



## Donnerwetter auf Schloss Falconstein

Grenzenlos bewegen – Projekte  
(Annette Egartner / Sportpädagogin TCL e.V.)  
g.bewegen100@gmail.com



### 24 Bewegungstürchen

#### (1 Winken) (2 Setzen) (3 Aufstehen)

Okay fangen wir an und laufen mit Henrik **Egartner** vom **Grenzenlos bewegen Projekt** zum Anfang der Geschichte **(4 Joggen)**.

Es war einmal vor langer, langer Zeit da übte eine Elfe in ihrem Zauberwald ein paar Gardeschritte. Als **Alica Strahberger** vom **1.KV Limburgerhof** bemerkte, dass ihr so viele Kinder zuschauten, forderte sie diese auf, einfach mit zu machen **(5 Tanzen)**.

Doch plötzlich bebte der Waldboden **(6 Trampeln)** und ein lautes Donnern **(7 Trommeln)** durchzog die Stille. Und auch die kleine Elfe **Anna Pec´Schmitt** vom **VTV Mundenheim** fragte sich: „Wer oder was konnte das sein?“ **(8 Rumpfdrehen)** Und jetzt fing es auch noch an zu schneien **(9 Kniebeugen)**. Die Elfe versuchte mit ihren Händen den Schnee zu vertreiben **(10 Armkreisen)**.

Ein heftiger Wind ließ die Bäume von rechts nach links schaukeln **(11 Körperseitneigen)**. Einige Baumwurzeln lockerten sich schon **(12 Fußkreisen)**. Die Elfe fing an zu zittern und beschloss durch den tiefen Schnee zu ihrem heimischen Hügel zurück zu kehren **(13 Beinkreisen)**. Endlich an ihrem „Wohnhügel“ angekommen wollte sie schon erschöpft auf ihr Blütenbett niedersinken, als ein lautes Hämmern an ihrer Tür aus Stein sie hochschrecken ließ.

Sie öffnete vorsichtig. Vor ihren Augen hüpfte der Weihnachtswichtel **Chris Debus** vom **TC Limburgerhof** aufgeregt umher **(14 Hüpfen)**. „Hey was ist denn los?“, fragte die Elfe den Wichtel. Dieser entgegnete: „Die Erde hat vorhin fürchterlich gebebt! Ein lautes Donnern war zu hören! Dann noch dieser heftige Sturm. Weißt du was da los ist?“ „Nein!“, antwortete die Elfe und sprach: „Spring mal schnell zur großen Zauberin, die soll ihre Glaskugel befragen.“ Das ließ sich

Chris nicht zweimal sagen und sprang sofort los. Dabei musste er vielen Bäumen ausweichen **(15 Springen)** und einige Felsbrocken überspringen.

Beim Schloss der Zauberin angekommen musste er richtig hochspringen, um den Türklopfer zu erreichen. Beim letzten Versuch schaffte er es endlich den eisernen Ring der Eule zu erreichen und klopfte an Beas` Pforte. Die Eingangstür öffnete sich – magisch. Chris trat vorsichtig ein und sah die große Zauberin mit ihrer Glaskugel arbeiten. Bevor er ausweichen konnte, flogen hunderte von Sockenbällen an ihm vorbei – direkt in eure Hände und **Bea Schmidt** die große Zauberin von der **Tura Otterstadt** gab den Befehl, mitzumachen **(16 Balance halten)**.

Nach einigen anstrengenden Minuten **(17 Achter kreisen)** war die innere Balance hergestellt. So konnte der Wichtel endlich sein Anliegen vortragen. Kaum hatte er nach dem unheimlichen Lärm im Wald gefragt, da bebte die Erde erneut und ein ohrenbetäubendes Donnern drang durch das Zauberschloss. Chris schaute ängstlich zu Bea, diese lachte nur und deutete an, ihr in den rechten Seitenflügel des Schlosses zu folgen. Kaum zu glauben wer da die Erde beben ließ und für dieses Donnern verantwortlich war. Da stand tatsächlich der Weihnachtsmann **Thomas Egartner** vom **FC Speyer 09** in seinen Sportschuhen und bereitete sich auf das nächste Torwarttraining vor und hunderte Kinder machten einfach mit **(18 Reagieren)**.

