

## BERUHIGENDE SPIELE SPIELE ZUM AUSKLANG



### Literatur:

Fries, A / Schall, R: Kinder – Turnen. Die Geräte lernen uns kennen, Buchverlag Axel Fries, 1998 (S. 15, 17, 18):

Fries, A: Kinder-Turnen im Grundschulalter „Ran an die Geräte!“, Buchverlag Axel Fries, 1998 (S. 11)

Gilsdorf, R / Kistner, G: Kooperative Abenteuerspiele, Kallmeyer Verlag, 2003 (S. 60, 62, 64)

Zimmer, R: Handbuch der Psychomotorik, Herder Verlag, 2. Auflage, 2000 (S. 247, 248, 249, 250, 251, 252)

Seyffert, Sabine: Kratzbürste und Schmusekatze, Stuttgart 2002 (S. 92, 93, 94)

Friedrich, Sabine: Entspannung für Kinder, Reinbek bei Hamburg 2002 (S. 78, 79, 85, 94, 95)

Valeo – Psychomotorische Entwicklungsbegleitung GesmbH: Zusatzqualifikation Motopädagogik. Lehrgangsunterlagen. Graz 2004



*Und ich erkannte,  
dass sie die Stille nötig hatten.  
Denn nur in der Stille  
kann die Wahrheit eines jeden  
Früchte ansetzen und Wurzeln schlagen.*

*Stille des Menschen,  
der sich aufstützt und nachdenkt.  
Stille, die ihn erkennen lässt.  
Stille, die dich bei der Entfaltung behütet.*

*Stille des Herzens.  
Stille der Sinne.  
Stille der inneren Worte,  
denn es ist gut, wenn du Gott wiederfindest,  
der die Stille im Ewigen ist.*

*(Antoine de Saint Exupery)*

## **Spiele zur Beruhigung und Entspannung**

Der Wechsel von Bewegung und Ruhe, von Anspannung und Entspannung ist ein wesentlicher Teil des Leibesübungsunterrichts. Gerade angesichts der Schnelllebigkeit ist es für Grundschul Kinder wichtig, den Unterschied zwischen Bewegung und Ruhe aktiv und deutlich wahrzunehmen. So können am Ende einer bewegungsintensiven Phase oder zum Abschluss einer Stunde Ruhe- und Entspannungsübungen aufgenommen werden, die den Kindern den Wechsel bewusst machen und sie die wohltuende Wirkung von Entspannungsübungen erfahren lassen.

In dieser Phase der Unterrichtseinheit geht es nicht nur darum, dass die Kinder minutenlang ruhig und mit geschlossenen Augen im völlig entspannten Zustand auf dem Boden liegen und dazu leise Musik spielt, sondern es geht darum, dass die Kinder ganz bewusst ihren Körper in Ruhe, in einer entspannten Situation, erleben und sie diese Situation als wohltuend empfinden können.

Damit sich Kinder entspannen können, müssen sie sich wohl fühlen. Das setzt voraus, dass sie Vertrauen zum Pädagogen und zur Gruppe haben müssen. Diese Qualität der Beziehung zeichnet sich besonders in dieser Phase ab.

Die hier beschriebenen Beispiele sind sowohl für Ruhephasen nach bewegungsintensiven Spielen geeignet als auch für den Abschluss einer Unterrichtseinheit.

### **1. Körpererfahrung / Körperwahrnehmung, soziale Erfahrung**

- 1.1 Waschanlage – Polierstation
- 1.2 Wetterkarte
- 1.3 Heizdecke
- 1.4 Impulse
- 1.5 Das Ritual der Schamanen
- 1.6 Wie viel Hände

### **2. Materiale Erfahrung, Gleichgewicht**

- 2.1 Fliegender Teppich

### **3. Konzentration, Reaktion, Geschicklichkeit, Feinmotorik**

- 3.1 Riesenmikado
- 3.2 Einmauern
- 3.3 Kl. Erna



#### **4. Orientierungsfähigkeit**

- 4.1 Kasernenhofspiel
- 4.2 Roboterspiel

#### **5 Kreativer Umgang mit Alltagsmaterialien**

##### ***Zeitungspapier***

- 5.1 Eisschollenspiel
- 5.2 Papierwand
- 5.3 Kommunikation
- 5.4 „Das große, kecke Zeitungsblatt“ (Josef Guggenmos)
- 5.5 Papierbad nehmen

