



Entspannung für zu Hause

Fantasiereisen, Massagegeschichten & Bewegungsspiele

Erstellt von
Kollerics Doris, BA &
Ullrich Deborah

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Fantasiereisen	3
1.1. Im Traumgarten	4
1.2. Im Sommergarten	5
1.3. Reise zu den Wolken	6
1.4. Aquarium	7
2. Massagegeschichten	9
2.1. Eichhörnchen-Massage	9
2.2. Eine wärmende Frühlingssmassage	10
2.3. Eine kleine Zoogeschichte	11
2.4. Berti, der kleine Massageigel	12
2.5. Der Osterhase	13
2.6. Besuch im Schwimmbad.....	14
2.7. Im Erdreich	15
2.8. Ein Garten für Kinder	16
3. Bewegungsspiele	18
3.1. Die ersten Sommerblumen	18
3.2. Mitmachspiel „Wackelpeter“	19
3.3. Wetterkarte	20
3.4. Roboterspiel	20

Einleitung

Ruhe, Erholung und Entspannung sind neben aktiven und entdeckenden Phasen wichtige Elemente einer gesunden und harmonischen Entwicklung von Kindern.

Im hektischen oder stressigen Alltag kommen diese Phasen oft zu kurz. Um Kindern diese Phasen gezielt zu ermöglichen, bietet sich das Durchführen verschiedener Entspannungsübungen an, die unter ruhigen und stressfreien Rahmenbedingungen stattfinden und speziell Fantasie, Konzentration und die eigene Körperwahrnehmung anregen können.

Dazu sollte man gegenüber dem Kind selbst möglichst viel Ruhe ausstrahlen und auch rundherum für eine entspannte Atmosphäre sorgen. Die Kinder sollten freiwillig teilnehmen und es sollte auch Raum für Rückmeldungen eingeplant werden (was tut gut und was nicht).

1. Fantasiereisen

Fantasiereisen oder Entspannungsgeschichten bieten besonders Kindern eine gute Möglichkeit, sich innerlich zu entspannen und unter größtmöglicher Ruhe ganz tief in bildliche Vorstellungen zu zeitgleich wahrgenommenen Erzählungen einzutauchen. Dazu wird mit bewusst umrissenen, akustischen Beschreibungen von Bildern gearbeitet, die sich die Kinder beim Hören fokussiert vorstellen können.

Dabei können sich Kinder oft tief in die Geschichte hineinfühlen und so gleichzeitig zu Ruhe und Entspannung gelangen.

Durch das Eintauchen in die vorgestellten Bilder können sowohl Konzentration als auch das eigene Fantasievermögen geübt werden.

Damit das gut gelingt, sollte sich der/die Reisende in eine möglichst entspannte Position begeben, idealerweise im Liegen.

1.1. Im Traumgarten

Stell dir vor, du bist in deinem Traumgarten. Schau dich ruhig eine ganze Weile dort um.

Dieser Garten gehört dir ganz alleine und du darfst dir auch wünschen, wie dein Traumgarten sein sollte, was man dort sehen kann und was es dort für Dinge gibt.

Lass dir Zeit dabei, dir deinen Traumgarten in aller Ruhe auszumalen ... Hier steht ein großer Fliederbusch und links plätschert ein kleiner Bach.

Am Gartenzaun wachsen duftende Rosen ... Vielleicht hörst du eine Biene summen oder einen Vogel zwitschern ...

Nun machst du dich daran, durch einen Traumgarten zu spazieren. Du bist erstaunt, wie schön er geworden ist. Am meisten aber freut dich, dass es dein Garten ist und er dir alles gibt, was du brauchst.

Eine Zeit lang bist du damit beschäftigt, dich in deinem Garten umzusehen ... du wanderst umher ... und kletterst auf alle Bäume.

Nachdem du in deinem Traumgarten herumgetobt hast und nun etwas Ruhe gebrauchen kannst, gehst du zu deiner Hängematte. Sie hängt zwischen zwei großen, sehr kräftigen Bäumen und lädt zum Schaukeln ein

...

Du kletterst in die Hängematte und machst es dir dort so richtig gemütlich. Du findest auch einige Kissen und eine weiche, kuschelige Decke dazu ...

