



SABINE SEYFFERT

Entspannung für kleine Knirpse



SABINE SEYFFERT

Entspannung für kleine Knirpse

Zur Ruhe kommen mit Spielen,
Übungen und Geschichten

Mit Illustrationen von
Karin Schliehe und Bernhard Mark

Kösel

Das vorliegende Buch erschien erstmals 2000 unter dem Titel
Auf sanften Pfoten schleicht die Katze
und wurde von der Autorin komplett überarbeitet und um
weitere Geschichten ergänzt.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Core silk*
liefert Condat, Frankreich.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv U1: Mieke Dalle/gettyimages
Illustrationen: Karin Schliehe und Bernhard Mark
Druck und Bindung: Polygraf Print, Presov
Printed in Slovak Republic
ISBN 978-3-466-30911-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de



INHALT

VORWORT 9

EIN PAAR KLEINIGKEITEN

VORWEG 11

Anmerkung 13

BEWEGT UND ENTSPANNT DURCHS

GANZE JAHR 15

Im Januar 16

Ein Schlitten 16

Komm, kleine Schneeflocke, tanze 16

Im Februar 19

Fasching 19

Karneval 20

Im März 22

Ein Blumenstrauß 22

Ich pflanz mir eine Blume 22

Im April 24

Ostern 24

Wo bist du, lieber Osterhase? 25

Im Mai 26

Ein Garten 26

Schau, die bunten Blumen! 28



Im Juni	29
Farben	29
Wie ein bunter Regenbogen	30
Im Juli	32
Der Sommer	32
Im Sommer scheint die Sonne hell und warm	33
Im August	35
Ein Apfel	35
Die Äpfel am Apfelbaum	35
Im September	38
Der Wald	38
Wenn die Kastanien fallen	38
Im Oktober	40
Der Regen	40
Pitsch, patsch, der Regen macht uns alle nass	40
Im November	42
Ein Weckmann	42
Wir backen einen Weckmann	42
Im Dezember	45
Der Nikolaus	45
Der Nikolaus zieht von Haus zu Haus	45
KOMM MIT INS SPIELZEUGLAND	49
Im Straßenverkehr	49
Ein blauer Ball mit roten Punkten	51
Ich schenk dir einen Luftballon	52
Dreh dich, kleiner Kreisel	53
Von Riesen und Zwergen	54
Viele bunte Seifenblasen segeln durch die Luft	57
Ein Berg von Kissen lädt uns heute ein	59
Ein Segelschiff auf großer Fahrt	60
Der Traum einer Feder	65



BESUCH UNS MAL IM ZOO 67

Paule Ping, der Pinguin	67
Im Aquarium	69
Ein dicker, grauer Elefant	70
Flieg schon voraus, kleiner Vogel	72
Laut brüllt der Löwe	73
Auf sanften Pfoten schleicht die Katze	75
Ganz gemütlich kriecht die Schnecke	76
Von der Raupe und dem Schmetterling	78
Kleiner, bunter Schmetterling	80
Der Tanzbär im Zirkus	81
Tief unter der Erde, wo die Regenwürmer wohnen	83
Im Froschteich	85

GANZ ENTSPANNT AM WALDESRAND . . . 87

Schau, wie es fällt, das Blatt vom Baum	87
Kleine Kastanie, komm spiel mit mir!	89
Ich fühl mich wie ein Baum im Wind	91
Sause wie der Wind, geschwind, geschwind	94
Sonne, Regen und Gewitter	95
Oh Schreck, der Winter kommt!	97
Munter fließt der kleine Bach	99
Hallo Pusteblume, sag, wo fliegst du hin?	101
Im Ameisenhaufen ist was los	102
Es tanzen die Mücken im Licht der Sonne	104
Scheine hell und warm, liebe Sonne!	106

ANHANG 108

Danksagung	108
Empfehlenswerte Literatur und Musik	109
Veranstaltungen und Seminare mit der Autorin	110





