



Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie

Herausgeberin: Claudia Dalbert

Wolfgang Grützemann

Übungen zum entspannten Lernen im Unterricht

Bericht Nr. 4

2002

Anschrift der Herausgeberin:
Prof. Dr. C. Dalbert
Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie
Institut für Pädagogik
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
D-06099 Halle (Saale)
dalbert@paedagogik.uni-halle.de

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|-----------|
| Zusammenfassung | 3 |
| Abstract | 3 |
| 1 ENTSPANNTES LERNEN IM UNTERRICHT | 4 |
| 2 EMPFEHLUNGEN FÜR SPEZIFISCHE UNTERRICHTSSITUATIONEN | 6 |
| 3 ÜBERSICHT ÜBER DIE ÜBUNGEN | 7 |
| 4 ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN..... | 8 |
| 4.1 ÜBUNGEN FÜR KÖRPERLICHE RUHE | 8 |
| 4.2 BEWEGUNGSÜBUNGEN | 17 |
| 4.3 KONZENTRATIONSÜBUNGEN | 21 |
| 4.4 ATEM-ÜBUNGEN | 25 |
| 4.5 FANTASIEREISEN | 28 |
| 4.6 UNTERHALTSAMES ZUM SPRECHEN UND SINGEN | 32 |
| 5 LITERATUR..... | 34 |

Zusammenfassung

Insbesondere für die Kinder in der Grundschule stellt die Forderung nach gerichteter Aufmerksamkeit und körperlicher Ruhe im Unterricht eine hohe Belastung dar. Die Herbeiführung von Entspannung im Unterricht kann zu körperlichem Wohlbefinden sowie zu erfolgreichem schulischem Lernen beitragen. Im folgenden wird eine Sammlung von 54 Übungen zu körperlicher Bewegung sowie zu körperlicher Ruhe und Konzentration vorgestellt. Diese Übungen sind für Grundschulkindern geeignet, können in den Unterricht integriert werden und haben sich in der Praxis bewährt

Schlagwörter: Ruheübung, Bewegungsübung, Entspanntes Lernen, Unterricht

Abstract

Especially for elementary school children, the demand for goal oriented attention and physical quietness is a high challenge. The introduction of relaxation during class lessons may improve physical well-being and successful learning in school. A collection of 54 exercises about bodily movement and also about physical relaxation and concentration will be introduced. All exercises are suitable for elementary school children, can easily be integrated during class lessons and were tested in school.

Key words: relaxation exercises, bodily movement exercises, successful learning in elementary school

1 ENTSPANNTES LERNEN IM UNTERRICHT

Insbesondere für die Kinder in der Grundschule stellt die Forderung nach gerichteter Aufmerksamkeit und körperlicher Ruhe im Unterricht eine hohe Belastung dar. Bewegung und Entspannung kommen im schulischen Unterricht zu kurz. Daher stellt sich häufig die Frage, wie die SchülerInnen wieder in eine entspannte und freudvolle Lernsituation gebracht werden können. Dies gilt insbesondere, wenn Schülerinnen und Schüler nach anstrengendem Arbeiten unkonzentriert werden, nach Klassenarbeiten wenig aufnahmefähig sind, wenn Regen die Hofpause verdirbt, wenn Mittagsmüdigkeit zu Denkblockaden beiträgt oder wenn die Kinder sehr ausgelassen vom Sportunterricht kommen.

Mit Hilfe von **Bewegungs- und Ruheübungen** soll es möglich sein, die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Weise zu lockern, Stress abzubauen und Unterricht wirkungsvoller werden zu lassen. Körperliche Anregung zur Bewegung im Unterricht kann ebenso zur **Entspannung** der Lernenden führen wie in anderen Unterrichtssituationen Anregungen, um zu körperlicher Ruhe zu kommen.

Häufig ist die Bereitschaft der Lehrenden, Übungen zu Bewegung und Ruhe in den Unterricht einzubeziehen, größer als ihr Wissen um praktikable Ideen.

Hier setzt die vorliegende Sammlung von 54 Übungen an. Die Übungen haben sich in der Arbeit mit Grundschulkindern bewährt und können in den Unterricht integriert werden. Die dargestellten Übungen dienen nicht der Therapie von Störungen. Vielmehr sollen sie präventiv Freude an Bewegung, an Ruhe, kurz an Entspannung vermitteln und so zu verbesserten Lernergebnissen und zu einem Unterricht mit weniger Angst- und Gewaltentstehung beitragen.

Die im folgenden beschriebenen Übungen erfüllen alle die folgenden Anforderungen: Sie

- sind leicht verständlich,
- bereiten Freude,
- erfordern 3 - 15 Minuten Zeit,
- erfordern keine bzw. nur sehr wenige Hilfsmittel und
- sind im Unterricht durchzuführen.

Die Übungen lassen sich fünf Gruppen zuordnen, je nach Ziel der Übungen. Im einzelnen sind dies Übungen zur körperlichen Ruhe, zur Bewegung, zur Konzentration, Atem- und Phantasieübungen sowie Übungen zum Sprechen/Singen. Jede einzelne Übungsbeschreibung ist mit Symbolen versehen. Diese Symbole weisen auf spezifische Unterrichtssituationen hin, in denen die jeweilige Übung zur Entspannung beitragen kann.

Alle Übungen sollten die interessierten LehrerInnen vorher selbst ausführen und sicher erklären können. Der Schutz erkrankter Kinder und präventive Maßnahmen des Unfallschutzes müssen selbstverständlich berücksichtigt werden.

Zu Beginn sollten die LehrerInnen den Grätschstand erläutern und ggf. Haltungen sanft korrigieren. Die Knie sollen leicht gebeugt sein, und die Arme seitlich am Körper herunter hängen. Das Becken sollte nicht in Hohlkreuzhaltung gekippt und die Schultern sollten nicht hochgezogen werden.

Bei der Durchführung der Übungen ist zu beachten, dass die Kinder nicht zur Übungsteilnahme gezwungen werden. Vielmehr sollte ihr Interesse daran geweckt werden. Jedes Kind darf sofort aufhören, falls ihm etwas unangenehm ist. Andererseits ist darauf zu achten, dass die Kinder sich nicht gegenseitig ablenken, indem sie z.B. kichern oder rufen.

Auch sollte darauf geachtet werden, dass die Übungen keinen Leistungsehrgeiz hervorrufen.

Nach jeder Übung sollten einige Kinder die Gelegenheit erhalten, kurz über ihre Befindlichkeit zu sprechen.

Nachdem die Kinder Bekanntschaft mit den Übungen gemacht haben, ist weniger Zeit dafür notwendig und Befindlichkeitsverbesserungen treten rasch ein.

Für Hinweise und Anregungen bin ich dankbar.