##### ***Faden, Wolle, Seile***

- 5.6 Entspannung unter dem Spinnennetz
- 5.7 Gordischer Knoten
- 5.8 Tic-Tac-Toe
- 5.9 Seilgeschichte

#### **6 Massagen zur Entspannung**

- 6.1 Ein Garten für Kinder
- 6.2 Im Reich der Erde

#### **7 Fantasiereisen zur Entspannung**

- 7.1 Im Traumgarten



## 1. Körpererfahrung / Körperwahrnehmung, soziale Erfahrung

### 1.1 Waschanlage – Polierstation

Am Ende eines Tunnels (der aus Matten und kleinen Kästen gebaut ist) befindet sich die „Polierstation“ einer Autowaschanlage. Die Autofahrer können hier ihr Auto polieren lassen. Sie werden mit einem Schlauch (Heulrohr) zuerst einmal abgewaschen und dann blank poliert (Tennisbälle auf dem Rücken rollen). Jeder Autofahrer darf auswählen, ob er das „Startprogramm“, das „Normalprogramm“ oder das „Superprogramm“ möchte. Entsprechend lang und intensiv fällt die Autopolitur aus.

Material / Geräte:	Rollbretter, Tennisbälle, Heulrohre, eventuell Matten und Kästen für den Bau eines Tunnels
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig
Altersstufe:	ab 3 Jahre
Spielhinweise:	Jeder Autofahrer entscheidet selbst, ob sein Auto in die Waschanlage fährt. Er kann erst einmal ein Kurzprogramm wählen, um auszuprobieren, ob das Polieren ihm gefällt. Das Polieren der Autos ist eine Ruhephase während des meist sehr bewegungsintensiven Rollbrettfahrens. Es läßt die Kinder die wohltuende Wirkung einer Massage spüren; diese wird in ein für Kinder verständliches und akzeptables Thema eingebunden.

### 1.2 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. Der Pädagoge berichtet, 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).

Material / Geräte:	Decke oder Matte
Raum:	Bewegungsraum / Gruppenraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig
Altersstufe:	ab 2 (passiv) bzw. 5 Jahre (aktiv)
Spielhinweise:	Kinder, die sich nicht massieren lassen wollen, können beim Massieren der anderen helfen. So geraten sie nicht in eine Außenseiterrolle, sondern erfahren, dass sie selbst in der Lage sind, zum Wohlfühlen der anderen beizutragen.
Variation:	Jedes Kind darf sein Wunschwetter nennen: Was soll es morgen geben? Das entsprechende Wetter wird ihm dann auf dem Rücken präsentiert.



### 1.3 Heizdecke

*Ein Kind liegt auf einer Matte und wird von den anderen Kinder mit Bierdeckeln zugedeckt. („ Es ist ganz kalt und Sebastian hat nichts zum Zudecken ...“)* Diese legen die Bierdeckeln ganz vorsichtig auf das Kind; es hat die Augen geschlossen und soll möglichst gar nichts von dem Auflegen der Bierdeckeln spüren. Auch Hände und Füße sollen nicht mehr zu sehen sein. Abschließend darf das zugedeckte Kind entscheiden, ob es langsam wieder aufgedeckt werden will oder ob es durch kräftiges Schütteln alle Bierdeckel von sich wirft.

Material / Geräte:	Matte oder Decke, viele Bierdeckel
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	in Partnerform beliebig
Spielhinweis:	Die Gruppen dürfen für dieses Spiel nicht zu groß sein, da jeder einmal zugedeckt werden möchte. Eventuell kann die Aufgabe auch in Partnerform durchgeführt werden.
Variation:	Anstelle von Bierdeckeln werden ganz vorsichtig Sandsäckchen auf den Körper des Partner gelegt.