Nun liegst du richtig bequem und fühlst dich rundherum wohl ... Alle Sorgen, die dich schon dann und wann einmal quälen, sind hier wie weggeblasen. Nichts stört dich oder lenkt dich ab ...

Ruhig und entspannt liegst du in deiner Hängematte ... Schwer, wunderbar schwer fühlt sich dein Körper an. Das ist ein schönes Gefühl und die Hängematte hält dich dabei ganz sicher und geborgen

Zwischen den Baumkronen leuchten ein paar Sonnenstrahlen. Sie sind angenehm warm du streicheln deine Haut...

Ganz besonders gut kannst du die Wärme der Sonnenstrahlen in deinen Armen und Beinen spüren ... Die Wärme strömt durch dich hindurch und verteilt sich im ganzen Körper ...

Und wie du so daliegst, kommt ein kleiner, freundlicher Wind, der dich in der Hängematte ganz sanft wiegt... hin und her ... her und hin... Ganz ruhig und regelmäßig schwingst du in deiner Hängematte ... genauso ruhig wie du atmest.

Nachdem du nun genug neue Kraft gesammelt hast und Zeit hattest, mal etwas für dich zu tun, steht der Heimreise nichts mehr im Wege.

Du verabschiedest dich von deinem Traumgarten, riechst noch mal an den Rosen und dem Flieder, öffnest das quietschende Gartentor und gehst langsam nach Hause zurück.

Dieser schöne Garten ist immer für dich da, er gibt dir alles, was du brauchst. Du weißt, dass du jederzeit in deinen Garten zurückkannst, wenn du Lust dazu hast.

1.2. Im Sommergarten

Du bist in einem wunderschönen Garten. Auf der Wiese siehst du viele bunte Blumen, Büsche, Sträucher und Pflanzen. Die Blumen auf der Wiese bilden bunte Muster.

Auf einem kleinen Teich inmitten der Wiese schaukeln die Seerosen. Schmetterlinge und Bienen sonnen sich auf den Blüten.

Das Wasser des Teichs ist klar. Man kann bis auf den Grund sehen. Steine in vielen Farben und Formen liegen dort.

Am Rand des Teiches wiegen sich die Schilfhalme sanft hin und her.

Dein Atem geht genauso sanft und gleichmäßig, wie die Schilfhalme wiegt er hin und her. Du atmest ganz ruhig und gleichmäßig.

Du hörst die Vögel singen und die Bienen summen. Eine Libelle schwirrt mit ihren großen Flügeln am Teich vorbei.

Schau dir alles in Ruhe an.

Du bist ruhig und entspannt.

Im Garten steht auch eine kleine Gartenhütte. In der Gartenhütte stehen Gießkannen. Du nimmst zwei Gießkannen und füllst sie am Brunnen neben der Hütte mit Wasser. Die Blumen brauchen Wasser.

Die vollen Gießkannen sind sehr schwer. Du fühlst wie schwer sie sind. Deine Arme sind ganz schwer.

Nachdem du die Blumen gegossen hast, stellst du die Gießkannen wieder zurück in die Gartenhütte. Du fühlst dich erleichtert.

In der Hütte findest du Arbeitsstiefel. Du ziehst die Stiefel für die Gartenarbeit an. Die Stiefel sind sehr schwer. Du fühlst wie schwer sie sind. Deine Beine und Füße sind ganz schwer.

Nach der Gartenarbeit ziehst du die Stiefel wieder aus. Du legst dich zum Ausruhen in die duftende Wiese. Es ist ein sonniger warmer Sommertag. Du kannst das Gras und die Erde riechen.

Du fühlst dich wohl. Du bist entspannt und ruhig. Du erholst dich.

Die Sonne scheint. Du spürst wie sie dich wärmt. Sie wärmt dein Gesicht, deine Arme, deinen Bauch, deine Beine, deinen ganzen Körper. Der ganze Körper ist wohligh warm.

Du genießt den wunderschönen Sommertag. Am blauen Himmel ziehen die weißen Wolken vorüber. Du schließt die Augen und träumst noch ein bisschen vor dich hin.

1.3. Reise zu den Wolken

Schließe die Augen. Atme ruhig und gleichmäßig. Atme ein und atme aus.

