

Jolinchen im Fitmach-Dschungel

Ich möchte euch heute eine Geschichte erzählen, die von einem ganz besonderen Ort handelt – einem Dschungel, in dem jeder richtig fit werden kann! In diesem Dschungel können Drachen wie ich, aber auch Kinder wie ihr jede Menge erleben: Wir können klettern, springen, balancieren und uns richtig austoben! Immer wenn meine Zacken jucken, mein Popo wackelt und meine Arme und Beine zappeln, dann weiß ich: Jetzt ist Dschungel-Zeit!

Wieso Dschungel-Zeit?, fragt ihr euch.

Ganz einfach, wenn ich mich austoben möchte, gehe ich in den Fitmach-Dschungel, da geht das am allerbesten. Und wisst ihr was? Dort treffe ich ganz viele Tiere. Und jedes Tier bewegt sich anders! Da bekomme ich immer richtig Lust, es ihnen nachzumachen. Soll ich euch mal vom Dschungel und den Tieren im Dschungel erzählen?

Ihr müsst euch das so vorstellen: Im Dschungel gibt es ganz viele große Bäume und Büsche und Sträucher. Diese kann ich ganz toll zum Klettern nutzen. Als ich mal wieder im Dschungel unterwegs war, entdeckte ich einen umgestürzten Baum, über den ich balancieren konnte. Das war schon schwierig und ich musste mich ganz doll konzentrieren. Als ich das geschafft hatte, hörte ich auf einmal ungewöhnliche Stimmen und Geräusche. Ich hörte Äste knacken, und es raschelte geheimnisvoll in den Büschen. Dann sah ich einen bunten Papagei durch die Luft fliegen. Ich staunte nicht schlecht, denn er konnte richtig sprechen. Er kreischte laut: „Mitmachen, fit werden, mitmachen, fit werden ...“ Er schrie so laut, dass es wirklich jeder hören konnte. Und plötzlich kamen ganz viele Tiere aus ihren Verstecken gekrochen. Sie begrüßten sich und fragten mich, ob ich an ihrer Fitness-Stunde teilnehmen möchte. Natürlich wollte ich das. Denn das macht doch riesigen Spaß, wenn sich alle Tiere gemeinsam bewegen.

Welche Tiere kennt ihr denn? Wisst ihr, wie sie sich bewegen?

Ihr kennt euch ja schon wirklich gut aus. Ich erzähle jetzt mal weiter. Die Tiere und ich begannen mit unserer Fitness-Stunde. Jedes Tier machte das, was es am besten kann. Als ich mich umdrehte, schwang ein Affe an einer Liane zu mir hinüber, er war der beste Baumspringer und Kletterer. Ich war von seiner Leichtfüßigkeit beeindruckt und fragte ihn, ob er mir zeigen kann, wie man sich am besten elegant und schnell von Baum zu Baum hangelt. Die Bitte schmeichelte ihm. „Gerne“, sagte er und hingte sich erst mit einem und dann mit seinen beiden langen Armen an einen Ast und schaukelte locker hin und her. „Mach das mal nach“, forderte er mich auf. Ich hingte mich mit meinen Armen an den Ast und schaukelte ein wenig. Der Affe lobte mich und spornte mich an: „Wenn du das immer wieder übst, werden deine Muskeln mit der Zeit kräftiger. Dann kannst du immer länger schaukeln.“ Und dann gab er mir noch einen Tipp: „Du kannst auch wie ich die Lianen nutzen, um dich von Baum zu Baum zu hangeln!“ Das war eine tolle Idee, die ich gleich ausprobierte. Und tatsächlich, mit ein bisschen Übung klappte es bald immer besser und es machte einen Riesenpaß. Als ich mich weiter von Baum zu Baum hangelte, entdeckte ich einen Tiger.

Wisst ihr, was er besonders gut kann?

Genau! Er ist so stark wie kein anderes Tier. Er hat besonders viel Kraft und jetzt zeigte er den anderen Tieren seine Muskeln, um sie zu beeindrucken. Ich fragte ihn, ob ich auch mal so stark werden würde wie er. Er meinte, wenn ich ganz viel üben und herumtollen würde, dann könnte ich das auch schaffen. Das spornte mich natürlich zusätzlich an. Plötzlich kam der Papagei zu mir geflogen und fragte mich, ob ich wüsste, welches das schnellste Tier sei.

Wisst ihr, welches das schnellste Tier ist?

Der Papagei wusste es natürlich, denn er kannte sich mit allen Tieren aus. Ich sollte mal nach dem Gepard Ausschau halten, riet er mir. Der wäre das schnellste Tier! Und tatsächlich: Das elegante Tier rannte blitzschnell mit Riesensprüngen an mir vorbei und war Sekunden später nur noch klitzeklein in der Ferne zu erkennen. Ich war beeindruckt.