### 1.4 Impulse

Ziel dieses einfachen Spiels ist es, verschiedene Impulse so schnell wie möglich in der Gruppe weiterzugeben. Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Alle Spieler fassen sich an der Hand. Auf ein Zeichen des Leiters drückt ein Spieler dann seinem rechten (linken) Nachbarn kurz die Hand. Dieser gibt das Signal

sofort weiter, und so wandert es von Person zu Person, bis es schließlich wieder seinen Initiator erreicht. Dieser sagt „Stopp“, und die Zeit wird genommen. Die Gruppe soll dann versuchen, durch Konzentration und gute Abstimmung diese Zeit zu verbessern – so weit, bis alle damit zufrieden sind und somit einen Gruppenrekord aufgestellt haben.

Material / Geräte: Stoppuhr

Raum: Turnhalle / Bewegungsraum

Anzahl der Mitspieler: 12 – 30

Variation: Als Steigerung können auch mehrere Impulse hintereinander bzw. in beide Richtungen gesendet werden. Schließlich können die Spieler reihum und nacheinander verschiedene Impulse in die Runde schicken (zB. auf die Schulter klopfen, den linken Fuß des rechten Nachbarn antippen usw.)



## 1.5 Das Ritual der Schamanen

Die Spieler verwandeln sich bei diesem Spiel in Indianer, die an einem rituellen Wettkampf, der von einem Schamanen (Spieleiter) geleitet wird, teilnehmen. Es werden zwei gleich große Gruppen von Indianern gebildet, die sich in zwei Reihen gegenüber sitzen. An einem Ende der beiden Reihen liegt, in Griffweite der beiden letzten Indianer und genau in der Mitte, ein kleiner Kulturgegenstand (Ball). Am anderen Ende sitzt der Schamane. Innerhalb der beiden Gruppen wird der Fluss der magischen Energie vorbereitet, indem sich alle Spieler an den Händen fassen. Dann schließen alle die Augen, bis auf die beiden Indianer, die am nächsten zum Schamanen sitzen. Dieser gibt daraufhin das Zeichen, das den rituellen Kampf, der zur Ergreifung des Kulturgegenstandes führen soll, eröffnet. Hierzu wirft er eine Münze. Kopf ist das Zeichen dafür, dass der Kulturgegenstand ergriffen werden soll. Die sehenden Indianer leiten das Zeichen per Handdruck (es darf nicht gesprochen werden) weiter, und es wandert jetzt im Eiltempo zu den beiden letzten Spielern. Derjenige, der den Ball zuerst ergreift, erreicht für seine Gruppe einen Punkt. Zahl ist jedoch das Zeichen dafür, dass nichts geschehen soll – wird dennoch versehentlich ein Energiefluss ausgelöst und der Ball in der Folge ergriffen, so erhält die gegnerische Gruppe einen Punkt. Sieger des Rituals ist die Gruppe, die eine am Anfang vereinbarte Anzahl von Punkten zuerst erreicht.

Material / Geräte: Münze, Soft- oder tennisball

Raum: Turnhalle / Bewegungsraum

Anzahl der Mitspieler: 10 – 30



## 1.6 Wie viele Hände

Ein Spieler stellt sich in die Mitte und schließt die Augen. Die anderen Mitspieler können nun eine oder beide Hände von sich irgendwo auf den Körper des „Blinden“ legen. Dieser hat dann die Aufgabe, die Hände, die ihn berühren, blind zu erspüren und zusammenzuzählen. Dann wird nachgezählt, und ein anderer Spieler kann sich im Spüren erproben.

Material / Geräte: keine

Raum: Turnhalle / Bewegungsraum

Anzahl der Mitspieler: 8 – 18

Spielhinweis: Vor Spielbeginn müssen Tabuzonen benannt und ausgeschlossen werden. Außerdem muss der Spielleiter deutlich machen, dass das Erspüren nur in einer ruhigen und konzentrierten Atmosphäre möglich ist. Am besten wird daher während des Spiels so gut wie gar nicht gesprochen.



