

# Abenteuer mit Lernhase Mira!



Eine sigikid Vorlese-, Mitmach- und Fitnessgeschichte

Es ist herbstlich kalt, regnet in Strömen und deinem Kind ist langweilig? Dann ist eine Mitmachgeschichte eine willkommene Abwechslung! Um es deinem Kind zu ermöglichen, sich auch in der Wohnung oder im Haus zu bewegen, haben wir eine besondere Form von Mitmachgeschichte geschrieben:

## Eine Fitnessgeschichte.

Alle „Fitnessübungen“ sind so gekennzeichnet: 

Die meisten Bewegungen wird dein Kind alleine ausführen können – du brauchst ihm also nur diese Geschichte vorlesen. Das  markiert Bewegungen, die dein Kind noch nicht kennen und daher eventuell deine Hilfe brauchen könnte.

**Information für Eltern:** Unsere Geschichte handelt von einem Hasenmädchen, das unter der Erde wohnt. Das kann natürlich kein typischer Feldhase sein, denn diese leben in Erdmulden (Sassen). Die Geschichte bezieht sich auf ein Kaninchen. Kaninchen unterscheiden sich klar von Feldhasen - trotzdem gehören sie der Familie der Hasen (Hasenartigen) an.

Das bedeutet: Jedes Kaninchen ist ein Hase, aber nicht jeder Hase ist ein Kaninchen. In unserem **Kinderwissen mit Quiz** lernen Kinder den Unterschied zwischen beiden Hasenarten kennen. 

Schau mal, was hier ist: Ein Loch im Boden!  
Nanu, wie kommt denn das Loch hierher?  
Hat hier etwa Malle Maulwurf ein Loch gebuddelt?  
Oder wohnt hier ein gigantisch-riesen-großer Regenwurm?  
Oder wurde hier ein Piratenschatz vergraben?  
Schau mal, neben dem Loch ist ja ein Schild. Da steht: „Mira ·  
Bitte klingeln!“ drauf.  
Nanu, wer ist denn Mira?  
Komm, wir klingeln und finden es heraus!  
Ding Dong! Was passiert jetzt?  
Ich höre ein Rumpeln.  
Und ein Poltern.  
Ich höre ein Rattern.  
Und ein Knattern.  
Ich höre Schritte.



Und schau mal, wer aus dem Loch herauskommt?

Das ist ein Hasenmädchen!

Bist du Mira?

Mira antwortet lachend: „Ja, das bin ich!“

Mira wohnt in der Erde in einer Höhle. Es führt ein langer Tunnel in ihre Höhle.

„Ich habe den lustigsten Tunnel der ganzen Wiese!“, erklärt Mira: „Mal ist er ganz klein, dann wird er ganz groß; dann wird er ganz eng, und dann wird er ganz weit. Der Tunnel ist so witzig, dass ich ihn ‚Schluckauf-Tunnel‘ nenne.“

Magst du meinen Tunnel mal ausprobieren?“

Was meinst du: Möchtest du das tun?



Dann komm, wir begleiten Mira.

Erst ist der Tunnel so klein, dass man kriechen muss.

! Gehe auf die Knie in Krabbelstellung.

Dann ist der Tunnel so groß, dass man sich hinstellen kann.

! Stell dich wieder hin.

Dann wird der Tunnel noch größer, dass man die Arme bis zur Tunneldecke hochstrecken kann.

! Strecke deine Arme hoch. Kannst du die Tunneldecke berühren?

Dann wird der Tunnel eng, so dass man auf Zehenspitzen stehen muss.

! Stell dich auf die Zehenspitzen. Wie lange schaffst du es?

Dann wird der Tunnel so niedrig, dass man sich ganz flach auf den Boden legen muss.

! Leg dich bäuchlings auf den Boden.

Und dann wird er so groß und breit, dass man sich hinstellen und die Arme ausbreiten kann.

! Stell dich wieder hin und breite die Arme aus. Kannst du die Seitenwände des Tunnels spüren?

Und jetzt sind wir da. In Miras Erdhöhle!

Schau mal, so sieht das Zuhause von Mira aus:

Bei Mira sieht es richtig gemütlich aus!

Plötzlich macht es Ding Dong.

Nanu, wer hat geklingelt? Wir müssen nachschauen!