Wolfgang Grützemann

Dr. W. Grützemann
Arbeitsbereich Pädagogische Psychologie
Institut für Pädagogik
Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg
D-06099 Halle (Saale)
gruetzemann@paedagogik.uni-halle.de

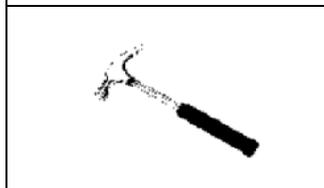
2 EMPFEHLUNGEN FÜR SPEZIFISCHE UNTERRICHTSSITUATIONEN



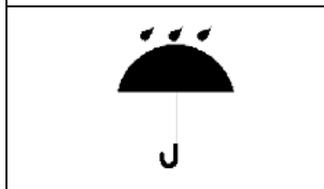
Nach bewegungsintensivem Unterricht
1, 19, 36 - 38, 46, 48



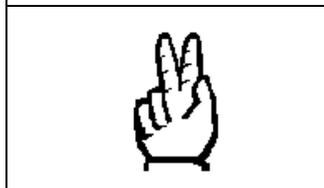
Wenn Konzentration gefragt ist...
1, 31 - 35, 46, 47, 49 - 51



Nach Klassenarbeiten...
2, 3, 7, 8, 12, 13, 18, 20 - 22, 25, 26, 28,
29, 32, 46, 52, 54



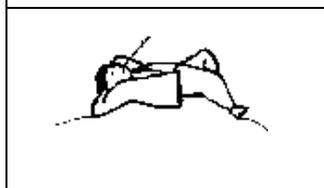
Es regnet... Hofpause entfällt!
31, 32, 34, 37, 38, 46, 52 - 54



Abwechslung in Doppelstunden
1 - 19, 21, 22, 25, 27, 29, 35, 39-45, 52



Der Montag nach dem Wochenende
9, 37, 38



Die Mittagsträgheit...
4, 7, 9, 13 - 16, 23, 24, 26, 27, 30, 33, 39,
40 - 42, 47 - 52



Die Ferien sind vorbei!
31, 34, 48, 53

3 ÜBERSICHT ÜBER DIE ÜBUNGEN

| | Seite | | Seite |
|-----------------------------|-------|----------------------------------|-------|
| 4.1 Übungen | | 4.3 Konzentrationsübungen | |
| für körperliche Ruhe | | 31 Fortsetzungsroman | 21 |
| 1 Achterübung | 8 | 32 Nestruhe | 21 |
| 2 Ich bin der Größte | 8 | 33 Körpergeräusche | 21 |
| 3 Spinne | 8 | 34 Geräusche erkennen | 22 |
| 4 Luftnummer | 9 | 35 Storch auf einem Bein | 22 |
| 5 Pustebume | 9 | 36 Lieblingswort | 23 |
| 6 Scheibenwischer | 9 | 37 Mandála ausmalen | 23 |
| 7 Kirschen pflücken | 10 | 38 Mandala entwerfen | 24 |
| 8 Muskelentspannung | 10 | | |
| 9 Räkeln | 10 | 4.4 Atem-Übungen | |
| 10 Nackenübung 1 | 11 | 39 Atem fließt | 25 |
| 11 Nackenübung 2 | 12 | 40 Kerze auspusten | 25 |
| 12 Zwergflusspferde waschen | 13 | 41 Scheuch-Geräusch | 25 |
| 13 Kleiderbügel | 14 | 42 Gemeinsam atmen | 25 |
| 14 Rückenübung 1 | 14 | 43 Stehn und sehn | 26 |
| 15 Rückenübung 2 | 15 | 44 Den Himmel stemmen | 26 |
| 16 Rückenübung 3 | 15 | 45 Hand und Fuß | 26 |
| 17 Tarzan | 15 | 46 Der Fisch | 27 |
| 18 Kuchen backen | 16 | | |
| 4.2 Bewegungsübungen | | 4.5 Phantasiereisen | |
| 19 Achterbahn | 17 | 47 Bei der guten Fee | 28 |
| 20 Rakete | 17 | 48 Jahreszeiten | 29 |
| 21 Kickbox | 17 | 49 Bad im Zauberbrunnen | 30 |
| 22 Der begossene Pudel | 18 | 50 Märchenwald | 31 |
| 23 Gesichtsmassage | 18 | 51 Strandspaziergang | 31 |
| 24 Klopfmassage | 18 | | |
| 25 Holz hacken | 19 | 4.6 Sprechen und Singen | |
| 26 Hüpfen und Klatschen | 19 | 52 Singen mit Gestik | 32 |
| 27 Guten Tag, liebe Augen! | 19 | 53 Zungenbrecher | 32 |
| 28 Auf der Lauer | 20 | 54 Vogelhochzeit | 33 |
| 29 Frösche jagen | 20 | | |
| 30 Knie an Knie | 20 | | |

4 ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN

4.1 Übungen für körperliche Ruhe

1. Achterübung



Ziel: Entspannung und erhöhte Konzentration

Materialien: Tonträger mit beruhigender Musik und Abspielgerät.

Dauer: max. 2 min

Durchführung (sitzend):

Die Kinder stellen sich mit geschlossenen Augen eine liegende Acht vor und verfolgen deren Verlauf in einer Richtung mit ruhigen Augenbewegungen. Dann Richtungswechsel.

Variante (stehend):

Bei leiser Musik stehen die Kinder, heben den linken Arm in Augenhöhe und zeigen mit der Hand nach vorn. Nun in der Mitte beginnend nach links oben eine liegende Acht zeigen. 3x linker Armeinsatz, dann 3x rechts, dann 3x mit beiden Armen gleichzeitig. Dabei verfolgen die Augen diese Bewegungen.

2. Ich bin der Größte



Ziel: vom Arbeitsdruck befreien, Lockerung

Dauer: ca. 1-2 min

Durchführung (stehend / sitzend):

Hände nach oben strecken, ausgiebig räkeln, Muskeln anspannen, die Hände zu Fäusten ballen, die Spannung auflösen, noch einmal wiederholen, zum Schluss herzhaft gähnen.

3. Spinne



Ziel: Lockern der Hände und Finger nach langem Schreiben

Dauer: ca. 1 min

Durchführung (sitzend):

Die Kinder sitzen am Tisch, legen ihre Arme und die Handinnenflächen auf die Tischfläche, strecken die Finger nach unten (jede Hand wie eine Spinne), spreizen die Finger anschließend und ballen sie dann 4 Sekunden zu Fäusten. Danach werden die Hände wieder geöffnet und die Lösung der Anspannung beobachtet. Diese Übung wird ca. 6x wiederholt. Zum Schluss Finger leicht ausschütteln.