## 2. Materiale Erfahrung, Gleichgewicht

### 2.1 Fliegender Teppich

„Eine Turnmatte wird mit den Schlaufen an einem Paar Ringe befestigt (Springseile werden zum Verbinden der Schlaufen und der Ringe verwendet). So entsteht eine Schaukel oder ein ‚fliegender Teppich‘, in dem auch 2 oder 3 (kleine) Kinder Platz haben (die Schlaufen vorher auf Festigkeit überprüfen). In dem ‚fliegenden Teppich‘ kann man sanft schaukeln und von oben auf die anderen herabschauen.“

Material / Geräte: 1 Paar Schaukelringe, 1 Matte mit stabilen Schlaufen, mehrere Springseile

Raum: Turnhalle / Bewegungsraum

Anzahl der Mitspieler: 2 – 3

Altersstufe: ab 2 Jahre

Spielhinweise: Der fliegende Teppich ist ein Ort der Ruhe und Entspannung, er sollte nicht zum wilden Drehen und Schwingen benutzt werden, da die Aufhängevorrichtung der Ringe diesen Beanspruchungen nicht immer gewachsen ist.



Variationen: Wenn 2 Ringpaare nebeneinander zur Verfügung stehen, kann die Matte an jeweils einer Schlaufe mit einem Ring verbunden werden. So fällt die Matte nicht in sich zusammen, man kann sie auch liegend nutzen.

### 3. Konzentration, Reaktion, Geschicklichkeit, Feinmotorik

#### 3.1 Riesenmikado

Wie beim kleinen Mikadospiel werden die Hölzer auf den Boden gestellt, mit beiden Händen wird die obere Hälfte des Spiels gegen die untere Hälfte gedreht und dann fallengelassen. Jedes Kind nimmt sich - vorsichtig – einen Stab, ohne dass die anderen Stäbe sich dabei bewegen sollen.

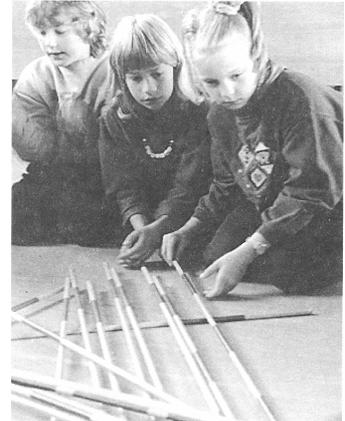
Material / Geräte: großes Mikadospiel, erhältlich im Spielwarenhandel oder selbst herzustellen (dünne Rundhölzer – aus dem Baumarkt, Länge ca. 1,50m, die mit Abtönfarben bemalt werden)

Raum: Turnhalle / Bewegungsraum

Anzahl der Mitspieler: beliebig

Altersstufe: ab 5 Jahre

Variation: Die Mikadohölzer können auch für Balancierspiele benutzt werden



#### 3.2 Einmauern

Dieses Spiel wird in kleinen Gruppen von zwei bis vier Teilnehmern gespielt. Einer legt sich irgendwie auf den Boden. Die anderen „mauern“ ihn ein, indem sie die kleinen Gegenstände um ihn herum legen. Dann helfen die Maurer beim Aufstehen und versuchen nun, sich selbst in diesen Umriß hineinzulegen.

Material / Geräte: Bierdeckel, Klammern, Springseile o.ä.

Raum: Turnhalle / Bewegungsraum

Anzahl der Mitspieler: in Partnerform beliebig

Variation: man läßt die Kinder zu Musik durch die Halle laufen. Wenn die Musik stoppt, sollen sich alle Teilnehmer mit einem Bein in eine gelegte Figur hineinstellen.

### 3.3 Kl. Erna

Die Kinder werden in gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Die Gruppen stehen nebeneinander, die einzelnen Mitglieder einer Gruppe stehen im Abstand von etwa 2 Metern hintereinander. Es müssen immer sechs Kinder hintereinander stehen (es ist hierbei nicht schlimm, wenn in einer Mannschaft ein Kind weniger ist). Der erste jeder Gruppe ist „Klein-Erna“, der zweite der große Bruder, der dritte das kleine Schwesterlein, der vierte die Mutter, der fünfte der Vater und der sechste der Hund Hasso. Das Spiel verläuft genauso wie der Nummernwettbewerb, aber mit dem Unterschied, dass nicht Nummern aufgerufen werden, sondern es wird der untenstehende Text vorgelesen, und jedesmal, wenn ein Name oder „alle“ auftaucht, müssen die Betroffenen um ihre Gruppe laufen. Beim letzten Durchgang, wenn alle schlafen gehen, laufen die Mitspieler um ihre Gruppe und legen sich dann in ihre Reifen.