Also wieder zurück:

Am Anfang ist der Tunnel so breit, dass man die Arme ausbreiten kann

! Stell dich hin und breite die Arme aus. Kannst du die Seitenwände vom Tunnel spüren?

Dann ist der Tunnel so niedrig, dass man sich ganz flach auf den Boden legen muss.

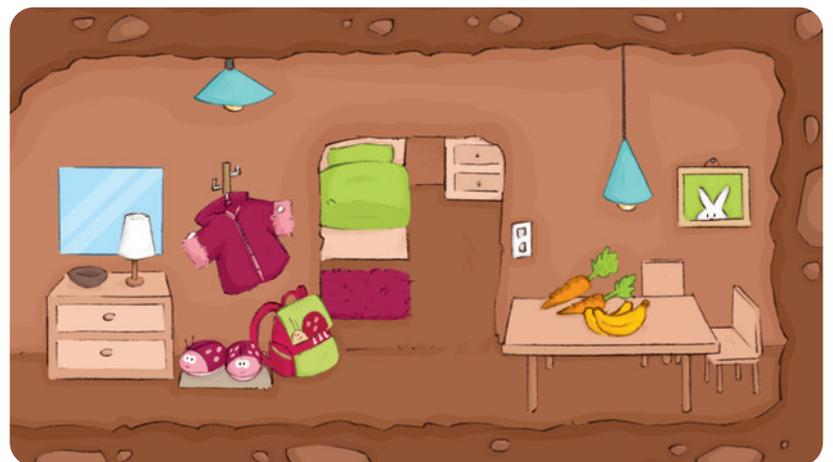
! Leg dich bäuchlings auf den Boden.

Dann wird der Tunnel wieder größer, aber ganz eng.

! Stell dich hin und geh auf die Zehenspitzen. Wie lange schaffst du das?

Jetzt wird der Tunnel so hoch, dass man seine Arme hochstrecken kann.

! Strecke deine Arme nach oben. Kannst du die Tunneldecke spüren?



Und dann, kurz vor dem Ausgang, wird der Tunnel noch einmal niedrig und man muss das letzte Stück kriechen.

! Gehe auf die Knie in Krabbelstellung.

Jetzt sind wir am Ausgang angekommen.

Vor dem Erdloch steht ein Affe! Das ist ja Keko!

„Hallo Mira“, ruft er. „Wollen wir zusammen draußen spielen?“

„Gerne!“, ruft Mira und freut sich. „Ich brauche nur meine Jacke und meine Schuhe!“

Hm... Rate mal: Wo sind wohl Miras Jacke und die Schuhe?

Genau – sie sind in der Höhle. Wir müssen also den ganzen Weg durch den Schluckauf-Tunnel wieder zurück gehen. Kommst du mit?

! Erst muss man in den Tunnel hineinkrabbeln.

! Dann kann man sich wieder hinstellen.

! Dann kann man mit den Armen die Tunneldecke berühren.

! Dann wird es so eng, dass man auf Zehenspitzen stehen muss.

! Dann wird der Tunnel ganz niedrig, so dass man sich flach auf den Boden legen muss.

! Und dann kann man sich wieder hinstellen und die Arme weit zur Seite ausstrecken.

Prima! Wir haben es geschafft! .

Hmmm... Was wollten wir hier nochmal holen?

Schwimmflügelchen und Badehose?

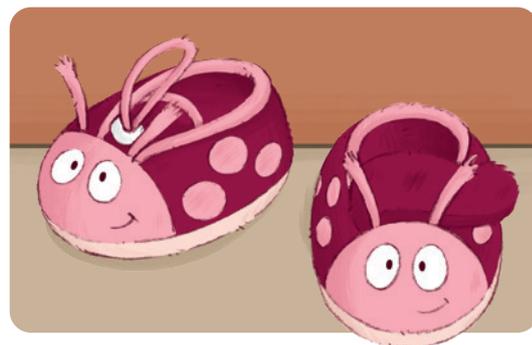
Buntstifte und Malbuch?

Zahnbürste und Zahnpasta?

Nein!

Miras Jacke und Schuhe! Denn draußen ist es windig und kalt.

Da drüben hängt Miras schöne, pinkfarbene Jacke. Schnell zieht Mira sich an. Dann kommen die Schuhe dran. Wie süß: Guck mal, was auf ihren Schuhen drauf ist!



Doch wie kommen wir denn jetzt zurück zu Keko?