4. Luftnummer



Ziel: Lockerung
Dauer: ca. 1 min

Durchführung (sitzend):

Die Kinder stehen, verlagern das Gewicht auf den linken Fuß und malen langsam und konzentriert mit dem rechten Fuß in die Luft vor sich:

ein Viereck, ein Kreuz, eine Banane, einen Fisch.

Anschließend malen sie, auf dem anderen, rechten Bein stehend, langsam und konzentriert mit dem linken Fuß in die Luft:

ein Herz, einen Kreis, eine Eins, ein Schwein.

5. Pustblume



Ziel: Dehnung und Lockern der Arme / Hände und des Körpers nach konzentrierter Arbeit
Dauer: ca. 1-2 min

Durchführung (sitzend, besser stehend):

Bequem hinstellen. Beim ruhigen Einatmen werden die Hände zuerst ineinander gefaltet, dann die Handaußenflächen mit gestreckten Armen nach außen (nach vorn) vor die Brust gehoben. Nun werden die Arme mit gefalteten Händen wie ein Kreis gerundet hoch über den Kopf als Pustblume gehalten, die der Wind sanft bewegt. Dazu werden sie seitlich über den Kopf einmal langsam nach rechts – und dann langsam nach links herübergezogen. Die Lehrerin gibt an, woher der Wind kommt, und die Pustblumen geben sanft nach. Die Kinder unterstützen den Wind durch ruhiges, langes Summen: sssssss... Ruhig ausatmen, dann wieder einatmen.... und 6x wiederholen.

6. Scheibenwischer



Ziel: Lösen von Nackenverspannungen
Dauer: ca. 3 min

Durchführung (stehend):

Die Kinder stehen und suchen einen Punkt hinter sich. Einatmend drehen sie langsam den Kopf so weit wie möglich links nach hinten (Schultern bleiben weitgehend vorn), den Blick möglichst geradeaus gerichtet. Sobald sie eine leichte Spannung in der Hals- oder Genickgegend fühlen, lauschen sie in den Körper hinein, während sie eine unsichtbare Linie zum vorher bestimmten Punkt hinten 'zeichnen'. Ausatmend kommen sie in die Ausgangsstellung zurück. Einatmend wird der Kopf nun soweit wie möglich auf die andere Seite gedreht und die Übung wie zuvor ausgeführt.

7. Kirschenpflücken



Ziel: körperliche Lockerung
Dauer: ca. 5 min

Durchführung (stehend):

Vortrag des Textes, die Kinder bewegen sich dazu.

Ruhig strecken und recken wir uns. Wir schließen die Augen und denken dabei an eine schöne Kirschplantage...

Wenn wir mit den Gedanken dort angekommen sind, stellen wir uns die Kirschbäume vor. Ihre Äste hängen so voll mit Kirschen, dass sie sich biegen und wir uns nur noch strecken müssen, um sie zu pflücken.

Wir stellen uns auf die Zehenspitzen und greifen mit den Armen weit nach oben, damit wir auch gut an die Kirschen heran kommen können. Wir nehmen die Arme wieder herunter, schütteln sie kurz aus und versuchen noch einmal, viele Kirschen zu pflücken. Wir haben uns jetzt so angestrengt, dass wir unseren Oberkörper einfach langsam nach vorne fallen lassen. Alles wird ganz locker! Die Knie sind leicht gebeugt, die Arme baumeln neben uns herunter. Nun richten wir uns langsam auf. Wirbel für Wirbel. Der Körper zieht den Kopf nach oben. Wir spüren die Entspannung in unserem Körper, aber die Schultern sind noch leicht verspannt. Wir heben nun die Schultern an und merken die Anspannung. Jetzt lassen wir sie fallen und spüren die Entspannung. Nun gähnen wir herzhaft, dabei entspannt sich unser Gesicht.

Den Unterkiefer fallen lassen und durch den Mund kräftiger atmen... Wir kommen nun zurück.. langsam die Augen öffnen und räkeln!

8. Muskelentspannung

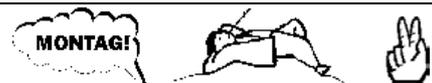


Ziel: Muskelentspannung, Aktivierung vor Unterrichtsbeginn
Materialien: Matten
Dauer: ca. 2 min

Durchführung (liegend):

Die Kinder legen sich auf den Rücken, die Arme neben dem Körper, die Beine leicht gegrätscht. Intensive Anspannung so vieler Muskeln wie möglich. Die Spannung 10s halten und dann die Muskeln sanft und genießerisch entspannen. Diese Übung 2-3x wiederholen! Im Stehen dann den Körper ausschütteln.

9. Räkeln



Ziel: Körperwahrnehmung, Lösung von Muskelverspannungen, Entspannung erleben, Aktivierung zu Beginn von Arbeitsphasen
Materialien: Decken, Matten
Dauer: ca. 2-3 min

Durchführung (liegend):

Die Kinder liegen auf dem Rücken und schließen ihre Augen. Sie sollen sich 1 Minute so räkeln, dass Arme und Beine intensiv gestreckt und gedehnt werden. Danach öffnen alle die Augen, ohne zu sprechen und erleben die entspannende Wirkung des Räkelns.

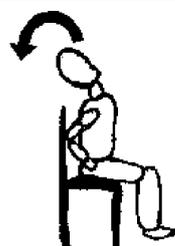
10. Nackenübung 1

Ziel: Lockerung der Muskulatur nach langem monotonen Sitzen

Materialien: Stühle

Dauer: ca. 5 min

Durchführung (sitzend):

| | | |
|----|--|---|
| 1. | bequem auf einen Stuhl setzen (gerade) | |
| 2. | Kopf nach hinten fallen lassen, Kinn hochschieben |  |
| 3. | Kopf seitwärts ziehen, nach rechts und nach links |  |
| 4. | Kinn in Richtung Boden schieben |  |
| 5. | Kopf nach vorn unten, und dann nach oben rechts und links ziehen |  |

11. Nackenübung 2



Ziel: Lockerung der Muskulatur nach langem monotonen Sitzen

Materialien: Stühle

Dauer: ca. 5 min

Durchführung (sitzend):

| | | |
|----|--|--|
| 1. | Kopf nach links hinten und dann nach oben federn, Kopf nach rechts hinten und dann nach oben federn | |
| 2. | Kopf nach links hinten und dann nach unten federn, Kopf nach rechts hinten und dann nach unten federn | |
| 3. | Kopf drückt gegen die Arme nach vorn | |
| 4. | Kopf drückt gegen die Arme nach hinten | |
| 5. | Kopf in Teilschritten nach vorn unten ziehen | |

12. Zwergflusspferde waschen (Partnerübung)

Ziel: Entspannung durch massageähnliche Berührungen. Entlastung des Rückens. Ablenkung, Förderung des körperlichen Wohlbefindens.