Du spielst gerade auf dem Spielplatz, da schweben drei große Luftballons zu dir. Ein Luftballon ist blau, einer grün und einer rot. Sie haben alle eine lange Schnur und kommen immer näher.

Du stellst dich auf die Zehenspitzen und erreichst die Schnüre der Luftballons. Du greifst danach und hältst sie fest. Aber was ist das – die Luftballons ziehen dich langsam nach oben.

Halte dich gut fest. Du schwebst mit den Luftballons hoch in die Luft.

Es fühlt sich toll an, wie du schwebst. Ganz ruhig und sanft schaukelt es ein bisschen und du fliegst immer höher zu den Wolken.

Die Luftballons schweben an einer großen Wolke vorbei. Sie sieht aus, wie Zuckerwatte. Ob sie wohl auch so weich wie richtige Watte ist?

Gerade als die Luftballons über der Wolke angekommen sind, lässt du die Schnüre los und plumpst in die Wolke hinein.

Das fühlt sich schön weich und angenehm an. Du legst dich in den dicken Wolkenberg und kuschelst dich ein. Die Sonne strahlt auf dich herab und wärmt dich. Du fühlst dich wohl und geborgen.

Du schließt deine Augen und beginnst zu träumen wohin dich die Wolken wohl tragen könnten. Nach Amerika? Nach Afrika?

Nach einiger Zeit streckst du dich etwas.

Es wird Zeit, zurück zum Spielplatz zu kommen.

Langsam reißt du ein Stück von der Wolke ab und sinkst etwas tiefer. Noch ein Stück und noch ein Stück...

Mit jedem abgerissenen Stück kommst du dem Erdboden etwas näher. Du kannst den Spielplatz schon erkennen.

Du reißt noch ein großes Stück von der Wolke ab. Jetzt berührt die restliche Wolke den Boden. Du springst auf den Boden und die Wolke hebt wieder ab und schwebt zurück in Richtung Himmel.

Was für eine tolle Reise!

Auch für dich ist es an der Zeit zurück zu kommen. Strecke dich etwas. Atme tief ein und wieder aus. Wenn du soweit bist öffne die Augen.

Wenn du magst, kannst du mir erzählen wohin dich die Wolke gebracht hat.

1.4. Aquarium

Atme ein paar Mal tief ein und wieder aus. Versuche ganz ruhig zu atmen. Du wirst merken, dass du ganz ruhig wirst.

Kennst du ein Aquarium? Ein Aquarium ist ein Becken, in dem ganz viele Fische leben. Es gibt ganz kleine und ganz große Aquarien.

Ich werde euch heute von einem großen Aquarium erzählen.

Stell dir vor, du stehst vor einer großen Glasscheibe. Durch die Glasscheibe hast du einen tollen Blick in das beleuchtete Aquarium. Du kannst alles sehen und es ist wirklich spannend.

Zuerst entdeckst du einen großen Fischschwarm, der an der Scheibe vorbei schwimmt. Die Fische sind gelb und leuchten richtig. Sie scheinen alle einem Anführer zu folgen, denn ein Fisch schwimmt ganz vorne.

Plötzlich ändert der Fisch seine Schwimmrichtung und der ganze Schwarm schwimmt ihm nach. Noch einmal - es sieht fast so aus, als ob die Fische tanzen ...

Die Fische schwimmen an großen grünen Pflanzen vorbei und verschwinden aus deinem Blickfeld.

Da kommt ein großer dunkler Fisch mit einem riesigen Maul angeschwommen. Der Kopf sieht lustig aus, als ob er eine Nase hätte. Beim Schwimmen öffnet er ab und zu sein Maul – ob er während dem Schwimmen etwas frisst?

In einer Ecke am Boden des Aquariums entdeckst du einen kleinen Krebs. Er läuft seitwärts durch das Becken und versteckt sich dann hinter einem Stein.

Da kommen die vielen gelben Fische wieder. Sie schwimmen direkt auf die Glasscheibe zu. Hoffentlich bremsen sie rechtzeitig – ah, sie biegen plötzlich nach rechts ab und sind auch schon wieder verschwunden.