Genau, wir müssen den ganzen Weg durch den Schluckauf-Tunnel nehmen! Bist du bereit?

Am Anfang ist der Tunnel so breit,

! dass man die Arme ausbreiten kann. Dann ist der Tunnel ganz niedrig.

! Leg dich flach auf den Boden. Dann wird der Tunnel wieder größer, aber ganz eng.

! Das geht nur auf den Zehenspitzen. Jetzt wird der Tunnel so hoch, dass man sogar

! seine Arme hochstrecken kann.

Und dann, kurz vor dem Ausgang, wird der Tunnel noch einmal niedrig und man muss

! das letzte Stück kriechen.

Gut gemacht! Schau: Wir sind am Ausgang angekommen. Keko hat auf uns gewartet!

„Wohin gehen wir?“, fragt Mira.

„Auf die Wiese“, schlägt Keko vor.

„Was gibt es dort?“, fragt Mira.

„Dort gibt es den Herbst!“, ruft Keko und rennt lachend voraus zur Wiese.

Mira rennt hinterher. Magst du auch mitkommen?

**!** Dann renne auf der Stelle.

Weißt du, wie das geht? Genau so:

**!** Falls dein Kind noch nicht weiß, wie man auf der Stelle rennt, zeige es ihm und renne mit ihm zusammen zur Wiese.

Stopp! Wir sind da! Die Wiese ist voller Herbstblätter. Schöne gelbe und orangefarbene, rote und braune Herbstblätter. Und wenn man mit den Füßen durchläuft, dann rascheln sie ganz wunderbar. Keko zeigt Mira, wie man seine Beine schwingen kann, damit die Herbstblätter noch viel mehr rascheln.

Möchtest du das auch mal probieren?

**!** Dann stell dich hin und schwinde dein Bein vor und zurück.

**!** Zeige deinem Kind, wie es geht, wenn es unsicher ist.

Ui, wie das raschelt! Viele bunte Herbstblätter fliegen jetzt durch die Luft!

Keko, was spielst du jetzt?

Keko schließt die Augen und sagt: „Ich spiele Pustemich!“

„Wie geht Pustemich?“, fragt Mira.

Keko erklärt: „Da stellt man sich in den Wind, schließt die Augen, und sagt ‚Pustemich!‘. Und dann lässt man sich vom Wind anpusten. Das ist richtig schön!“

Oh, das Spiel klingt wirklich schön.

**!** Schließe deine Augen.

Jetzt stell dir einen richtig starken Herbstwind vor. Und stell dir vor, wie er dich anpustet.

Atme tief ein.

Und dann atme aus.

Und während du wieder einatmest, pustet der Wind.

Und wenn du ausatmest, dann pustest du zurück.

Ein...

Und aus...

Genau so!

Das war toll, oder?

Keko und Mira lachen. Es hat ihnen richtig Spaß gemacht. „Jetzt habe ich Hunger!“, ruft Keko.

Mira sagt: „Ich auch. Ich habe in meiner Höhle noch Möhren. Magst du auch eine Möhre?“

Keko schüttelt den Kopf: „Ich mag lieber Bananen. Hast du in deiner Höhle auch eine Banane für mich?“

Mira lacht: „Klar! Habe ich! Ich bringe dir eine Banane mit, und für mich hole ich eine Möhre.“

Fröhlich hüpfte Mira zu ihrem Hasenloch. Moment, Mira, wir kommen mit!



Bist du bereit?

Schluckauf-Tunnel, wir kommen!

Bestimmt kennst du schon den Weg:

- ! Erst wird gekrabbelt.
- ! Dann stellt man sich wieder hin.
- ! Dann streckt man die Arme hoch, um die Tunneldecke zu berühren.
- ! Dann stellt man sich auf die Zehenspitzen, denn es wird eng.
- ! Dann legt man sich ganz flach auf den Boden.
- ! Und dann stellt man sich wieder hin und breitet die Arme zur Seite.

Und dann ist man auch schon da.

Mira holt sich in der Höhle ihren Rucksack. Was wollte sie nochmal hineinpacken?

Einen Brokkoli und einen Apfel?

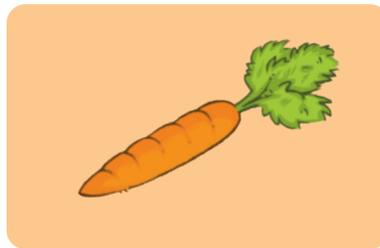
Ein Butterbrot und eine Birne?