Materialien: Stühle

Dauer: ca. 8 min

Durchführung:

ein Kind sitzt quer zur Lehne auf einem Stuhl - ein anderes Kind steht dahinter - Übung auch hintereinander hockend möglich!

Begonnen wird mit dem Erzählen der folgenden Geschichte:

Stellt euch vor, das Wetter ist schön und wir machen einen Ausflug in den Zoo. Am Gehege der Flusspferde angekommen, treffen wir den alten Tierpfleger, der die Zwergflusspferde füttert und wäscht. Der alte Tierpfleger ist ganz traurig und in großer Sorge, denn sein Lehrling – der ihm sonst bei der Arbeit hilft – ist krank. Deshalb fragt er uns, ob wir ihm helfen können, die niedlichen zahmen Zwergflusspferde zu waschen. Ihr seid gleich dazu bereit, dem Tierpfleger zu helfen.

Nun wird die Aufgabe erklärt und demonstriert:

Der Rücken der „Zwergflusspferde“ wird „nass“ gemacht. Dazu legt einer dem andern seine Hände auf die Schultern und lässt sie mit einem Geräusch, ähnlich dem laufenden Wasser einer Dusche, mehrmals von oben nach unten über den Rücken gleiten.

Der Rücken der „Zwergflusspferde“ wird „eingeseift“, indem ein Kind mit seiner Hand kreisende Bewegungen auf dem Rücken des anderen macht.

Nun wird der Rücken der „Zwergflusspferde“ wird mit einer „dicken Bürste“ bearbeitet. Dazu formt ein Kind mit seiner Hand eine Kralle, d.h. es stellt seine Finger auf und massiert den Rücken des anderen mit seiner „Bürste“.

Der Rücken der „Zwergflusspferde“ wird wieder mit Wasser „klargespült“. Wie zu Beginn gleiten die Hände - unter wasserähnlichen Geräuschen - vom oberen Rücken nach unten.

Der Rücken der „Zwergflusspferde“ wird mit einem „weichen Handtuch“ abgetrocknet. Hierzu reibt ein Kind mit seinen Händen liebevoll auf dem Rücken des anderen.

Anschließend Partnerwechsel.

13. Kleiderbügel



Ziel: differenzierte Körperwahrnehmung, erleben von Muskelanspannung und -entspannung fühlen

Dauer: ca. 3 min

Durchführung (sitzend):

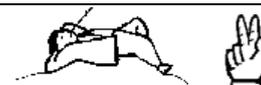
Als wenn im T-Shirt, dem Hemd oder der Bluse der Kinder noch der Bügel stecken würde, sollen sie die Schultern weit nach oben ziehen, was etwas komisch aussieht.

Anspannungsphase: Die Augen schließen. Sechs mal die Schultern bis zu den Ohren hochziehen und dabei den Hals ganz verschwinden lassen. Die Brust heraus drücken, aufrecht sitzen. Nicht die Luft anhalten, sondern gleichmäßig atmen: dabei durch die Nase ein- und den Mund ausatmen, jedes Mal ca. 5 Sekunden halten – so ist es prima!

Wenn die Schultern verspannt sind, darf es ein wenig ziehen, aber das vergeht wieder.

Entspannungsphase: Nach 5 Sekunden einfach entspannen. Dabei die Schultern absinken lassen und tief ein- und ausatmen. Vielleicht beginnen die Kinder langsam zu schwitzen. 6x im Wechsel Anspannen und Entspannen.

14. Rückenübung 1



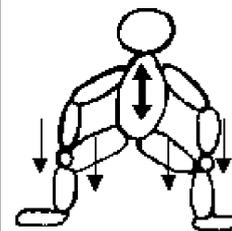
Ziel: Entspannungen und Lockerung der Rückenmuskulatur nach langen Arbeitsphasen (z. B. mittags) und vor weiteren Arbeitsphasen

Materialien: Decken, Matten, Stühle

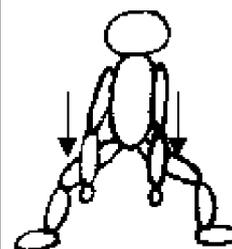
Dauer: ca. 3 min

Durchführung (stehend):

Alle Kinder stellen sich in den Grätschstand, gehen in die Knie (einbeugen), legen beide Hände auf die Knie, versuchen dabei den Rücken gerade zu halten und die Bauchmuskulatur anzuspannen.



Nach ca. 15 s anhaltender Spannung die Hände loslassen, hängen lassen und weitere 15 s so verweilen. Insgesamt 5x durchführen.



15. Rückenübung 2

Ziel: Entspannungen und Lockerung der Rückenmuskulatur nach langen Arbeitsphasen (z. B. mittags) und vor weiteren Arbeitsphasen

Materialien: Decken, Matten, Stühle

Dauer: ca. 1 min

Durchführung (liegend):

Die Kinder legen sich auf den Rücken, nehmen die Knie hoch, lassen dabei die Füße am Boden stehen.



Die Knie liegen aneinander und sollen jetzt im Wechsel einmal rechts und dann links abgelegt werden. Die Übung schön langsam 15x durchführen.

16. Rückenübung 3

Ziel: Entspannungen und Lockerung der Rückenmuskulatur nach langen Arbeitsphasen (z. B. mittags) und vor weiteren Arbeitsphasen

Dauer: ca. 1-2 min

Durchführung (stehend):

Die Kinder stehen im Grätschstand hinter den Stühlen und stützen die Hände auf die Lehne. Dabei wird der Bauch eingezogen und der Oberkörper nach vorn gebeugt, der Rücken wird dadurch leicht abgerundet.



Die Hände versuchen, die Sitzfläche des Stuhls zu berühren. Diese Haltung soll ca. 15 s andauern. Insgesamt 10x durchführen. Anschließend Körper lockern, indem die Kinder sich 'ausschütteln'.

**17. Tarzan**

Ziel: Muskelanspannung- und -entspannung erleben

Dauer: ca. 3 min

Durchführung (stehend):

Oberkörper nach vorn, mit beiden Fäusten möglichst bis zum Fußboden beugen; dann so greifen, als ob man sich an einer unsichtbaren Liane langsam von unten Stück für Stück fest greifend nach oben zieht - bis zur Streckung des Oberkörpers und beider Arme. Anschließend lockern. Die Arme ganz gelöst hängen lassen, die Muskeln ausruhen und ruhig ein- und ausatmen. 6x im Wechsel anspannen und entspannen!

18. Kuchen backen



Ziel: Diese Massageübung dient der Entspannung. Sie ist angenehm, weil sie spielerisch aufgebaut und daher besonders geeignet ist, um Massage und Entspannung an Kinder heranzubringen und mögliche Berührungängste gegenüber Mitschülerinnen und Schülern zu mindern.