Material / Geräte:	Reifen / Kind
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig

Mitspieler: Klein Erna, großer Bruder, kleine Schwester, Vater, Mutter, Hund Hasso

Eines Tages sagte *Klein Erna* zu ihrer *Mutter*: "Warum machen wir nicht mal wieder ein Picknick?" *Mutter* meinte, das wäre eine gute Idee. "Frage doch mal Deinen *Vater* und Deinen *großen Bruder* und, wenn Du sie findest, auch Deine *kleine Schwester*. Und *Hasso* darf natürlich auch mit."

*Klein Erna* lief durch das ganze Haus und fand auch ihren *Vater*, ihren *großen Bruder* und ihre *kleine Schwester*. Der *Hund Hasso* lag im Garten. So stiegen sie *alle* ins Auto.

Als sie den Picknickplatz erreicht hatten, sprang *Klein Erna* aus dem Auto, der *große Bruder* folgte, dann das *kleine Schwesterlein*, und *Hasso* hetzte hinterher. Dann stiegen auch noch *Mutter* und schließlich auch *Vater* aus. *Mutter* fand einen guten Platz fürs Picknick. *Klein Erna* mochte ihn nicht besonders, aber ihr *großer Bruder* fand ihn hervorragend. *Hasso* rannte inzwischen weg und der *Vater* hinterher, um ihn einzufangen, und die *Mutter* lachte darüber. Auch *Klein-Erna* fand das sehr lustig, nur das *kleine Schwesterlein* konnte nicht verstehen, was da vorging. Zuletzt kamen *alle* wieder zusammen, verspeisten ihre mitgenommenen Sachen und genossen das Picknick.

Am Ende des Tages räumte die *Mutter* die Picknicksachen zusammen, *Klein Erna* und ihr *großer Bruder* halfen. Der *Vater* kümmerte sich derweil um das *kleine Schwesterlein* und paßte auf, daß *Hasso* nichts anstellte. Dann stiegen *alle* ins Auto: zuerst *Hasso*, dann *Klein Erna*, dann ihr *großer Bruder* und das *kleine Schwesterchen* auf die Rückbank. Zuletzt noch *Mutter* und *Vater*. Zuhause angekommen sagte *Klein Erna*: "Das war ein sehr schönes Picknick!" Und *alle* nickten zufrieden. Nach dem Abendessen gingen dann *alle* zu Bett. Zuerst *Klein Erna*, dann das *kleine Schwesterchen*, dann der *große Bruder*, dann die *Mutter*, und nach der Sportschau auch der *Vater*. Der *Hund Hasso* legte sich draußen in seine Hundehütte. Eine fröhliche Familie am Ende eines wunderbaren Tages.

## 4. Orientierungsfähigkeit

### 4.1 Kasernenhofspiel

Alle nehmen Aufstellung wie beim Militär und bewegen sich im Gleichschritt durch den Turnsaal und folgen den Anweisungen der Komendantin: rechts, links, vorwärts, rückwärts ...

Material / Geräte:	ev. Pfeife
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig
Spielhinweis:	Die Schüler sollen in spielerischer Form wieder auf das aufmerksame Zuhören hingeführt werden. Es können sich in der Turnhalle auch Hindernisse befinden, die das Fortbewegen in die vorgegebene Richtung etwas erschweren.

## 4.2 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, stop.“
- ❖ 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.

Material / Geräte:	keine
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	in Partnerform beliebig, (erweiterbar auf 3, 4 bzw. 6 / Gruppe)
Variation:	Dem Roboter werden die Augen verbunden (Zuruf) Dem Roboter werden die Augen verbunden (Klopfen) Die Fortbewegungsart kann verändert werden.