In einer Ecke des Aquariums wachsen große bunte Pflanzen. Sie sehen wie bunte Blumen aus.

Du schaust sie dir etwas genauer an und merkst, dass sie sich ganz leicht hin und her bewegen. Von links nach rechts nach links...

Die Pflanzen anzuschauen ist so schön beruhigend. Fast musst du gähnen, es macht müde den Pflanzen zuzusehen.

Plötzlich entdeckst du einen kleinen Clown-Fisch, der um die bunten Pflanzen schwimmt. Er ist klein und fast ganz orange, hat weiße Streifen mit schwarzen Rändern. Fast hätte man ihn nicht erkannt, er ist nämlich fast so bunt wie die Pflanzen.

Als wieder der Schwarm mit den gelben Fischen vorbei schwimmt entscheidest du, dass es Zeit ist das Aquarium zu verlassen.

Komme langsam mit deiner Aufmerksamkeit zurück. Strecke dich kräftig und bewege dich etwas.

Wenn du soweit bist, öffne deine Augen.

2. Massagegeschichten

Massagegeschichten für Kinder bieten die Möglichkeit, bei einer entspannenden Massage gleichzeitig die Konzentration und Wahrnehmung der Kinder zu fördern. Dabei werden durch Berührungen und sanften Druck sensorische Reize erzeugt, die ein angenehmes, ruheförderndes Gefühl erzeugen.

Durch das Einbetten der einzelnen taktilen Wahrnehmungsreize in eine umrahmende Geschichte kann zusätzlich auch die auditive Wahrnehmung eingebunden werden.

Massagegeschichten werden vorwiegend in Partnerarbeit durchgeführt.

Für Kinder bietet sich eine Kombination aus Massage und Fantasiereise an.

Die Geschichten werden hier auf dem Rücken des Kindes dargestellt, wodurch das Kind in kleinen Schritten die taktile Stimulation des Körpers kennen lernt.

2.1. Eichhörnchen-Massage

Das kleine Eichhörnchen schläft noch gemütlich in der Baumhöhle.

- *Die zuvor warm gerubbelten Hände liegen auf dem Rücken des Kindes*

Die Sonne kommt hervor und kitzelt es an der Nase.

- *die Hände kreisen auf dem Rücken in großen Kreisen in die gleiche Richtung*

Langsam wird das Eichhörnchen wach.

- *Die Hände bleiben ruhig liegen*

Es klettert aus der Höhle,

- *2 Finger laufen den Rücken hinunter*

schaut sich um und hüpfte von Ast zu Ast.

- *beide Finger springen wild über den Rücken*

Dann läuft es zu seinem geheimen Futterplatz,

- *2 Finger laufen zu einer Schulter*

und gräbt sich die Nüsse vom letzten Sommer aus.

- *die Finger „kratzen“ über die Schulter*

Schnell isst das kleine Eichhörnchen einige Nüsse auf.

- *leichtes Kneifen in die Schulter*

Als es satt ist, kuschelt es sich in das Moos unter dem Baum.

- *Mit dem Handballen in der anderen Schulter leicht hin und her drehen*

der warme Wind weht über das kleine Tier,

- *pusten über den Rücken*

es schläft wieder ein.

- *Hände auf den Rücken legen*

2.2. Eine wärmende Frühlingsmassage

Endlich ist der Frühling da! Die Sonne scheint vom Himmel.

- *Die Hände aneinander reiben und dann auf den Rücken legen.*

Die Kinder spielen fröhlich auf der grünen Wiese.

- *Mit den Fingern über den Rücken laufen.*

Auch die Tiere sind aus ihrem Winterschlaf erwacht. Der kleine Käfer Krabbel, krabbelt gemütlich über das Gras.

- *Mit den Fingern langsam über den Rücken krabbeln.*

Er trifft die kleine Schnecke Anna, die sich in der Sonne wärmt und fröhlich über die Wiese kriecht.

- *Die Hände aneinander reiben, auf den Rücken legen und dann über den Rücken kriechen.*

Ein leichter Wind bläst über die Wiese.

- *sanft über die Rücken pusten.*

Die kleine Biene Maja fliegt gut gelaunt von Blüte zu Blüte.