Dauer: 4 min

Durchführung (sitzend, paarweise):

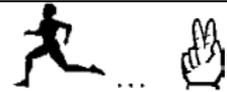
Sie kündigen den Kindern an:

Heute wollen wir einen Kuchen backen! Wir brauchen ein Kuchenblech. Oh, das Kuchenblech ist ja noch schmutzig. Also Wasser über das Blech laufen lassen...

- ➔ Alle Finger imitieren fließendes Wasser durch Wellenbewegungen von oben nach unten. Zusätzlich wird ein „tsch“ artikuliert.
Und nun sauber rubbeln...
- ➔ Mit zwei Fäusten den Rücken sauber „rubbeln“
*Und wieder etwas Wasser drüber laufen lassen (siehe oben).
Das nasse Blech müssen wir jetzt natürlich wieder abtrocknen...*
- ➔ Beide Hände drücken flach und mit Druck mehrmals von oben nach unten...
Nun kann es losgehen! Wir nehmen etwas Mehl. Das häufeln wir auf und formen ein Loch in die Mitte...
- ➔ Mit beiden Händen Mehl „häufeln“ und ein Loch imitieren
Dann brauchen wir Zucker...
- ➔ Die Fingerspitzen imitieren Zucker...
Was muss noch in den Kuchen? Natürlich Eier! ...
- ➔ Sich berührende Fingerspitzen schlagen, senkrecht auf den Rücken fallend, die Eier auf. Dann drücken sich die Fingerspitzen gleichmäßig nach außen.
Jetzt eine Prise Salz... und Schokoladenstückchen...
- ➔ Einzelnen mit den Fingerspitzen hinzufügen...
Und jetzt muss der Teig geknetet werden...
- ➔ Mit beiden Händen „kneten“...
Das Kuchenblech muss nun mit Butter eingestrichen werden...
- ➔ Vier Finger streichen das „Blech“ ein...
Den Teig rollen wir mit dem Nudelholz schön gleichmäßig aus...
- ➔ Der Unterarm „rollt“ mit Druck den Teig aus, der andere Arm führt ihn...
Es soll ein Kirschkuchen (Apfelkuchen) werden, also fehlen noch die Kirschen (Äpfel)...
- ➔ Die „Kirschen“ mit den Fingerspitzen eindrücken... (Apfelstücke durch Zeige-, Mittel- und Ringfinger imitieren)
Lasst uns noch Streusel auf den Kuchen machen, die sind besonders lecker...
- ➔ Streuseln imitieren...
So, was nun? Ach ja, der Kuchen muss gebacken werden...
- ➔ Hände und Unterarme mit Druck auflegen...
Hmm, wie das duftet!... Wir nehmen das Blech heraus und teilen den Kuchen in Stücke...
- ➔ Die Handkante teilt als „Messer“ den Kuchen in Stücke
Jetzt verteilen wir den Kuchen mit der Kuchenschaufel auf Teller...
- ➔ Vier Finger imitieren die „Kuchenschaufel“ und heben den Kuchen ab...
Und zum Schluss waschen wir das Kuchenblech wie am Anfang...

4.2 Bewegungsübungen

19. Achterbahn



Ziel: Entspannung und erhöhte Konzentration
Materialien: Tonträger mit beruhigender Musik und Abspielgerät.
Dauer: max. 2 min

Durchführung (sitzend):

Die Kinder stellen sich mit geschlossenen Augen eine liegende Acht vor und verfolgen deren Verlauf in einer Richtung mit ruhigen Augenbewegungen. Dann Richtungswechsel.

Variante (stehend):

Bei leiser Musik stehen die Kinder, heben den linken Arm in Augenhöhe und zeigen mit der Hand nach vorn. Nun in der Mitte beginnend nach links oben eine liegende Acht zeigen. 3x linker Armeinsatz, dann 3x rechts, dann 3x mit beiden Armen gleichzeitig. Dabei verfolgen die Augen diese Bewegungen.

20. Rakete



Ziel: Aktivierung, Abbau von offenen und latenten Spannungen
Dauer: ca. 2 min

Durchführung (stehend):

Die Kinder verteilen sich gleichmäßig im Raum, stehen, die Beine leicht gegrätscht, mit durchgedrückten Knien. Die Arme hängen locker am Körper.

Nun spannen sie ihre Bein-, Gesäß-, Armmuskulatur an, führen dann gleichzeitig rasch die Arme nach oben und strecken sie gegen die Decke.

Anschließend die Augen für ca. 15 s schließen und ruhig die Arme wieder herunter führen.

21. Kickbox



Ziel: lösende Bewegungen, Abbau von Anspannungen
Dauer: 3 min

Durchführung (stehend):

Die Kinder nehmen den Grätschstand ein. Beide Fäuste (fest geballt, den Daumen nicht eingeschlagen) liegen seitlich in der Taille auf dem Beckenknochen. Der Fausrücken zeigt nach unten.

In dieser Position atmen wir ein, lauschen in uns hinein. Indem wir explosionsartig ausatmen, wird die gesammelte Energie durch einen Fauststoß in die unten beschriebene Richtung entladen. Anschließend ziehen wir die Faust entspannt in die Ausgangsposition zurück. Einatmend beginnt der Übungszyklus von vorn. Die Reihenfolge der Fauststöße: *rechts nach vorn; links nach vorn; rechts zur Seite; links zur Seite.*

22. Der begossene Pudel



- Ziel:** Muskellockerung, Aktivierung.
Ein Muntermacher, auch nach einer Klassenarbeit.
- Dauer:** ca. 1 min

Durchführung (stehend):

Die Kinder imitieren einen Pudel, der aus einem Teich gekommen ist und nun das Wasser aus dem Fell schütteln will.

Dazu stellen sich alle Kinder bequem in die leichte Grätsche und lassen die Arme locker herunter hängen. 15 Sekunden werden die Hände ganz leicht und locker geschüttelt, dann 15 Sekunden das Schütteln etwas steigern und im Unter- und Oberarm fortsetzen, dann wieder langsamer werden, und den rechten und den linken Fuß ausschütteln – je 15 Sekunden – und zuletzt 15 Sekunden der Entspannung ruhig nachspüren. Wiederholen.

23. Gesichtsmassage



- Ziel:** ein Muntermacher, auch nach einer Klassenarbeit
- Dauer:** ca. 2 min

Durchführung (sitzend):

Im Sitzen die eigenen Hände und Unterarme reiben, bis sie gut erwärmt sind, dann möglichst Augen schließen und mit den Händen bedecken, anschließend das Gesicht gründlich massieren, Augen öffnen, kurz gähnen und strecken.