Eine Tomate und eine Scheibe Käse?

Nein!

Magst du es Mira verraten?

Eine Möhre und eine Banane!



Mira steckt die Sachen in den Rucksack. Und dann läuft sie zurück zu Keko. Komm, wir gehen mit:  
Weißt du noch, was zuerst kommt?

- ! Breite die Arme zur Seite.
- ! Dann leg dich flach auf den Boden.
- ! Dann stelle dich wieder hin, auf die Zehenspitzen.
- ! Dann strecke deine Arme nach oben.
- ! Und das letzte Stück raus aus dem Tunnel wird gekrabbelt.

Super! Du bist ja ein wahrer Schluckauf-Tunnel-Profi geworden!

Schau mal, hier draußen hat Keko eine Picknickdecke ausgebreitet. Da setzen sich Keko und Mira drauf. Magst du dich dazusetzen? Mira und Keko sitzen im Schneidersitz!

! Willst du lernen, wie das geht? Pass auf, es geht so:

! Mach es deinem Kind vor.

Jetzt öffnet Mira ihren Rucksack und teilt das Essen mit Keko. Nun wird munter gemampft und gefuttert und geknabbert. Hmmm.... Wie lecker!

Danach sind Keko und Mira müde. Mira gähnt und sagt: „Keko, ich gehe jetzt in mein Bett und mach ein kleines Nickerchen!“

Keko lacht: „Mach das, Mira. Sehen wir uns morgen wieder?“

„Bestimmt!“, ruft Mira und winkt ihm zu.

Und dann winkt sie dir zu und sagt zu dir: „Danke, dass du mich heute begleitet hast!“

Und dann geht sie zu ihrem Erdloch und verschwindet.

Aber diesmal, da gehen wir nicht mit.

Mira möchte ja jetzt ein Nickerchen machen. Da wollen wir nicht stören.

Aber weißt du, was du heute alles gelernt hast? Du hast nicht nur gelernt, wo Mira wohnt. Du weißt jetzt auch, wie man auf der Stelle rennt.

! Magst du das nochmal tun?

Und du hast gelernt, wie man die Beine zum Blätterschwingeln schwingt.

! Magst du das nochmal machen?

Und du weißt jetzt auch, wie man *Pustemich!* spielt.

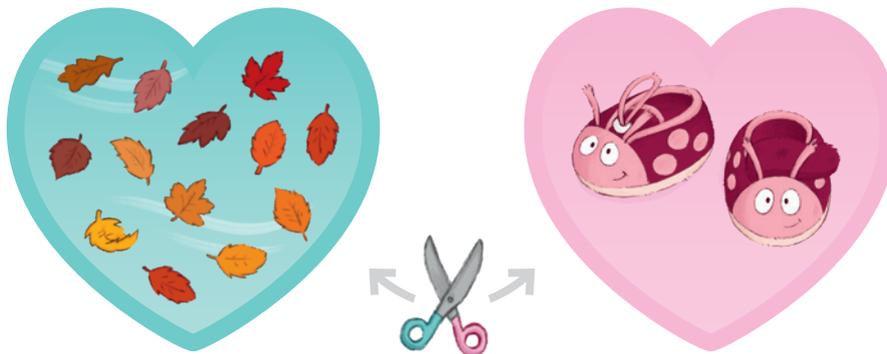
! Willst du das mal vormachen?

Und du kannst im Schneidersitz sitzen.

! Magst du das nochmal zeigen?

## Einfach super!

Du hast so viele tolle Sachen heute gelernt. Ich hoffe, du hattest viel Spaß dabei! Und weißt du was? Als Dankeschön gibt es zwei Hasenherzen für dich.



**Sammle 5 Hasenherzen und du erhältst eine Urkunde!**

So sammelst du Hasenherzen:

Zum Thema „Lernhase Mira“ findest du auf unserem Kinderblog noch

- ein Kinderrätsel mit Feinmotorikübung,
- ein Kinderrätsel mit Größenvergleich,
- und ein Wissensquiz.

direkt zum Blog  
(scannen oder klicken)



Für jede erfüllte Aufgabe erhältst du 1-2 Hasenherzen. Die Urkunde findest du hier.