- *Mit einem Finger über den Rücken fliegen.*

Die Spinne Erna hat Lust auf einen Spaziergang und springt vergnügt von Grashalm zu Grashalm.

- *Mit zwei Fingern über den Rücken hüpfen.*

Krabbel, Anna und Erna legen sich jetzt entspannt unter einen Baum und machen ein kleines Mittagsschläfchen.

- *Zur Mitte des Rückens krabbeln, kriechen und hüpfen. Den Rücken dann sanft von oben nach unten ausstreichen.*

2.3. Eine kleine Zoogeschichte

Heute besuchen wir die Tiere im Zoo. Wir gehen durch das große Eingangstor.

- *Mit den Händen von der Wirbelsäule ausgehend, gleichzeitig von rechts nach links streichen.*

Die Sonne scheint und streichelt den Rücken.

- *Mit beiden Händen kreisförmig über den Rücken streichen.*

Wir laufen zu den Affen hinüber.

- *Mit den flachen Händen vorsichtig auf den Rücken klopfen.*

Die Affen springen fröhlich hin und her.

- *Mit den flachen Händen vorsichtig auf den Rücken klopfen.*

Die Tiger fressen gierig.

- *Mit beiden Händen die Schultern kneten.*

Die Robben rutschen ins Wasser.

- *Mit beiden Handflächen rechts und links von der Wirbelsäule den Rücken runterrutschen.*

Das Känguru hüpfet hin und her.

- *Mit allen Fingern auf dem Rücken hüpfen.*

Das Trampeltier trampelt durch sein Gehege.

- *Mit beiden Fäusten langsam und sanft auf den Rücken drücken.*

Plötzlich kommt Wind auf.

- *Den Kopf kraulen.*

Es fängt an zu regnen. Einige Tropfen fallen auf die Erde.

- *Mit den Fingern langsam auf den Rücken klopfen.*

Der Regen wird stärker.

- *Mit den Fingern häufiger klopfen.*

Wir laufen schnell zum Bus und fahren nach Hause.

- *Mit den Fingern den Rücken von unten nach oben entlanglaufen und dann beide Hände auf die Schultern legen.*

2.4. Berti, der kleine Massageigel

Material: zwei Igelbälle (Massage-/Noppenbälle)

Startposition: das Kind liegt bäuchlings auf einer bequemen Matte, die Arme sind seitlich weggestreckt und die Handflächen zeigen nach oben.

Heute ist ein schöner Sommertag. Die Sonne strahlt vom Himmel und kitzelt Berti, den kleinen Massageigel an der Nasenspitze. Dieser hat sich für ein kleines Mittagsschläfchen in seine Höhle zurückgezogen.

- *Igelball in die rechte Hand des Kindes legen.*

Nun wacht er langsam auf.

- *Den Igelball in der Hand hin und her bewegen.*

Er überlegt sich, was er heute noch Tolles anstellen könnte und wandert erstmal hinauf zur Wiese.

- *Den Igelball langsam den Arm entlang hinauf bis zur Schulter rollen.*

Bei der Wiese angekommen, trifft Berti seinen kleinen Igelfreund Hubi.

- *mit einem zweiten Igelball von der linken zur rechten Schulter rollen.*

Die beiden freuen sich riesig, sich zu treffen und spielen sofort eine Runde Fangen.

- *mit den Igelbällen quer über den Rücken rollen.*

Jetzt brauchen die beiden Freunde eine Pause und laufen zum Fluss, um einen Schluck Wasser zu trinken.

- *Den Rücken hinunter über den Po rollen.*

Am Fluss angekommen, nehmen Berti und Hubi ein erfrischendes Bad.

- *Die Igelbälle in den Kniekehlen hin und her bewegen.*

Durch das viele Toben ist den beiden ziemlich warm geworden.

Sie trinken noch einen großen Schluck Wasser und machen sich dann langsam auf den Heimweg.

- *Mit beiden Bällen sanft und gemütlich zur Schulter rollen.*

Auf der Wiese verabschieden sich Berti und Hubi voneinander.

- *Einen Igelball zur Seite legen.*

Berti spaziert zurück zu seiner Höhle.