24. Klopfmassage



- Ziel:** Verdauung in der Mittagspause stützen, Lockerung des Körpers
- Dauer:** max. 3 min

Durchführung (stehend):

Alle Kinder klopfen sich mit der flachen Hand den ganzen Körper ab, den Kopf sanft, dafür den Po und die Beine etwas kräftiger. Wenn ein ausreichendes Vertrauensverhältnis bei den Kindern gegeben ist, kann daraus eine Partnerübung werden. So ist es auch möglich, den Rücken abzuklopfen.

25. Holz hacken

Ziel: Lockerung des Körpers, ein Muntermacher
Dauer: ca. 2 min

Durchführung (sitzend):

Die Kinder stehen neben ihren Bänken. Die Füße sind hüftbreit gegrätscht. Zunächst üben die Kinder kurz für sich, indem die Hände ('mit der Axt') aneinander über dem Kopf erhoben werden und mit einem kräftigen „Ha!“ die vorgestellte Axt nach unten kracht. Beim Heben der ‚Axt‘ wird konzentriert eingeatmet, beim Zuschlagen auf das Holzscheit stoßartig mit ‚Ha!‘ ausgeatmet. Dann hacken die Kinder gruppenweise miteinander. Achten Sie darauf, dass das Tempo nicht zu sehr beschleunigt und jeder genügend Platz hat.

26. Hüpfen und Klatschen

Ziel: körperliche Lockerung, erhöhte Aufnahmebereitschaft
Materialien: tanzbare Musik, Abspielgerät
Dauer: 3-5 min

Durchführung (stehend):

Stehend hüpfen und dabei in die Hände klatschen. Eignet sich besonders für nicht schwingende Fußböden. Wirkt besonders bei ansprechender Musik. Varianten: Paarweise hüpfen, sich dabei paarweise drehend, klatschen in eigene und Partnerhände, wenig und höher hüpfen im Rhythmus.

27. Guten Tag, liebe Augen!

Ziel: Dehnung, Erfrischung
Dauer: ca. 4 min

Durchführung (stehend):

Lehrende(r) trägt den Text vor, die Kinder bewegen sich danach.

- *Hallo, guten Tag!*

- *Bist du geschafft? Dann mach deinen Körper wieder munter!*

1. *Guten Tag, lieber Mund!* (kräftig gähnen)
2. *Guten Tag, liebe Augen!* (Augen sanft reiben)
3. *Guten Tag, liebe Stirn!* (Stirn reiben)
4. *Guten Tag, liebe Wangen!* (Wangen reiben)
5. *Guten Tag, liebe Arme!* (Arme ausstrecken)
6. *Guten Tag, liebe Beine!* (mit den Beinen stampfen)
7. *Guten Tag, lieber Körper!* (am Körper heruntersehen)
8. *Jetzt sind Kopf und der gesamte Körper wach* (Arme + Beine dehnen)
9. *Seht euch um!* (mit einer Hand als Schirmmütze über den Augen umsehen)
- Guten Tag, liebe Welt!* (Kinder geben sich die Hand, wünschen einen guten Tag)

28. Auf der Mauer auf der Lauer.. (Hüpfen und Klatschen)



Ziel: lösende Bewegungen, Abbau von Anspannungen
Dauer: 3 min

Durchführung (stehend):

Mehrere Male hintereinander singen die Kinder im Sprechgesang den folgenden Text:

Auf der Mauer auf der Lauer sitzt ne kleine Wanze / Auf der Mauer auf der Lauer sitzt ne kleine Wanze. / Seht euch mal die Wanze an, / wie die Wanze tanzen kann! / Auf der Mauer auf der Lauer sitzt ne kleine Wanze.

Bei den Worten ‚Mauer‘, ‚Lauer‘ und ‚kleine‘ wird geklatscht und rhythmisch gehüpft.

29. Frösche jagen



Ziel: lösende Bewegungen, Abbau von Anspannungen
Dauer: 3 min

Durchführung (stehend):

Auf einem DIN-A4-Hefter wird der ‚Frosch‘, ein Radiergummi, abgelegt. Der Hefter wird wippend mit beiden Händen festgehalten und der ‚Frosch‘ ca. 30 cm in die Höhe geschnipst. Er soll weiter hüpfen, ohne dabei auf den Boden zu fallen.

30. Knie an Knie



Ziel: lösende Bewegungen, Abbau von Anspannungen
Dauer: 3 min

Durchführung (stehend):

Die Kinder lernen den Sprechvers:

*Kopf, Schulter, Knie und Zeh,
Kopf, Schulter, Knie und Zeh,
Augen, Ohren, Wackelnase,
Kopf, Schulter, Knie und Zeh*

*Knie und Zeh,
Knie und Zeh,
Augen, Ohren, Wackelnase*

Zwei Kinder sitzen sich gegenüber, die Knie berühren sich. Die Kinder sprechen gemeinsam den Text und berühren mit den Fingerspitzen den im Vers genannten Körperteil und zwar zuerst am eigenen Körper und dann beim Partner.

Augen, Ohren und Nase sind stets ausgenommen. Diese dürfen nur bei sich selbst angefasst werden. Die Nase wird mit zwei Fingern hin- und hergewackelt. Das Tempo des Sprechverses wird langsam gesteigert.

Im Sprechvers können auch andere Körperteile benannt werden (z.B. Kopf, Bauch, Haare...) Im Stehen ist das Spiel bewegungsintensiver.

Und zum Schluss waschen wir das Kuchenblech wie am Anfang...

4.3 Konzentrationsübungen

31. Fortsetzungsroman



Ziel: Förderung der Konzentration und Kreativität, da die Kinder spontan reagieren müssen.

Materialien: Stuhlkreis

Dauer: abhängig von Klassenstärke

Durchführung (sitzend):

Ein Kind beginnt mit wenigen Sätzen, eine Geschichte einzuleiten. Das (rechts) benachbarte Kind setzt die begonnene Geschichte mit einem Satz fort u.s.w. ... Dabei gilt: Erlaubt ist, was Spaß macht. Zum Beispiel beginnt die Geschichte vom Schlüssel damit, dass das erste Kind einen großen alten Schlüssel erhält und diesen zur Fortsetzung der Geschichte an das nächste Kind übergibt.

32. Nestruhe



Ziel: Förderung der Konzentration, Beruhigung

Dauer: ca. 2 min.

Durchführung (sitzend):

Fordern Sie die Kinder in ruhigem Ton auf, sitzend ihre Unterarme quer vor sich auf den Tisch abzulegen und den Kopf dann seitlich in das so gebildete ‚Nest‘ zu versenken. Die Kinder werden ermuntert, die Augen zu schließen und aufmerksam auf die Geräusche im Klassenraum zu hören. Anschließend sollen sie sich etwas Schönes vorstellen. Nach 1-2 Minuten werden sie aufgefordert, wieder ‚zurück zu kommen‘, kräftig durchzuatmen, zu räkeln und die Augen zu öffnen.