VORWORT

Seit vielen Jahren bin ich nun schon als Entspannungspädagogin tätig. In meinen Entspannungskursen für Kinder, an Informationsabenden für Eltern sowie bei den zahlreichen Fortbildungsveranstaltungen für PädagogInnen bekomme ich häufig die Angst und Scheu vor bestimmten Entspannungsmethoden zu spüren, obwohl ich bei Kindern jeden Alters damit stets positive Erfahrungen sammeln konnte. Viele Eltern und PädagogInnen wagen sich nicht an eine Entspannungsmethode, wie etwa das Autogene Training, heran. Das kann verschiedene Gründe haben: Oftmals wissen die Menschen zu wenig darüber, sind selbst unsicher und haben bisher keine eigenen Erfahrungen damit gemacht, oder sie trauen es sich ganz einfach nicht zu. Dabei sind Kinder in der Regel sehr offen und neugierig, was Übungen solcher Art angeht.

Nach jeder meiner Veranstaltungen habe ich überlegt, wie sich das ändern ließe. Und so entstand schließlich die Idee, ein Buch zu schreiben, das nicht auf einer bestimmten Entspannungsmethode fußt, sondern eines, das spielerisch und mit Hilfe von zahlreichen Bewegungselementen versucht, Kinder an Möglichkeiten der Entspannung heranzuführen.

Dass Kinder in unserem hektischen und stressbeladenen Alltag dringend Entspannung brauchen, ist Ihnen sicherlich nicht unbekannt. Kinder sind viel zu vielen Reizen ausgesetzt. Hohe Ansprüche vonseiten der Gesellschaft und enorme Leistungsanforderungen werden an sie gestellt, gegen die sie sich alleine nicht zur Wehr setzen können. Hinzu kommen die schlechten Bedingungen in Kindergarten und Schule, wo die Anzahl der Kinder einer Gruppe bzw. Klasse immer mehr aufgestockt wird. PädagogInnen wird es so erschwert, jedem einzelnen Kind gerecht zu werden. Kinder brauchen liebevolle, geduldige Unterstützung sowie einfühlsame Anleitungen, um Wege aus dem Stress zu finden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, dem häufig leider zu wenig Bedeutung geschenkt wird, ist der Bewegungsmangel bei Kindern. Gerade dieser führt oft dazu, dass sie unruhig und unkonzentriert werden. Das macht es natürlich sehr schwer, sie zur Stille zu führen, denn Kinder haben im Allgemeinen einen sehr starken Bewe-

gungsdrang. Aufgrund oftmals schlechter Wohnverhältnisse, geringem Spielraum in der Stadt und bedingt durch das lange Stillsitzen in der Schule (oder auch zu Hause vor dem Fernseher) können heute viele Kinder diesen natürlichen Bewegungsdrang nicht oder nur sehr unzureichend ausleben.

Aus diesem Grund möchte ich Ihnen Übungen und Spiele vorstellen, die Sie zusammen mit Kindern ohne großen Aufwand, dafür aber mit großer Freude durchführen können.

Durch die zahlreichen Bewegungselemente und die spielerische Umsetzung der Übungen ist dieses Buch ganz besonders für jüngere Kinder ab etwa zwei bis drei Jahren zu empfehlen, für die spezielle Entspannungsmethoden meist noch zu komplex sind. Mithilfe der Bewegungen leben die Kinder ihren Bewegungsdrang während der jeweiligen Übung aus und kommen dadurch wieder zur Ruhe. Durch die Entspannung, die sich schließlich einstellt, wird es auch den »Knirpsen« unter ihnen möglich, neue Kräfte und Energien für den meist stressigen Alltag zu sammeln.

In diesem Sinne wünsche ich allen Kindern viel Spaß beim Bewegen und Entspannen und Ihnen alles Gute bei der Durchführung!



EIN PAAR KLEINIGKEITEN VORWEG ...

Wenn Sie mit Kindern die Übungen und Spiele dieses Buches durchführen, sollten Sie einige Dinge beachten:

Zum Bewegen benötigen die Kinder ausreichend Platz. Nur so wird es ihnen möglich, sich nach Herzenslust »auszutoben«. Die Kinder sollten sich dabei so bewegen können, dass sie nicht ständig darauf aufpassen müssen, ob sie irgendwo anstoßen oder etwas kaputt machen. Aus diesem Grund eignen sich besonders Räume, die weitläufig und groß genug sind und in denen möglichst wenig Möbel oder Materialien stehen. Gute Dienste leisten etwa ein Gymnastikraum, eine Turnhalle, eine Aula oder auch einfach ein schöner Platz im Freien, wie beispielsweise eine schöne Wiese.