- *den Ball über den Arm, zurück in die Hand rollen.*

Dort angekommen, kuschelt sich Berti in sein Bett und schläft glücklich ein.

- *Den Igelball noch einmal in der Hand hin und her bewegen.*

Was für ein schöner Tag!

2.5. Der Osterhase

Heute ist Ostern.

- *Mit den Fingern viele kleine Ostereier auf den Rücken malen.*

Der Osterhase ist heute ganz früh aufgestanden und durch alle Gärten gehoppelt.

- *Mit zwei Fingern über den Rücken hüpfen.*

Auf seinem Rücken hat er einen großen Korb voll mit bunten Ostereiern und Schokohasen getragen. Huch, war das schwer!

- *Langsam mit etwas mehr Druck über den Rücken hüpfen.*

In jedem Garten hat er ein paar Ostereier und Schokohasen versteckt.

- *Mit den Fingern ein paar Mal auf jede Schulter klopfen und dann weiterhüpfen.*

Der Osterhase musste sich ganz schön beeilen, da schon die die ersten Kinder wach waren.

- *Schnell mit den Fingern über den ganzen Rücken hüpfen.*

Dabei kann er ganz schön ins Schwitzen.

- *Die Hände mehrmals kräftig aneinander reiben und dann auf den Rücken legen.*

Geschafft! Der Osterhase hat die letzten Schokohasen versteckt und hoppelt dann gemütlich nach Hause.

- *Mit den Fingern langsam über den Rücken zu den Beinen hüpfen.*

Alle Kinder rennen nach draußen und suchen fröhlich ihre Osterhasen.

- *Mit der ganzen Hand über den Rücken „rennen“ und bei den Händen, Armen, Schultern, Beinen, Kniekehlen und Füßen suchen.*

Jetzt sind schon fast alle Ostereier aufgegessen.

- *Mit den Fingern leicht in den Rücken kneifen.*

2.6. Besuch im Schwimmbad

Wenn wir morgens wach werden sehen wir als erstes eine wunderschöne Sonne am Himmel. Super Wetter um schwimmen zu gehen!

- *Mit der Hand eine Sonne auf den Rücken malen.*

Schnell rennen wir los, quer durch alle Straßen ohne langsamer zu werden.

- *Mit den Fingern quer über den Rücken laufen.*

Im Schwimmbad angekommen breiten wir unsere Decke aus.

- *Mit der flachen Hand den Rücken ausstreifen.*

Jetzt ab ins Wasser! Vorher müssen wir aber noch duschen.

- *Die Finger trommeln leicht über den Rücken.*

Wir schwimmen, ...

- *Beide Hände führen von der Rückenmitte gleichzeitig eine kreisförmige Bewegung durch.*

...springen vom Sprungturm, ...

- *Eine Hand verlässt mit leichtem Druck den Rücken und landet an einer anderen Stelle.*

...und spritzen andere Kinder nass.

- *wegwischende Bewegung mit den Händen machen.*

Nach dem Schwimmen rubbeln wir uns mit unserem Handtuch kräftig ab.

- *Die Hände rubbeln mit leichtem Druck über den Rücken.*

Anschließend cremen wir uns gut mit Sonnencreme ein.

- *Vorsichtiges ausstreichen des Rückens.*

2.7. Im Erdreich

„Oh, war das heute ein heißer Sommertag...“

Gut, dass nun ein warmer Regen die Blumen und Gräser erfrischt.

- *Mit den Fingerspitzen Regen imitieren; erst leicht, dann stärker – und wieder leichter.*

Nach dem Regen beginnt unter der Wiese ein reges Treiben.

Ein Maulwurf bohrt sich mit seiner Nase durch den Erdboden...

- *Ein oder mehrere Finger „bohren“ sich an vielen Stellen „Wege“ über den Rücken.*

Seine Krallen helfen kräftig mit.

- *Mit den vier Fingern beider Hände an den Seiten der Wirbelsäule „graben“.*

Er ist fleißig und hat es geschafft, einen Erdhügel anzuhäufen...

- *Mit den Handkanten beider Hände „Erde“ zusammenschieben.*

Es ist noch mehr Leben dort im Erdreich...

Regenwürmer schlängeln sich durch den lockeren Boden hinauf zum Gras.