33. Körpergeräusche



Ziel: Körperwahrnehmung, Muskelentspannung, Aktivierung

Dauer: 2-3 min

Durchführung (sitzend / stehend):

Die Kinder sind Klang- und Geräusche-Künstler: mit den Beinen kann man stampfen, mit den Füßen trippeln und mit den Händen unterschiedlichen Klang beim Klatschen mit unterschiedlich gewölbten Handflächen erproben...

Die Kinder sollen ausprobieren, wer mit der Zunge schnalzen, mit den Fingern schnippen, mit den Füßen steppen oder andere Geräusche erzeugen kann. Dabei kann den Kindern vorgeschlagen werden, einen Zug, ein Formel 1-Rennen oder andere Geräusche der Umwelt nachzuahmen.

34. Geräusche erkennen



Ziel: beruhigend und konzentrationsfördernd

Materialien: Geräuschquellen (Nüsse, ein Buch, Folie, Keks, Luftpumpe, Glas)

Dauer: 5-10 min

Durchführung (sitzend):

Die Kinder setzen sich mit dem Bauch zur Stuhllehne, schließen die Augen und nehmen eine Entlastungshaltung ein.

Sie versuchen zu erraten, auf welche Weise Geräusche durch die/den Lehrerin/Lehrer erzeugt werden, z.B. durch das Zerreißen von Papier, beim Schreiben an der Tafel, beim Klimpern mit dem Schlüsselbund, beim Zuschlagen eines Buches... Fragen Sie die Kinder danach,

- wie die Geräusche erzeugt wurden, z.B. durch klatschen in die Hand, schnalzen..
- welche Gegenstände fallen gelassen wurden; z.B. Nüsse, Wäscheklammer...
- welche Papierart zerknüllt wird, z.B. Zeitungspapier, Aluminiumfolie...

Nach drei Geräuschen werden die Hörvermutungen der Kinder mit der tatsächlichen Geräuscherzeugung verglichen.

Variante: Richtungshören

Die Kinder stehen mit geschlossenen Augen. Die Lehrerin / der Lehrer bewegt sich „lautlos“ im Klassenzimmer umher und gibt Geräusche von sich, z.B. durch Klatschen oder durch Instrumente. Die Kinder drehen sich in die Richtung, aus der sie das Geräusch hören.

35. Storch auf einem Bein



Ziel: lösende Bewegungen, Abbau von Anspannungen

Dauer: 3 min

Durchführung (stehend):

Eine Übung aus dem Yoga-Bereich: Die Kinder verlagern stehend ihr Gewicht auf das rechte Bein, heben nun das linke Knie an und führen es mit dem den linken Fuß nach hinten oben.

Nun fassen sie mit der linken Hand von unten an die Schuh-Oberseite. Der rechte Arm wird dabei nach vorn oben ausgestreckt. Das angewinkelte Bein wird nun weit nach oben gezogen, ohne dass Schmerzen auftreten. Nichts erzwingen! Ruhig und gelöst bewegen!. Nun schauen die Kinder nach vorn oben. Dann wird abgesenkt und zur anderen Seite gewechselt.

36. Lieblingswort

Ziel: Förderung der Konzentration, Aktivierung für Arbeitseinstieg

Materialien: beruhigende Musik, Abspielgerät, Matten

Dauer: 8 min

Durchführung (liegend, evtl. auch auf den Tisch gebeugt möglich):

Die Kinder legen sich mit dem Rücken flach auf die Matte am Boden, die Beine sind leicht gegrätscht, Füße fallen leicht nach außen, die Arme liegen bequem etwas angewinkelt neben dem Körper, die Handinnenflächen nach unten. Die Augen werden geschlossen. Entspannungsmusik wird eingespielt. Die Kinder werden aufgefordert, sich ein Lieblingswort zu denken und sich das geschrieben vorzustellen. Die Kinder sollen sich so gut sie können, auf dieses Wort konzentrieren.

Wenn die Gedanken abschweifen, kein Problem, erneut behutsam auf das Lieblingswort konzentrieren. Nach ca. 8 Minuten wird die Übung zurückgenommen, indem die Arme und Beine gestreckt werden, tief eingeatmet wird und anschließend die Augen geöffnet werden.

37. Mandála ausmalen

Ziel:

Durch das Ausmalen dieser symmetrischen kreisförmigen Muster kann Entspannung unterstützt werden. Angestrebt sind Beruhigung und Förderung der Konzentration.

Materialien:

Mandála - Vorlagen, Stifte oder Wasserfarben (weniger geeignet sind Filzstifte, die häufig austrocknen, sie sind zudem wenig variabel im Farbton – doch keinem Kind sollte untersagt werden, sein Mandala mit Filzstiften auszumalen)

Dauer:

individuell unterschiedlich; jedes Kind sollte ausreichend Zeit haben.

Durchführung (am Tisch sitzend):

Die Kinder sollen Lust auf das Malen haben und darauf eingestimmt sein. Es gibt es keine Regeln, kein „richtig“ oder „falsch“. Jedes Kind kann seine Mandala – Vorlage individuell ausgestalten. Es bietet sich an, leise eine ruhige Musik laufen zu lassen. Im Raum soll Ruhe herrschen. Variante: alle Kinder benutzen nach dem Kennenlernen der Mandalas bei einer einheitlichen Vorlage dieselben drei oder vier Farben. Individueller Geschmack und gegenwärtige Befindlichkeit führen zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen.

38. Mandala selbst entwerfen



Ziel: Beruhigung, Förderung der Konzentration

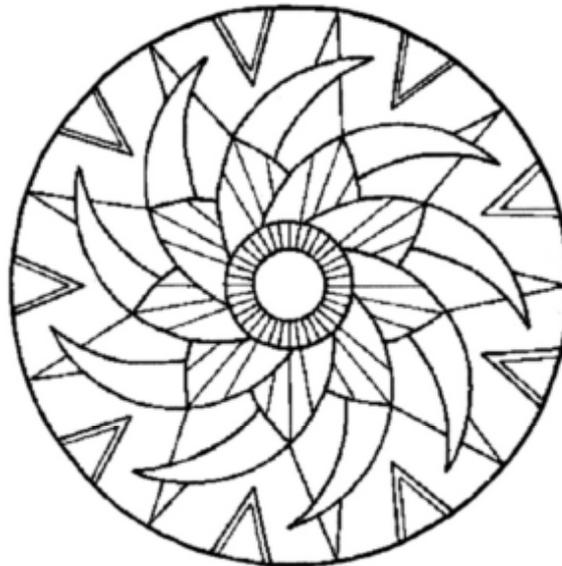
Materialien: Zirkel und Zeichendreieck (nicht zwingend notwendig), Papier, Stifte oder Wassermalfarben

Dauer: individuell unterschiedlich; jedes Kind sollte ausreichend Zeit haben.