Dass sich in diesem Raum oder an diesem Ort am besten wenig andere Dinge befinden sollten, hat auch damit zu tun, dass die Kinder von so wenig Reizen wie möglich vom eigentlichen Geschehen abgelenkt werden sollten. So kommen sie schneller zur Ruhe und können sich wesentlich leichter entspannen. Zieht dagegen »interessantes« Material, das sich im Raum findet (z. B. viele Bilder an den Wänden etc.), die Aufmerksamkeit der Kinder auf sich, werden Sie es als SpielerIn schwer haben, die Kinder auf die Entspannungsübung zu lenken.

Sicherlich sind manchmal die Raumbedingungen nicht so optimal, wie man es sich wünscht. In diesem Fall kann man einfach Abhilfe schaffen, indem man z. B. offene, volle Regale mit einer großen, einfarbigen Tischdecke oder mit einem Bettlaken zuhängt. Somit ist mit wenigen Handgriffen ein Großteil an optischen Reizen verschwunden.

Des Weiteren sollten Sie für eine große Anzahl der folgenden Spiele Kissen, Decken oder Matten bereitstellen, damit die Kinder es sich darauf bequem machen können, um zum Schluss der Übungen wieder zur Ruhe zu kommen. Ein gemütliches Umfeld mit einer ruhigen, harmonischen Atmosphäre verhilft den Kindern dazu.

Versuchen Sie, die Übungsanleitungen mit ganz ruhiger Stimme vorzutragen. Dadurch wird den Kindern schnell klar, dass die angeleiteten Bewegungen dazu dienen, ruhig zu werden. Am besten ist es natürlich, wenn Sie den Text frei sprechen und in Ihren ganz persönlichen Worten wiedergeben. Auf diese Weise können Sie die Übung gezielt auf Ihre Kinder oder Ihre Gruppe abstimmen und je nach Verfassung der Kleinen verkürzen, indem Sie etwas weglassen, oder Ihren eigenen Vorstellungen entsprechend erweitern und ausbauen, wenn Sie merken, dass die Kinder ganz bei der Sache sind und Spaß am Spielgeschehen haben.

Es ist immer sehr schwierig, genaue Angaben zum Ablauf der Übungen zu machen oder exakt zu beschreiben, wie man diese oder jene Übung umsetzen sollte. Jedes Kind und jede Gruppe ist anders. Was auf ein Kind zutrifft, muss bei einem anderen noch lange nicht der Fall sein. Deshalb möchte ich Ihnen mit meinen Übungen nur Ideen, Impulse und reichlich Selbstvertrauen mit auf den Weg geben, die Dinge so durchzuführen, wie die Kinder und Sie es gerne möchten. Denn Sie kennen die »Knirpse«, mit denen Sie arbeiten, am allerbesten!

Kommen den Kindern eigene Ideen, versuchen Sie diese, wenn möglich, aufzugreifen und in den Übungsverlauf mit einzubeziehen. Je mehr die Kinder ihre eigenen Ideen und Wünsche verwirklichen dürfen, desto intensiver sind sie am Geschehen beteiligt und nehmen mit großer Freude an den einzelnen Übungen teil!

Übrigens sollten Sie als SpielleiterIn nicht vergessen, die jeweiligen Bewegungsabläufe gemeinsam mit den Kindern durchzuführen. Das bringt die Gruppen einander näher und Sie wirken nicht als Außenstehende(r). Nur gegen Ende, wenn die Entspannungsphase eintritt, sollten Sie sich möglichst unauffällig »ausklinken«, um im Sitzen beobachten zu können, wie sich die einzelnen Kinder fühlen und was sie tun. Wenn sich ein Kind, aus welchen Gründen auch immer, einmal unwohl fühlen sollte und die Übung lieber vorzeitig abbrechen möchte, können Sie sich dann zu ihm setzen, bis die Übung schließlich beendet ist.