## 5 Kreativer Umgang mit Alltagsmaterialien

### *Zeitungspapier*

#### 5.1 Eisschollenspiel

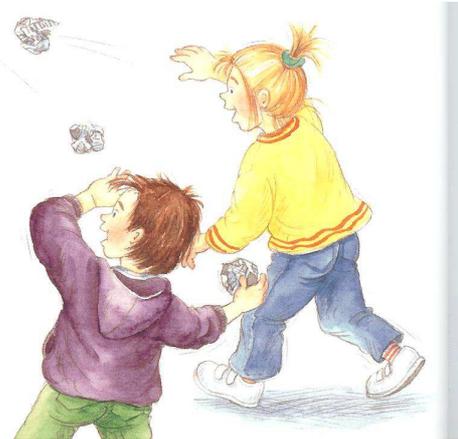
Ein großes Stück Papier liegt im Bewegungsraum und während die Musik spielt, wird rundherum getanzt. Bei Musikstopp sollen alle auf die Eisscholle. Weiter geht's und mit jedem Mal wird die Insel immer kleiner (Papier wird vom Spielleiter abgerissen). Wie lange können alle Platz haben?

Material / Geräte:	CD-Player, gr. Papier, Klebeband
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig

## 5.2 Papierwand

Die Klasse spannt ein Seil durch den Raum, und macht aus Zeitungsblättern eine Papierwand. Als Abschuss soll / darf / kann die ganze Klasse (gemeinsam) durch diese Papierwand laufen.

Material / Geräte:	Zeitungspapier, Klebeband, Seil
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig



## 5.3 Kommunikation

Durch verschiedene Arten des Raschels entsteht ein Streitgespräch, ein Liebesgeflüster ...

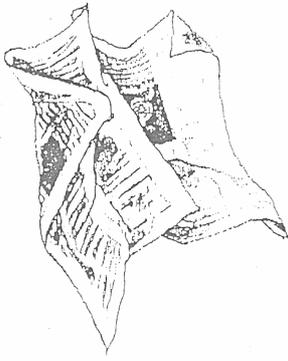
Material / Geräte:	Zeitungspapier
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig

## 5.4 „Das große, kecke Zeitungsblatt“ (Josef Guggenmos)

Interpretation und Umsetzung des Gedichtes von Josef Guggenmos, das es auch als Kinderlied gibt, in Bewegung.

Material / Geräte:	Zeitungspapier, CD-Player, Gedicht
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig

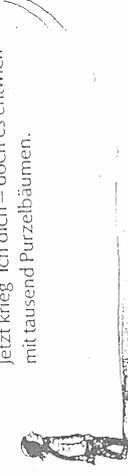
**Zeitungstanz**  
 Selbst das gewöhnlichste Stück Zeitungspapier kann Spießfreude auslösen. Es fliegt durch die Luft, schlägt ein paar Saltos, schlurrt am Boden entlang und wartet raschelnd auf seinen Spielfreund, den Wind ...



### Das Zeitungsblatt

Text: Josef Guggenmos  
 Mel.: Donatée Kreusch-Jacob

2. Herab die Straße im Galopp kam es gelaufen, hopp, hopp, hopp. Es hüpfte, hopste, tanzte.
3. Allmählich wurd es müd', es kroch, es schlurfte nur, es schlich nur noch. Und legte still sich nieder.
4. Da lag's, wie eine Flunder platt. Dann aber tat das Zeitungsblatt ganz plötzlich einen Sprung.
5. Stieg steil empor in kühnem Flug, wobei es ein paar Saltos schlug, und landete dann wieder.
6. Da saß es nun und duckte sich. Jetzt krieg' ich dich – doch es entwich mit tausend Purzelbäumen.



aus: *Donatée Kreusch-Jacob*:  
 'Das Musikbuch für Kinder'

