

## Der kleine Igel fährt Inliner

(erste Geschichte)

Lege dich ganz entspannt hin, schließe deine Augen und höre die Geschichte. (...) (...)

Der kleine Igel schläft fest in seinem Bett. (...)

Der Ball liegt ruhig auf einer Handfläche deines Partners.

Die Sonne scheint durch das Fenster und weckt ihn. Er räkelt und streckt sich und steht langsam auf.

(...) (...)

Den Igelball leicht auf der Handfläche hin und her bewegen.

Da das Wetter heute so schön ist, beschließt der kleine Igel, „Inliner“ zu laufen. Er zieht seine „Skater-Schuhe“ an, nimmt seinen Rucksack mit Schinkenbrot und fährt los. Zuerst läuft er einen schmalen Weg entlang bis zu einem Hügel. (...) (...)

Den Ball langsam von der Handfläche über den Arm bis zur Schulter rollen.

Von hier oben kann er schon den See sehen. Er will erst einmal um den See laufen. (...) (...)

Den Ball langsam in einem großen Kreis über den Rücken rollen.

Weil ihm das sehr viel Spaß gemacht hat, fährt er noch einmal um den See, nun aber in anderer Richtung. (...) (...)

Jetzt langsam anders herum!

Inzwischen ist der kleine Igel durstig geworden. Er weiß, dass es hinter dem großen Berg am Ende eines schmalen Weges eine Quelle mit frischem Wasser gibt. Also geht es los! Er fährt am See vorbei und langsam über den Berg. (...) (...)

Den Ball langsam über den Po auf ein Bein rollen.

Puh, das war anstrengend. Der kleine Igel muss erst einmal eine Pause machen und tief Luft holen. (...)

Der Ball liegt ruhig auf dem Bein.

So, jetzt kann es weitergehen! Der Weg geht ja nun bergab, das ist ganz leicht. (...) (...)

Den Ball langsam über das Bein bis zum Fuß rollen.

Am Ende des schmalen Weges findet der kleine Igel tatsächlich die Quelle. Er legt seinen Rucksack ab und trinkt erst einmal Wasser. Dann isst er auch sein Schinkenbrot, weil er vom vielen Inline-Skaten Hunger bekommen hat. (...) (...)

Den Ball auf der Fußsohle leicht hin und her bewegen.

Nun geht es dem kleinen Igel schon besser. Er macht sich auf den Rückweg. Dafür nimmt er einen anderen Weg. Er springt über den Graben. (...)

Den Ball auf die andere Fußsohle legen.

Hier geht es ein wenig bergan, und dann muss er sich ordentlich anstrengen, um mit seinen „Inlinern“ über den Berg zu kommen. (...) (...)

Den Ball langsam von der Fußsohle über den Po bis zum Rücken rollen.

Puh, das war anstrengend! Der kleine Igel muss noch eine Pause machen. Fast wäre er dabei eingeschlafen. (...)

Der Ball liegt ruhig auf dem Rücken.

Doch er sieht, dass es langsam dunkel wird, die Sonne ist verschwunden, und der Himmel ist ganz grau. Sicherlich fängt es gleich an zu regnen. Deshalb will der kleine Igel schnell nach Hause fahren. (...)

Da fängt es auch schon an zu regnen. Dicke Tropfen fallen auf den Igel. Er schüttelt sich. (...) (...)

Den Ball langsam auf dem Rücken hin und her bewegen.

Nach einiger Zeit erreicht der kleine Igel wieder den See. (...)

Auf dem Weg sind überall Pfützen, und der kleine Igel fährt in Schlangenlinien um die Pfützen herum.

(...) (...)

Den Ball langsam in Schlangenlinien über den Rücken nach oben bis zur Schulter rollen.

Nun ist der kleine Igel zum Glück schon am Hügel angekommen. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zu seiner Höhle. Er schüttelt noch einmal die Regentropfen aus seinen Stacheln. (...) (...)

Den Ball langsam auf der Schulter hin und her bewegen.

Der kleine Igel fährt den schmalen Weg entlang und ist sehr froh, als er endlich zu Hause ankommt.

(...) (...)

Den Ball über den Arm bis zur Handfläche rollen.

Ganz müde und erschöpft rollt er sich ein ... (...)

Den Ball auf der Handfläche leicht hin und her bewegen.