Außerdem empfiehlt es sich, im Anschluss an die Übung eine kleine Austauschrunde durchzuführen, während der alle die Möglichkeit haben, über ihre Eindrücke, Gefühle und Erlebnisse zu sprechen, auch wenn die Spiele aufgrund der Bewegungselemente nicht so sehr in die Tiefe gehen, wie dies bei Übungen bestimmter Entspannungsmethoden oder Fantasiereisen oft der Fall ist. Sie als SpielleiterIn werden selbst am besten spüren, welche Bedürfnisse die Kinder Ihrer Gruppe haben und was sie im Anschluss am liebsten machen möchten.

Noch eine Anregung: Lassen Sie die Übungen lebendig werden! Meist ist dazu nicht viel Aufwand erforderlich. Ein bisschen Schminke, bunte Tücher, passende Musik und/oder eine Verkleidungskiste leisten dabei tolle Dienste. Denn ein mit blauen Tüchern bedeckter Turnhallenboden lässt in der Fantasie alles schon viel eher wie das weite, blaue Meer wirken als ein trostlos grauer PVC-Boden, oder? Und ein Schminkkasten verzaubert die Gesichter der Kinder im Handumdrehen in zauberhafte Wesen oder lustige Tiere, bunte Tücher bringen Farbe und zusätzlich Bewegung ins Spiel.

TIPP

Wenn Sie regelmäßig mit diesem Buch arbeiten oder häufig ähnliche Übungen durchführen, bietet es sich an, die zuletzt genannten Dinge stets griffbereit in einer Holzkiste oder einem kleinen Regal zu deponieren.

Anmerkung

In der ersten Spielgeschichte zum Bewegen und Entspannen auf S. 16 wurden alle Bewegungsangaben, die während der Geschichte durchgeführt werden sollen, farbig gesetzt. Auf diese Weise erhalten Sie sofort einen Einblick über sämtliche Bewegungsabläufe, die diese Übung begleiten. Bei den folgenden Spielgeschichten und Übungen werde ich darauf verzichten, weil die Bewegungen in der Regel aus der Geschichte hervorgehen. Zudem haben die Kinder ohne feste Vorgaben mehr Freiraum, sich selbst zu überlegen, wie sie das Erzählte umsetzen. Wenn dennoch einmal etwas ganz Bestimmtes getan werden soll oder ein fester Ablauf von Wichtigkeit ist, werde ich dies selbstverständlich wieder farbig kennzeichnen.

Wenn Sie möchten, können Sie übrigens bei dieser ersten Geschichte auch meditative Musik einblenden, die die Kinder durch ihren winterlichen Traum führt und die Ruhe betont. Nachdem Sie allen Kindern über den Kopf gestrichen haben, wird die Musik einfach ausgeblendet und Sie erzählen mit ruhiger Stimme weiter.

Wenn mehrere Kinder mitspielen, können Sie die Anrede selbstverständlich auch in die Mehrzahl umwandeln, sodass sich alle Kinder angesprochen fühlen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie am Ende der Geschichte die Kinder mit kräftiger Stimme auffordern, die Übung in ihrem eigenen Tempo zu beenden. Das mag übertrieben klingen, ist für die Kinder und alle körperlichen Abläufe aber von großer Wichtigkeit. Wenn sich die Kinder gezielt eine Zeit lang entspannen, müssen sie anschließend unbedingt wieder ins Hier und Jetzt zurückfinden. Und das ist mit einer kraftvollen Stimme wesentlich einfacher. Zudem sollen sich alle SpielerInnen ausgiebig recken und strecken, damit der Körper wieder in Schwung kommt.

Bewegt und entspannt durchs ganze Jahr

Im folgenden Kapitel werden Sie für jede Jahreszeit die thematisch passenden Übungen finden. Sicherlich lassen sich dabei auch eigene Ideen oder Vorschläge der Kinder berücksichtigen. Zu jedem der zwölf Monate stelle ich Ihnen eine Übung zum Bewegen und Entspannen vor. Und weil die/der eine oder andere von Ihnen wahrscheinlich intensiver mit den Übungen arbeiten möchte, werden alle von einem kleinen Entspannungsrätsel eingeleitet, das auf die danach folgende Übung einstimmt oder diese auch vertiefend ergänzen kann.