Es dauerte keine 5 Minuten da kam die Fee **Eileen Ledwina** von der **DJK Palatia Limburgerhof** und beschwerte sich, dass man bei diesem Lärm sich ja überhaupt nicht konzentrieren könnte. Eileen war gerade dabei mit einer weiteren Trainerin **Nina Eichler** auch von der **DJK** eine tolle Choreografie für Showdance zusammenzustellen. Wollen wir die jetzt gleich Alle **(19 Kombinieren)** ausprobieren??

Das sieht alles leichter aus, als es ist – oder??? „Genug getanzt!“, erschallte da die tiefe Stimme vom Weihnachtsmann: „Lasst uns nach draußen gehen! Schaut – es liegt soooo viel Schnee. Wollen wir Ski fahren?“ Kaum ausgesprochen, da standen sie schon Alle in voller Montur auf der Piste. Auch Rudolf das sportliche Rentier alias **Lucas Hafner**, der den **Skiclub Limburgerhof** und die **SG 1919 Limburgerhof** hier repräsentiert, wollte sich diesen Spaß nicht entgehen lassen. **(20 Kräftigen)**

Nach vielen schönen Stunden im Schnee, begaben sich alle auf den Heimweg. Brrrr.... War schon kalt draußen. Schloss Falconstein war schon in Sicht, als eine, wie aus dem Nichts auftauchende Nebelwand, ihnen die Sicht und den Weg

versperrte. Doch Schneefrau **Sabrina Volk** von **Tatsu-Ryu-Bushido** zeigte allen, wie man sich durch so eine Nebelwand kämpft (**21 Koordinieren**).

Wohlbehalten im Schloss angekommen, wartete schon Väterchen Frost, vertreten durch **Nico Fandrich** vom **TV Westheim 1892**, auf die „Skifahrer“. Ein warmes Feuer brannte im großen Kamin des zauberhaften Ballsaals. „Na dann wollen wir uns zum Abschluss eures Abenteuers da draußen noch ein bisschen zurechtbiegen (**22 Stretchen**) oder?“, sprach er und forderte Alle auf, fleißig mitzumachen.

Nachdem alle Muskelgruppen gedehnt waren, reichte Väterchen Frost Allen einen heißen Tee und eine Kuschelecke. „Einkuscheln, Hinlegen, Augen schließen!“, lautete sein Kommando (**23 Relaxen**).

Kaum waren Alle in ihre Decken eingekuschelt – da durchzog ein eisiger Windsturm den großen Saal. „Ja, genau so hat es auch heute Morgen gestürmt!“ riefen der Weihnachtswichtel und die Elfen im Chor. „Unglaublich dieser Wind!“ murmelte das Rentier. „Da kriecht die Kälte sogar durch mein dickes Fell!“ So plötzlich wie der Sturm begonnen hatte, so plötzlich hörte er auf. Grinsend standen Schlossherr **Christian Wiederanders** und seiner Gemahlin **Sabina Nezirovic**, beide von **Tatsu-Ryu-Bushido**, auf der Treppe zum Ballsaal und blickten in die fragenden Gesichter ihrer Gäste. „Na, was haltet ihr von unserem neuen Fön?“, fragten sie in die Runde.

Für den Sommer bestens geeignet waren sich Alle einig und das große Gelächter drang in die weite Welt hinaus.... (**24 Klatschen**)

Und wenn ihr ein weiteres Abenteuer mit **Annette Egartner** vom **Grenzenlos bewegen Projekt** des **TCL** erleben wollt, dann seid am **12.1.2021** wieder live dabei. Da geht **[www.fit-mit-Spass.online](http://www.fit-mit-Spass.online)** weiter.....