- *Von Po- bis Schulterbereich imitieren die Mittelfinger die sich schlängelnden Regenwürmer.*

Auch Käfer suchen sich ihren Weg...

- *Zeige- und Mittelfinger werden mit leichtem bis mittlerem Druck über den Rücken geführt.*

Alles ist still – doch plötzlich scheint die Erde zu beben: Pferde galoppieren über die Wiese...

- *Mit flachen Händen über den Rücken „galoppieren“.*

Rette sich, wer kann...

- *schnelle Bewegungsabfolge z.B.: Wischen, Klopfen, ...*

Der Maulwurf kriecht in seine unterirdische Höhle.

- *Druck mit Handfläche an mehreren Stellen.*

Die Regenwürmer graben sich ein...

- *Je vier Finger „schlängeln“ von den Schultern nach unten.*

Die Käfer krabbeln in Sicherheit...

- *Zeige und Mittelfinger üben in Punkten Druck von oben nach unten aus.*

Gerettet!

2.8. Ein Garten für Kinder

„Ein schöner Frühlingstag, die Sonne scheint warm vom blauen Himmel ...

- *Beide Hände erwärmen den oberen Rücken.*

Was ist bloß mit unserem Garten los? Überall Unkraut!

Also: Ran an die Arbeit. Zuerst lockern wir die Erde mit unserem Rechen.

- *Hände imitieren das Rechen*

Nun können wir schon das erste Unkraut herausziehen. Wir packen es ganz nah bei der Wurzel. Gut so ...

- *Finger „zwicken“ leicht (!) und vorsichtig den Rücken*

Oh, da ist ja ein Löwenzahn“ Wir pflücken die Blüte und pusten die 1000 Fallschirme in die Luft ...

- *„Pflücken und pusten“*

Da haben wir die ganze Wurzel erwischt.

Und hier noch einmal graben und Unkraut herausziehen.

- *siehe oben*

und da noch ein bisschen graben.

- *siehe oben*

Schon ist unser Beet sauber. Nur die Erdklumpen sind noch zu dick: Wir zerbröseln sie mit den Händen, so dass es feine Erde wird...

- *Finger „krabbeln“ über den ganzen Rücken*

Was müssen wir nun machen? – Rillen für die Samen, richtig! Wir nehmen uns einen alten Besen und ziehen Furchen in die Erde...

- *Handkante imitiert Furchen*

Wir wollen nun Karotten säen. Sie schmecken lecker. Behutsam streuen wir den Samen in die Furchen...

- *Leicht mit den Fingerspitzen imitieren*

Etwas Erde darüber streuen... Gut so.

- *Streuen imitieren*

Schöne Blumen wollen wir auch pflanzen. Dazu nehmen wir Blumenzwiebeln: Tulpen, Narzissen ... Wir graben kleine Löcher und setzen die Zwiebeln ein. In jede Furche 5 oder 6 Zwiebeln?

- *Imitieren*

Nun gute Erde darüber streuen. Schon sind wir fertig. Oder? Ach, wir müssen ja noch gießen.

Also, Gießkanne holen. Wasser einfüllen...

- *Geräusche nachahmen: holen: flache Hände streifen aneinander; Wasser einfüllen: tsch.*

Und jetzt gießen wir unser Beet.

- *Sanft mit den Fingern klopfen*

Prima so! – Schön, dass die Sonne noch scheint.

- *Hände erwärmen den oberen Rücken*

Langsam kommt die Dämmerung. Die Sonne versinkt am Horizont.

- *Hände „rutschen“ sehr langsam den Rücken herunter und lösen sich behutsam*

„Alles ist nun vollkommen ruhig und friedlich“.

3. Bewegungsspiele

Wer Abwechslung zu reinen Entspannungsspielen sucht, der findet sie in Bewegungsspielen. Hier wird nicht nur passiv wahrgenommen, sondern auch aktiv teilgenommen.

Phasen der Aktivität wechseln sich mit ruhigen Phasen, wobei der Wechsel von Anspannung und Entspannung auch einen zusätzlichen Beitrag für Konzentration und Entwicklung der Körperwahrnehmung sein können.