Die Rätsel sind als Einstieg in die Entspannungsarbeit besonders gut geeignet, weil sie stets eine überschaubare Länge haben und nicht so viel Aufmerksamkeit und Geduld voraussetzen wie beispielsweise Fantasiereisen. Dennoch hören die Kinder den Entspannungsrätseln sehr gerne, vollkommen still und mit absoluter Aufmerksamkeit zu, denn sie möchten ja schließlich durch den erzählten Text die Lösung des Rätsels herausfinden.

Lassen Sie den Kindern, bevor Sie mit dem jeweiligen Rätsel beginnen, etwas Zeit, um es sich ganz gemütlich zu machen. Am besten legen die Kleinen sich hin und schließen ihre Augen, damit sie sich den Inhalt bildlich vorstellen können. Weisen Sie sie darauf hin, dass kein Wort gesprochen werden soll, während die Entspannungsrätsel erzählt werden. Erst wenn alle durch tiefes Ein- und Ausatmen, Recken und Strecken die Entspannungsphase beendet haben, dürfen die Kinder die Lösung verkünden.

Legen Sie dabei nicht so viel Wert darauf, dass diese genau die richtige ist. Auch wenn die Kinder auf eine andere Lösung kommen, ist das vollkommen in Ordnung. Wichtiger ist, dass sie einen Moment lang die innere Ruhe genießen und dass ihre Fantasie sowie ihr Vorstellungsvermögen auf spielerische Weise gefördert werden.

IM JANUAR

Ein Schlitten



Der Winter ist deine liebste Jahreszeit ... Wenn es draußen richtig schön kalt ist und der Schnee in dicken Flocken vom Himmel fällt, holen die Kinder dich aus ihren Kellern ... Meistens bist du aus schönem Holz oder aus buntem Plastik ... Unter dir befinden sich Kufen, die ganz sanft durch den Schnee gleiten, der im Winter auf dem Boden liegt ... Es macht großen Spaß, auf dir zu sitzen und einen kleinen, mit Schnee bedeckten Hügel hinunterzusausen ... Anschließend zieht man dich hinter sich her, den Berg wieder hinauf, um ihn nochmals mit dir hinunterzufahren ... Denn das macht großen Spaß ... Und wenn man schließlich vor lauter Kälte und Schneeflocken, die einem um die Nase wehen, eine rote Nasenspitze hat, geht man nach Hause ... Dich zieht man dann an einer langen Kordel hinter sich her ... Zu Hause angekommen, stellt man dich aufrecht hin, sodass du gut trocknen kannst ... **Hast du erraten, was du in diesem Rätsel gewesen bist?**

Komm, kleine Schneeflocke, tanze

Material: Evtl. meditative Musik, CD-Player

Anzahl der SpielerInnen: Ab zwei Kindern

Suche dir hier im Raum einen gemütlichen Platz, an dem du dich hinlegen kannst ...

Lassen Sie den SpielerInnen genug Zeit, sich einen eigenen Ort zu suchen, an den sie sich legen möchten.

Mach es dir dort ganz bequem ... Dann stell dir vor, du wärst eine kleine Schneeflocke, die im Himmel versteckt in einer weichen, weißen Schneewolke liegt und schläft ... Du bist nun eine wunderschöne Schneeflocke ... Du liegst einge-

kuschelt in der Schneewolke und träumst dabei einen schönen, winterlichen Traum ... Ganz ruhig und entspannt bist du dabei ...

An dieser Stelle kann ganz leise meditative Musik eingeblendet werden.

Die Spielleitung geht nun von Kind zu Kind und streichelt jedem Einzelnen sanft über den Kopf.

Nun hat dich der Winter sanft geweckt und du reckst und streckst dich ausgiebig ... Schließlich hast du einen weiten Weg vor dir ... Denn bis du auf der Erde landen kannst, fliegst, segelst und tanzt du munter durch die Luft ... Langsam streckst du deine Glieder und stehst auf ...

Die Reck- und Streckbewegungen werden, wie in der Übungsanleitung beschrieben, durchgeführt.

