durch ein großes Tor in den Hof ein, und da sehen wir schon den Hofhund, der vor seiner Hundehütte in der Sonne schläft. Er liegt auf seinen Vorderpfoten, und nur ab und zu hebt er den Kopf, blinzelt in die Sonne und streckt sich. Dann legt er sich wieder hin. Wir spielen alle Hofhund.

Kniet euch auf den Boden und macht euch ganz klein. Der Po liegt auf den Fersen, die Ellenbogen sind aufgestützt, Hände schauen nach vorn, und der Kopf liegt auf den Händen. Nun heben wir ganz langsam den Kopf, dann den Oberkörper, und mit den Händen stemmen wir uns fest auf den Boden. Der Kopf beugt sich so weit als möglich nach hinten, dann legen wir uns wieder hin: zuerst die Arme, dann den Kopf. Der Hund streckt sich einige Male und wir auch.

Da kommt die Bäuerin und kehrt mit einem großen Besen den Hof. Wir helfen ihr dabei. Wir nehmen ebenfalls einen großen Besen in beide Hände und kehren damit hin und her. Dabei gehen wir langsam nach vorne. Nach acht Schritten drehen wir uns um und kehren in der anderen Richtung. Das müssen wir einige Male wiederholen, denn der Hof ist groß.

Nun dürfen wir die Hühner füttern. Die kommen aus allen Richtungen angelaufen und picken eifrig die Körner auf. Nur der Hahn stolziert umher und wartet darauf, dass ihm die Hennen die besten Körner vor den Schnabel legen.

Wir wollen nun auch wie der Gockelhahn herumstolzieren. Wir ziehen zuerst das eine Bein hoch und setzen es gravitatisch vor, dann das andere Bein. Ab und zu bleiben wir stehen und schlagen mit den Flügeln, in unserem Fall mit den Armen, und dabei krähen wir: "Kikerikiiii". Stellt euch dabei auf die Fußspitzen. Sofort wieder weiterstolzieren.

Da, seht einmal, jetzt kommt eine Schar Enten und Gänse angewatschelt, die wollen bestimmt in den kleinen Teich. So wie diese Enten und Gänse können wir aber auch watscheln. Lasst euch einmal auf das linke und dann auf das rechte Bein fallen, und wackelt auch mit dem Oberkörper nach links und nach rechts.

Aber schon sind die Enten im Wasser und suchen ab und zu auf dem Grund des Teiches nach Würmern. Der Kopf taucht unter, nur das Schwänzchen schaut aus dem Wasser heraus. Auch das wollen wir nachmachen.

Wir gehen in der Hocke im Kreis herum, Arme winkeln wir leicht an, und mit unseren Händen ahmen wir die Schwimmbewegungen nach. Sie gehen abwechselnd links und rechts nach hinten, aber nur die Hände, nicht die Arme.

Sobald ich rufe »tauchen«, stützt ihr euch mit den Händen auf dem Boden auf, der Kopf schaut nach unten, und das rechte Bein strecken wir senkrecht nach hinten in die Luft. Das soll das Schwänzchen sein. Wir schwimmen weiter, nur strecken wir jetzt beim Tauchen das linke Bein nach hinten.

Wir gehen von dem kleinen Teich wieder fort und kommen am Pferdestall vorbei. Da ist der Bauer gerade dabei, die Pferde zu striegeln. Er braucht dazu eine ganz harte Bürste, mit ihr streicht er über das Fell der Pferde, damit es schön glänzt. Wir wollen auch dem Bauern helfen.

Stellt euch vor, in der rechten Hand haben wir die Bürste. Mit langen Strichen gleiten wir über das Fell. Unser Arm schwenkt von links nach rechts in einem großen Bogen. Nach acht kräftigen Strichen gehen wir um das Pferd herum und bearbeiten die andere Seite, diesmal mit der linken Hand.

In der Futterkammer wird in der Zwischenzeit mit einer Häckselmaschine Stroh geschnitten. Stroh und Grünfutter zusammengemischt, ergibt das Futter für die Pferde. Eine Häckselmaschine hat zwei scharfe Messer, dazwischen wird das Stroh gesteckt und in kleine Stücke geschnitten. Sie sieht wie eine große Schere aus. Auch die Häckselmaschine wollen wir nachmachen. Legt euch auf den Rücken, und stützt den Oberkörper auf die Ellenbogen auf. Die Beine sind ausgestreckt und liegen gekreuzt übereinander. Nun hebt beide Beine in dieser Lage etwas vom Boden ab und öffnet und schließt sie. Einmal ist das rechte Bein und dann das linke Bein oben. Die Beine müssen bei dieser Übung bis zu den Zehenspitzen durchgestreckt sein.

Während wir noch am Strohschneiden waren, wurde auf dem Hof eine Fuhre Rüben abgeladen. Die müssen noch in die Futterkammer geschafft werden. Wir helfen dabei. Die Rüben werden in Säcke gefüllt. Wir bücken uns, nehmen eine Rübe und stecken sie in den Sack. Das machen wir so lange, bis der Sack voll ist. Nun wird er zugebunden und in die Futterkammer gezogen.

Beide Hände nach hinten strecken und in gebückter Haltung gehen. Der Sack ist nämlich sehr schwer. Wir wollen vier Säcke mit Rüben füllen und in die Futterkammer ziehen.

Da ruft uns die Bäuerin zum Mittagessen. Wir haben großen Hunger und freuen uns schon auf eine kräftige Bauernmahlzeit.