... und schläft sofort. (...) (...)

Den Ball still halten.

Nun strecke und recke deine Arme und Beine und öffne deine Augen.

## Der kleine Igel fährt Inliner

(zweite Geschichte)

Lege dich auch ganz entspannt hin, schließe deine Augen und höre die Geschichte. (...) (...)

Der kleine Igel schläft immer noch fest in seinem Bett. (...)

Der Ball liegt ruhig auf einer Handfläche deines Partners.

Die Sonne scheint nach dem Regen wieder durch das Fenster und weckt ihn. Er räkelt und streckt sich und steht langsam auf. (...) (...)

Den Igelball leicht auf der Handfläche hin und her bewegen.

Plötzlich fällt ihm ein, dass er seinen Rucksack an der Quelle vergessen hat. Deshalb zieht er wieder seine „Skater-Schuhe“ an und fährt los. Zuerst läuft er den schmalen Weg entlang bis zu dem Hügel.

(...) (...)

Den Ball langsam von der Handfläche über den Arm bis zur Schulter rollen.

Von hier oben kann er schon den See sehen. Er läuft heute an der anderen Seite des Sees vorbei, weil er hofft, dass hier nach dem Regen nicht mehr so viele Pfützen sind. Aber auch hier muss er ständig um die Pfützen herum fahren. (...) (...)

Den Ball langsam in Schlangenlinien den Rücken hinunter rollen.

Es ist wieder ganz anstrengend, über den großen Berg zu kommen. (...) (...)

Den Ball langsam über den Po auf ein Bein rollen.

So, nun kann es weitergehen! Der Weg geht ja nun bergab, das geht ganz leicht. (...) (...)

Den Ball langsam über das Bein bis zum Fuß rollen.

Am Ende des schmalen Weges erreicht der kleine Igel die Quelle. Er sieht sofort seinen Rucksack. Der liegt noch genau an der Stelle, wo er ihn vergessen hat. Der kleine Igel ist durstig und trinkt Wasser aus der Quelle. (...) (...)

Den Ball auf der Fußsohle leicht hin und her bewegen.

Nun geht es dem kleinen Igel viel besser. Er schnallt seinen Rucksack auf den Rücken und macht sich auf den Rückweg. Auch jetzt nimmt er dafür den anderen Weg. Er springt wieder über den Graben. (...)

Den Ball auf die andere Fußsohle legen.

Es geht zunächst ein wenig bergan, und dann muss er sich ordentlich anstrengen, um mit seinen „Inlinern“ wieder über den Berg zu kommen. (...) (...)

Den Ball langsam von der Fußsohle über den Po bis zum Rücken rollen.

Puh, das war anstrengend! Der kleine Igel muss eine Pause machen. Fast wäre er dabei eingeschlafen. (...)

Den Ball liegt ganz still auf dem Rücken.

Aber er sieht, dass es langsam dunkel wird, die Sonne ist verschwunden, und der Himmel ist ganz grau. Sicherlich fängt es gleich wieder an zu regnen. Deshalb will der kleine Igel schnell nach Hause fahren. (...)

Da fallen auch schon die ersten Tropfen auf den kleinen Igel. Er schüttelt sich. (...) (...)

Den Ball langsam auf dem Rücken hin und her bewegen.

Dann erreicht der kleine Igel wieder den See. (...)

Auf dem Weg sind noch mehrere Pfützen, und der kleine Igel fährt in Schlangenlinien um die Pfützen herum. (...) (...)

Den Ball langsam in Schlangenlinien über den Rücken nach oben bis zur Schulter rollen.

Nun ist der kleine Igel zum Glück schon am Hügel angekommen. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zu seiner Höhle. Er schüttelt noch einmal die Regentropfen aus seinen Stacheln. (...) (...)

Den Ball langsam auf der Schulter hin und her bewegen.

Der kleine Igel fährt wieder den schmalen Weg entlang und ist sehr froh, als er endlich zu Hause ankommt. (...) (...)

Den Ball über den Arm bis zur Handfläche rollen.

Er stellt seinen Rucksack in die Ecke. Ganz müde und erschöpft rollt er sich ein ... (...)

Den Ball auf der Handfläche leicht hin und her bewegen.

... und schläft sofort. (...) (...)

Den Ball still halten.

Nun strecke und recke deine Arme und Beine und öffne deine Augen.