Noch einmal schüttelst du deine Arme und Beine aus ... Lockerst deine Schultern ...

Zwei- bis dreimal die Schultern zum Kopf hochziehen und wieder locker lassen.

Und nun machst du dich auf die Reise zur Erde ...

Und vor lauter Freude, dass es endlich so weit ist, tanzt du munter und ausgelassen durch die Lüfte ... Manchmal drehst du dich im Kreis ...

Alle tanzen fröhlich umher, ohne dabei einen anderen zu berühren.

Dann fasst du eine andere Schneeflocke an den Händen und ihr tanzt gemeinsam durch den Himmel ... Immer näher kommt ihr dabei der Erde ...

Immer zwei Kinder nehmen sich an die Hand und tanzen zusammen.

Nun tanzt du das letzte Stück des Weges wieder allein, so, wie es dir gefällt ...



Die Kinder lassen einander wieder los und tanzen noch einen kurzen Moment alleine im Raum umher.

Und nun berührst du schon fast den Boden ... Viel lieber möchtest du noch eine Weile weitertanzen ... Mit letzter Kraft tanzt du weiter ...

Dazu leicht in die Hocke gehen und langsam weitertanzen.

Nun hast du keine Kraft mehr ... Ganz vorsichtig und sanft landest du auf dem Boden ...

Alle Kinder begeben sich an einen Platz ihrer Wahl und legen sich auf den Boden.

Dort machst du es dir ganz bequem ... Du bist vollkommen außer Atem und vor lauter Erschöpfung fallen dir die Augen zu ...

Alle Kinder schließen nun ihre Augen und hören ganz still der weiteren Erzählung zu.

Dein Körper ist nun ganz ruhig und vollkommen entspannt ... In deinen Armen und in deinen Beinen kannst du eine angenehme Schwere spüren ... Denn das viele Tanzen hat dich ganz schön angestrengt ... Wohlig schwer und ganz geborgen fühlst du dich ... Ruhe dich noch eine Weile aus, um neue Kraft für den nächsten Winter zu sammeln ...

Mindestens eine 60 bis 90 Sekunden dauernde Pause einlegen.

Nun beende die Übung in deinem eigenen Tempo, indem du ganz tief ein- und ausatmest ... Indem du dich reckst und streckst ... Und dann deine Augen öffnest und mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum kommst ...

Wichtige Erinnerung

Diesen letzten Absatz sprechen Sie bitte mit lauter, kräftiger Stimme, damit die Kinder sofort erkennen, dass die Entspannungsphase beendet ist! Das ist sehr wichtig für den Kreislauf und alle anderen Funktionen im Körper. Denn auf diese Weise wird deutlich, dass nun wieder alles seinen gewohnten Gang nimmt und die Kinder wieder frisch, aufmerksam und konzentriert sein müssen.

Bitte vergessen Sie das nie! Ansonsten kann es passieren, dass die Kinder keine Lust haben, die Entspannungsphase zu beenden, und dass sie sich anschließend müde und schlapp fühlen und ihr Kreislauf nicht wieder richtig in Fahrt kommt.



TIPP

Falls es Ihnen und den Kindern lieber ist, könnte man bei dieser Übung als Schluss-signal auch ein paar Glöckchen, etwa mithilfe eines Schellenkranzes, erklingen lassen. Das passt gut zur Jahreszeit und kann es den Kindern ebenfalls erleichtern, aus der Übung in die Realität zurückzufinden. In diesem Fall müssen Sie den Kindern vor Beginn der Übung mitteilen, dass dieser Klang die Übung beendet und dass sie sich anschließend recken, strecken und tief ein- und ausatmen sollen.

