



Der kleine Maulwurf Max- eine Geschichte zum Vorlesen

(-) steht für eine kleine Pause. Zählen Sie an dieser Stelle in Gedanken bis 10.

Heute möchte ich euch eine kleine Geschichte vom Maulwurf Max vorlesen. Aber damit wir alle zuhören können muss es ganz leise sein. Damit ihr von der Geschichte vom kleinen Maulwurf Max nichts verpasst müsst ihr mir gut zuhören. (-)

Für unsere Geschichte legt ihr euch bequem hin und schließt bitte eure Augen. (-)

Stell dir vor, du wolltest schlafen. Aber du bist nicht müde. (-)

Du bist ganz ruhig und entspannt. Überprüfe noch einmal ob du ganz bequem liegst. Wenn nicht ändere jetzt noch ein wenig deine Position. (-)

Du liegst ruhig und entspannt auf dem Boden. Die Hände und Arme sind ganz entspannt und fühlen sich ganz schwer an. Deine Beine fühlen sich ganz schwer an. (-)

Du liegst ganz ruhig und du atmest tief ein und aus. Ein und aus. Ein und aus.

Es gibt nichts mehr, was dich stört. Du fühlst dich wohl. Nun kann unsere Reise beginnen. (-)

Der Maulwurf Max lebt tief unter der Erde. Er mag am liebsten Würmer und Fliegen. (-)

Am liebsten gräbt sich Max durch die Erde. Dafür benutzt er seine Hände. Er gräbt viele Höhlen und Gänge im Erdreich. (-)

Max gräbt heute einen großen Maulwurfshügel und klettert hinaus um sich umzuschauen. (-)

Heute ist es ganz warm und Max ruht sich auf seinem Maulwurfshügel aus und genießt die Sonne. Sie wärmt Max (-)

Max hat so viel gegraben, dass er ganz müde ist. Er streckt seine Beine und Arme aus. Die Arme fühlen sich ganz schwer an. Und auch seine Beine sind ganz schwer von der vielen Arbeit. (-)

Nachdem Max sich ausgeruht hat macht er sich auf den Weg zurück unter die Erde. (-)

Er gräbt sich wieder ein und macht viele Kurven. Linkskurven und Rechtskurven. (-)

Heute muss er noch drei Gänge graben. Einen Graben zu seiner Höhle. Einen Graben zu seiner Freundin Ida und einen Gang nach oben zur Erdoberfläche. (-)

Da ist ganz schön viel Arbeit. Und so gräbt Max fleißig weiter. (-)

Max sucht sich einen bequemen Platz in seiner Höhle und schläft ein. (-)

Lasse deine Augen geschlossen und genieße die Ruhe um dich herum. (-)

Du bist ganz ruhig. (-)

Atme tief durch. (-)

Recke nun die Arme. Strecke deine Beine und schüttel sie aus.

Öffne nun langsam deine Augen. (-)

Langsam siehst du wieder unsere Turnhalle. Schau dich um. (-)

Setz dich langsam wieder hin.