- **Das große, kecke Zeitungsblatt**  
 Heut wanderte durch unsre Stadt ein großes, keckes Zeitungsblatt, mir selber ist's begegnet.
- **Herab die Straße im Galopp kam es gelaufen, hopp, hopp, hopp, von weitem mir entgegen.**  
 Allmählich wurd es müd. Es kroch, es schlurfte nur, es schlich nur noch. Und legte still sich nieder.
- **Da lag's, wie eine Flunder platt. Dann aber tat das Zeitungsblatt ganz plötzlich einen Sprung.**  
 Stieg steil empor in kühnem Flug, wobei es ein paar Saltos schlug, und landete dann wieder.
- **Da saß es nun und duckte sich. Jetzt krieg' ich dich! - Doch es entwich mit tausend Purzelbäumen.**

(Josef Guggenmos)

## 5.5 Papierbad nehmen

In einer Kiste mit Papier baden und duschen

Material / Geräte:	Kastenteile, Zeitungspapier
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig

### **Faden, Wolle, Seile**

## 5.6 Entspannung unter dem Spinnennetz

Nylontücher werden über die Fäden gehängt, alle Mitspieler liegen unter dem Spinnennetz. Entweder spielt Musik oder der Spielleiter erzählt eine passende Geschichte.

Material / Geräte:	Faden, Nylontücher, Gedicht
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig

● Es war einmal ein Faden

Es war einmal ein Faden,  
der lag da wie ein Strich.

Der lag da und langweilte sich.  
„Was tu ich? Ich ringle mich!“

Er ringelte sich zu einer Spirale.  
Und dann mit einem Male

machte er aus sich draus  
eine Schnecke mit ihrem Haus.

Gleich wurde was Neues gemacht:  
Heidewitzka, eine 8!

Bald drauf eine Dickedull,  
eine kugelrunde Null.

Dann noch mit viel Geschick:  
ein Fisch, ein Meisterstück!

„Was kann ich jetzt noch sein?“  
dachte der Fisch. Da fiel ihm was ein.

„Ich schlängle mich als Schlange -  
wenn wer kommt, dann wird ihm bange!“

Daß wer kommt -  
drauf wartet er schon lange.

(Josef Guggenmos)

## 5.7 Gordischer Knoten

Der Seilstern soll gelöst werden, ohne, dass irgendjemand sein Seilende loslässt.

Material / Geräte:	Seil
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig

## 5.8 Tic-Tac-Toe

Mit Seilen wird ein Feld gelegt, die Mitspieler sind die Spielsteine. Wer zuerst drei Personen in einer Reihe hat, hat gewonnen.

Material / Geräte:	Seile
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	bei Gruppenbildung beliebig

## 5.9 Seilgeschichte

Die Klasse sitzt im Sitzkreis. Zu einer kurzen Geschichte wird mit einem Seil ein passendes Objekt gelegt. Durch das Weiterreichen des Seiles wird die Geschichte fortgesetzt.

Material / Geräte:	Seile
Raum:	Turnhalle / Bewegungsraum
Anzahl der Mitspieler:	beliebig

# 6 Massagen zur Entspannung

## 6.1 Ein Garten für Kinder

- Spielerische Massage
- Partnerspiel
- Bauchlage

„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 imitierten 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.

*Imitieren.*

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

*tsch – Wasser mit Finger imitieren.*

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.*

Es ist vollkommen ruhig und friedlich“.

## 6.2 Im Reich der Erde

- Spielerische Massage
- Partnerspiel
- Bauchlage

„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 Grabekrallen helfen kräftig mit.

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

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

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

Es ist noch mehr Leben im Reich der Erde...

Regenwürmer schlängeln sich durch den lockeren Boden hinauf zum Gras..

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

Kartoffelkäfer 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)*

Der Maulwurf rennt in seine unterirdische Höhle.

*Nachahmen.*

Die Regenwürmer graben sich ein...

*Je vier Finger schlängeln von den Schulter herunter.*

Die Kartoffelkäfer krabbeln in Sicherheit...

*Nachahmen.*

Gerettet!

## **7 Fantasiereisen zur Entspannung**

### **7.1 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 da 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 ibst 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, warme Decke dazu ...*

*Nun liegst du richtig bequem und fühlst dich rundherum wohl ... Alle Sorgen, die sich 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.*