IM FEBRUAR

Fasching

Dich gibt es nur einmal im Jahr, meistens im Februar ... An einem Montag, der nach einer stolzen Blume benannt ist, gehen viele Leute auf die Straße ... Dabei verkleiden sie sich und bemalen ihre Gesichter mit bunten Farben ... Durch die Straßen fahren an diesem Tag selbst gebaute Fahrzeuge oder Pappfiguren ... Von den Fahrzeugen regnen bunte Bonbons herab, die die verkleideten Menschen, die am Straßenrand stehen, versuchen aufzufangen ... Dazu wird meist laute, sehr lustige Musik gespielt ... Alle Menschen sind dabei fröhlich und ausgelassen ... **Als was hast du dich verkleidet im ... ?**



Karneval

Material: Lustige Tanzmusik, CD-Player

Anzahl der SpielerInnen: Mindestens zwei Kinder

Stell dir einmal vor, es ist Karneval ... Du hast dich als Clown verkleidet und bist gut gelaunt ... Kunterbunt und fröhlich ist dein Kostüm, das du dir überziehst ... Nun schmink dir noch dein Gesicht ... Du kannst dir eine dicke, rote, kugelige Clownsnase, bunte Punkte und einen lachenden Mund ins Gesicht malen ... Genauso, wie du als Clown gerne aussehen möchtest ...

Als lustiger Clown ziehst du nun durch die Straßen ... Du schreitest mit schnellen Schritten voran, denn du möchtest natürlich den Rosenmontagszug nicht verpassen ... Schneller und schneller werden deine Schritte ... Noch ein bisschen schneller ...



Die Tanzmusik wird leise eingblendet und zunehmend lauter.

Oh, was ist das ... Du hörst mit einem Mal lustige Musik ... Und gut gelaunt, wie du bist, fängst du an, zu der Musik zu tanzen ...

Vielleicht entdeckst du noch andere Clowns ... Wenn du Lust hast, kannst du mit ihnen gemeinsam tanzen und dich zu der Tanzmusik bewegen ...

Langsam wird es Abend und alle Menschen, die auch Karneval gefeiert haben, gehen wieder nach Hause ... Auch du bist mittlerweile müde geworden vom vielen Feiern und Tanzen ... Als du zu Hause ankommst, legst du dich sofort in dein Bett und schließt die Augen ... Vollkommen ruhig und entspannt bist du nun ... Du spürst in deinem Körper eine angenehme Schwere ... Deine Decke hält dich ganz warm und geborgen ... Und so schläfst du schließlich ein und träumst vom Karneval ...

Wichtig: Nicht vergessen, die Kinder wie zuvor beschrieben aus der Übung zurückzuholen.

TIPP

Wenn die Kinder Lust haben und Zeit dafür ist, können sie sich zu dieser Übung wirklich verkleiden und schminken. Sie sollten dann allerdings ausreichend Zeit für die Durchführung einplanen! Um die Atmosphäre im Karneval hervorzuheben und den Kindern weitere Bewegungsideen zu vermitteln, können Sie auch einige Ballons, Hüte, Luftschlangen, Bälle und/oder Konfetti im Raum verteilen. Diese Dinge regen die Fantasie der Kinder zusätzlich an. Achten Sie nur darauf, dass Sie den Kindern nicht zu viel Material zum Tanzen zur Verfügung stellen, sonst kommt Unruhe auf. Wählen Sie lieber ein oder zwei verschiedene Materialien aus. Hüte und Ballons beispielsweise könnten die Clowns dann während des Feierns und Tanzens durch die Luft werfen, wieder auffangen oder sich gegenseitig zurollen. Ältere Kinder können auch ganz eigenständig einen Tanz mit verschiedenen Bewegungsabfolgen entwickeln!

IM MÄRZ

Ein Blumenstrauß



Du bestehst aus vielen bunten Blumen, die man auf einer wunderschönen grünen Wiese, in einem Beet oder im Garten gepflückt hat ... Dich gibt es in zahlreichen Farben ... Meist verschenkt man dich an jemanden, den man sehr gerne hat oder dem man eine Freude machen möchte ... Anschließend stellt man dich in eine Vase, die mit etwas Wasser gefüllt ist ... Mit dem Wasser kannst du deinen Durst löschen und deine Farbenpracht bleibt länger erhalten ... Wenn du in einer Vase stehst, schmückst du die Fensterbank oder den Tisch ... Wenn man an dir riecht, verströmen deine Blüten einen wunderbaren Duft ... **Weißt du nun, wer du in diesem Rätsel warst?**

Ich pflanz mir eine Blume

Anzahl der SpielerInnen: Mindestens ein Kind

Stell dir einmal vor, du bist eine kleine Blumenzwiebel, die man eingepflanzt hat ... Ganz ruhig und vollkommen still liegst du zusammengerollt in deinem warmen Bett, tief unter der Erde ... Die Erde gibt dir Schutz und Geborgenheit ... Vollkommen ruhig und entspannt bist du ... Genieße die Ruhe und versuche, ganz viel Kraft zu sammeln ... Denn wenn es Frühling wird, beginnst du zu wachsen, bis du eine richtige Blume bist ...