3.1. Die ersten Sommerblumen

Die Kinder sitzen zusammengekauert auf dem Boden, das Chiffontuch (oder ein Taschentuch) halten sie zusammengeknüllt in den Händen.

Eine kleine Blumenzwiebel liegt tief in der Erde versteckt.

- *zusammengekauert am Boden sitzen*

Um sie herum ist es noch kalt und sie zittert ein wenig.

- *etwas zittern, enger zusammenrollen*

Langsam beginnt der Boden wärmer zu werden. Das gefällt der Blumenzwiebel und sie beginnt sich ein kleines bisschen hin und her zu bewegen.

- *hin und her bewegen, noch zusammengekauert bleiben*

Bald darauf streckt die Blumenzwiebel langsam ihre Wurzeln aus.

- *Beine ausstrecken*

Die kleine Blumenzwiebel beginnt langsam damit einen kleinen grünen Stängel in die Höhe wachsen zu lassen.

- *Arme beginnen sich zu strecken*

Höher und höher wächst sie und durchdringt schließlich die Erde.

- *größer werden, von der Hocke bis zum Stand wachsen*

Als der Blütenstängel schließlich groß genug ist bildet sich eine kleine Knospe.

- *geschlossene Hände mit dem zusammengeknüllten Tuch etwas hochhalten*

Langsam beginnt diese sich zu öffnen und es erscheint eine wunderschöne Blume.

- *Hände öffnen sich langsam, so dass das Tuch sichtbar wird*

3.2. Mitmachspiel „Wackelpeter“

Wackelpeter, Wackelpeter wackel rum.

- *Die Kinder wackeln mit dem ganzen Körper.*

Wackelpeter, Wackelpeter fall mal um!

- *Dann gehen sie in die Hocke oder lassen sich zu Boden fallen.*

Wackelpeter, Wackelpeter steh wieder auf!

- *Schließlich stehen Sie wieder auf*

Wackelpeter, Wackelpeter lauf nach Haus!

- *und laufen durch den Raum.*

Variation (ab 3 Jahren): Nachdem die Kinder „zu Hause“ angekommen sind, versuchen sie ein Bein zu heben und kurz das Gleichgewicht zu halten. Dabei breiten sie vielleicht seitlich die Arme aus.

Wackelpeter, Wackelpeter, heb ein Bein.

Wackelpeter, Wackelpeter steh allein, auf einem Bein.

3.3. Wetterkarte

Partneraufgabe: Ein Partner liegt in Bauchlage auf einer Decke oder einer Matte, der andere kniet neben ihm und stellt auf seinem Rücken die Wetterkarte dar. Dabei auch mitsprechen, wie das Wetter am nächsten Tag aussehen wird:

Am Morgen wird es leicht regnen

- *mit den Fingerkuppen leicht klopfen,*

dann scheint aber bald die Sonne

- *mit den Händen über den Rücken streichen,*

gegen Mittag gibt es einen Regenschauer

- *Handflächen trommeln,*

es wird kälter, Hagelkörner trommeln auf den Boden

- *Fingerkuppen trommeln,*

und dann kommt ein Gewitter – es fängt an zu donnern

- *mit den Fäusten klopfen,*

jetzt blitzt es sogar

- *mit einzelnen Fingern auf den Rücken pieksen,*

schon ist das Unwetter vorbei; und es scheint wieder die Sonne

- *Rücken ausstreichen,*

am Abend fängt es leicht an zu schneien

- *sanftes Tupfen mit den Fingerkuppen,*

und in der Nacht scheint der Mond, alles ist still

- *Hände ruhig auf den Rücken legen.*

3.4. Roboterspiel

Jeweils zwei Partner. Einer spielt den Roboter, einer den Programmierer. Der Programmierer kann den Roboter durch bestimmte Befehle bewegen.

Der Programmierer gibt die Befehle: „Vorwärts, rechts, links, stopp.“

Der Programmierer gibt die Befehle durch Berühren des Roboters:

- Klopfen zwischen die Schulterblätter – Vorwärts
- Klopfen auf die rechte Schulter – Drehung nach rechts
- Klopfen auf die linke Schulter – Drehung nach links
- Zwei Mal klopfen zwischen die Schulterblätter – stehenbleiben.