Wie ist es denn eigentlich so mit euch – rennt und tobt ihr gerne?

Ich liebe es, zu laufen, und finde es toll, so schnell zu rennen, bis meine Zacken fliegen. Der Papagei erklärte mir, dass er auch schon Tiere getroffen hat, die ganz lange laufen können. Er stellte mir eine Quizfrage: „Das Tier, das ich meine, kann ganz lang laufen und sieht aus wie ein Pferd im gestreiften Schlafanzug.“

Wisst ihr, welches Tier der Papagei damit meinte?

Richtig! Das Zebra. Zebras können ganz lange Strecken laufen, ohne müde oder langsamer zu werden. Das war ja interessant. Ich wollte das auch ausprobieren und machte mich gemeinsam mit den anderen Tieren auf den Weg. Nach einiger Zeit kamen wir an einen Tümpel, an dem wir uns ein wenig ausruhen wollten. Dabei entdeckte ich ein rosafarbenes Tier, welches elegant auf einem Bein stand. Neugierig beobachtete ich, wie es ganz lange tatsächlich nur auf diesem einen Bein ausharrte. Das andere Bein war kaum zu sehen, weil das Tier es hochgezogen hatte.

Kennt ihr dieses Tier?

Ja, das ist ein Flamingo!

Habt ihr mal probiert, auf einem Bein zu stehen? Probiert doch mal aus, ob ihr das ohne Wackeln hinbekommt. Auf die Plätze, fertig, los – eins, zwei, drei ... nicht schlecht!

Wenn wir das gemeinsam ganz häufig üben, können wir das bald so gut wie der Flamingo. Am besten klappt das, wenn alles ruhig ist und wir uns gut darauf konzentrieren können. Apropos Ruhe! Mit der war es im Fitmach-Dschungel plötzlich vorbei! Der Buntspecht kündigte mit lauten Klopfgeräuschen die Tanzstunde an. Sobald der kleine Vogel Löcher in den Baumstamm hämmerte und rhythmisch sein Lied klackerte, wippte auch meine Drachenschwanzspitze von rechts nach links. Sogar der Flamingo begann, mit beiden Beinen zu tanzen, alle Tiere steppten mit ihren Hufen und die Affen ließen ihre langen Affenarme im Takt kreisen. Was für ein Rhythmus- und Tanzspaß!

gel plötzlich vorbei! Der Buntspecht kündigte mit lauten Klopfgeräuschen die Tanzstunde an. Sobald der kleine Vogel Löcher in den Baumstamm hämmerte und rhythmisch sein Lied klackerte, wippte auch meine Drachenschwanzspitze von rechts nach links. Sogar der Flamingo begann, mit beiden Beinen zu tanzen, alle Tiere steppten mit ihren Hufen und die Affen ließen ihre langen Affenarme im Takt kreisen. Was für ein Rhythmus- und Tanzspaß!

Tanzt ihr auch gerne? Welche Tänze kennt ihr denn?

Am faszinierendsten waren in meinen Augen die tanzenden Schlangen. Sie waren unschlagbar gut, was ihre Beweglichkeit und Körperspannung in der Luft anging. Weil sie so wunderschön beweglich waren, konnten sie sich auch am besten und schnellsten auf dem Boden schlängeln. Davon war ich besonders beeindruckt.

Habt ihr schon mal eine Schlange gesehen?

Ich beobachtete die Schlangen noch ein wenig und tanzte gemeinsam mit den anderen Tieren im Rhythmus der Klopfgeräusche. Als wir fertig waren, war ich so außer Atem, dass ich mich hinsetzen und ausruhen musste. Was war das für ein Spaß! Die Tiere fragten mich, ob ich bald wieder zu ihrer Fitness-Stunde kommen würde. Natürlich wollte ich das! Aber jetzt bin ich erst einmal bei euch.

Was meint ihr, habt ihr Lust auf den Fitmach-Dschungel und darauf, einige Bewegungen mit mir auszuprobieren und dabei Spaß zu haben? Dann ruft alle ganz laut mit mir zusammen:

Hüpfen, toben, zappeln, springen,

(hüpfen, zappeln, springen)

im Dschungel woll'n wir Zeit verbringen!

(einen großen Sprung in die Luft machen)

Haben wir uns genug ausgetobt, verabschieden wir uns mit diesem Reim:

Wer nach dem Hüpfen, toben lacht,

(hüpfen, zappeln, springen)

hat im Dschungel Zeit verbracht!

(einen großen Sprung in die Luft machen)