30 bis 60 Sekunden Pause.

So liegst du also da, bis du auf einmal spürst, wie viele Sonnenstrahlen die Erde erwärmen und wie ganz viel Kraft in dich fließt ...

Ca. 15 bis 30 Sekunden Pause.

Nun wackelst du als Erstes mit deinen Zehen hin und her ... Weil du so lange gelegen hast, musst du jetzt deinen Körper erst einmal aufwecken ... Auch deine

Hände ballst du zu festen Fäusten ... Langsam gehst du vom Liegen in die Hocke ... Du spürst tief in dir, dass endlich der Moment gekommen ist, auf den du so lange gewartet hast ... Endlich hast du genug Kraft gesammelt, und du bist bereit, zu einer wunderschönen Blume heranzuwachsen ... Deine Hände recken sich ganz langsam nach oben ... Immer höher und höher strecken sich deine Arme und machen so den Weg durch die Erde frei ...

Puh, geschafft! Endlich ist dein oberer Teil, die Blumenknospe, durch die Erdoberfläche gestoßen ...

Die beiden Hände bzw. Arme sind dabei senkrecht nach oben ausgestreckt.

Langsam wachst du weiter und weiter ... Du wirst immer größer und größer ...

Dabei in langsamem Tempo aus der Hocke aufstehen, bis man richtig auf beiden Beinen steht! Die Arme sind dabei immer noch nach oben ausgestreckt.

Du bist zu einer wunderschönen Blume geworden ... Ein grüner, fester Stiel gibt dir Halt ... Deine Wurzeln stecken so tief in der Erde, dass dir auch der Wind nichts anhaben kann ... Du schaust dir deine Umgebung an und wanderst mit deinen Augen hin und her, bis du alles in deiner Umgebung erkundet hast ...

Die Sonne steht immer noch hoch oben am Himmel ... Gerade hat sie dich entdeckt und zur Begrüßung schickt sie dir einige ihrer warmen Sonnenstrahlen ...

Die Sonnenstrahlen sind so warm, dass sie deine Blüte öffnen ...

Die Arme fallen sachte zur rechten bzw. linken Seite, bis sie etwa im rechten Winkel vom Oberkörper weggestreckt sind.

Ihre Farbe leuchtet im hellen Licht der Sonne und so kannst du die wohltuende Wärme noch besser in dir aufnehmen ...

Langsam neigt sich der Tag dem Ende zu ... Die Sonne verabschiedet sich von dir ... Auch du bist erschöpft von diesem anstrengenden Tag, an dem du so viel gewachsen und so groß geworden bist ... Du machst es dir auf der Erde bequem und legst dich schlafen ...

Und da fallen dir auch schon die Augen zu ... Im Traum wärmen dich die vielen Sonnenstrahlen ... Spüre die angenehme Wärme tief in dir ...

Ca. 30 Sekunden Pause.

Bitte zum Schluss nicht vergessen, die Übung auf die beschriebene Weise (siehe S. 14 und 18) zu beenden!



Sabine Seyffert

Entspannung für kleine Knirpse

Zur Ruhe kommen mit Spielen, Übungen und Geschichten

Paperback, Broschur, 112 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-30911-5

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2011

Nicht nur in der Ruhe liegt die Kraft. Auch Bewegung hilft, Stress abzubauen. Besonders ganz kleine und unruhige Kinder können auf diese Weise spielerisch zur Entspannung finden. Die zahlreichen Übungen, bewegungsreichen Fantasiereisen und Geschichten in diesem liebevoll illustrierten Buch lassen sich leicht umsetzen und eignen sich bestens für den Familien- und Kita-Alltag.



Der Titel im Katalog