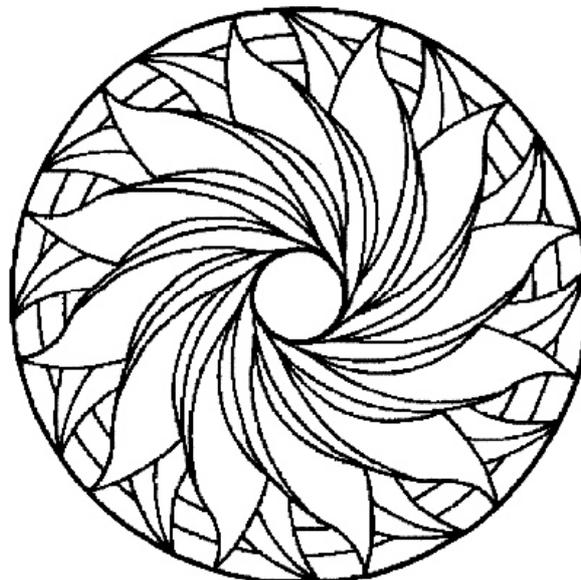
Durchführung (am Tisch sitzend):

Von einem Mittelpunkt aus werden mehrere konzentrische Kreise im Abstand von ca. 1 cm gezeichnet. Durch den Mittelpunkt können mehrere schräge sowie die waagerechte und senkrechte Achse gezeichnet werden. Kräftige schwarze Linien grenzen effektiv die Farbflächen ab.

Beispiel 1:



Beispiel 2:



4.4 Atem-Übungen

39. Atem fließt

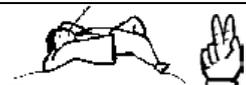


Ziel: Entspannung und erhöhte Konzentration
Dauer: max. 2 min

Durchführung (sitzend):

- aufrecht, aber locker sitzen, die Augen schließen
- spüren, wie die Luft den Körper verlässt und über die Nase neue Luft in die Lunge strömt

40. Kerze auspusten



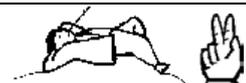
Ziel: Entspannung und erhöhte Konzentration
Dauer: max. 2 min

Durchführung (sitzend):

Die Kinder sollen sich vorstellen, dass sie:

- eine Kerze auspusten
- die Suppe kühler blasen
- durch einen Strohhalm pusten
- einen Luftballon aufblasen
- Eisblumen am Fenster auftauen
- auf einer Flöte spielen

41. Scheuch-Geräusch



Ziel: Entspannung und erhöhte Konzentration
Dauer: max. 2 min

Durchführung (sitzend):

- *i, u, m, sss* (Schlange), *fff* (Schnellkochtopf), *kss pschsch* (Hühner scheuchen)
- ganz kräftig gähnen und dabei strecken und räkeln
- an unangenehmes Essen denken und dazu übertrieben seufzen
- schnupfern wie ein Ferkelchen

42. Gemeinsam atmen



Ziel: Entspannung und erhöhte Konzentration

Dauer: max. 2 min

Durchführung (sitzend):

Rücken an Rücken sitzen und versuchen, die Atmung des Partners im Rücken zu spüren. Beide Kinder strecken ihre Arme seitlich nach hinten und fassen sich an. Nun können beim Einatmen die Arme seitlich gehoben und beim Ausatmen wieder gesenkt werden.

43. Auf der Spitze stehn + groß aussehen



Ziel: Lösen von Anspannungen

Dauer: ca. 3 min

Durchführung (stehend):

Die Kinder stehen bequem leicht in Grätsche. - Einatmend heben sie ihre Fersen hoch, werden größer – die Körperhaltung wird dabei sonst aber nicht verändert. Die Kinder lauschen kurz in sich hinein. Ausatmend kommen sie wieder in die Ausgangsstellung.

44. Den Himmel stemmen



Ziel: ausgleichende Bewegung

Dauer: ca. 3 min

Durchführung (stehend):

Die Kinder führen in Grätsche einatmend die Arme seitlich über den Kopf, so dass die Hände einander berühren. Nun in den Körper hinein lauschen; dabei werden die Hände in einer leichten Bewegung nach oben gestemmt. Ausatmend senken sich die Arme wieder ab.

45. Hand und Fuß

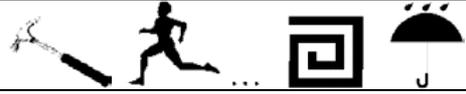


Ziel: Lösen von Anspannungen

Dauer: ca. 3 min

Durchführung (stehend):

Die Kinder stehen bequem. Einatmend heben sie seitwärts die Arme über den Kopf - mit den Handflächen nach vorn. Ausatmend beugen sie sich nun nach vorn, führen die Hände zu den Zehen. Nun lauschen sie in ihren Körper hinein, strecken dabei die Knie durch und ziehen den Kopf in den Nacken - dadurch entsteht eine Anspannung. Nach einigen Sekunden entlasten die Kinder die angespannten Beine, ausatmend lösen sie die Finger von den Zehen und richten sich langsam wieder in die Ausgangsstellung auf.

46. Der Fisch

Ziel: Förderung der Konzentration, Beruhigung

Dauer: ca. 5 min

Durchführung (stehend):

Seitliches Hin- und Herschwenken des Kopfes und wiegen wie ein Fisch.

Die Kinder nehmen stehend, leicht gebeugt, den Grätschstand ein. Die Handinnenflächen liegen oberhalb der Knie auf. Die Arme sind durchgestreckt. Ausatmend beugen wir unseren Oberkörper nach unten. Die Hände bleiben auf ihrem Platz, die Arme dementsprechend gebeugt. Einatmend zeichnen die Kinder mit dem Oberkörper einen weiten Halbkreis nach rechts – bis sie aufrecht stehen. Die Kinder lauschen in sich hinein. Ausatmend vollenden sie den Kreis – indem sie mit dem Oberkörper nach links unten kreisen. Bei der nächsten Einatmung wird die Richtung geändert – und seitenverkehrt, also links beginnend, führen die Kinder die Übung noch einmal aus.

4.5 Fantasiereisen

Phantasiereisen stellen eine Herangehensweise an Entspannung dar, wobei durch sprachliche Anregungen in den Kindern angenehme Vorstellungen von Gelöstheit, Wärme, Schwere oder Leichtigkeit ausgelöst werden sollen. Die Darstellungen knüpfen an positiv Erlebtes an. Nach der Erzählung und nach dem Abschluss mit Räkeln, Gähnen, Einatmen und dem Öffnen der Augen sollten die Kinder sich, moderiert durch den/die Lehrende(n), über ihre Vorstellungen und körperlichen Wahrnehmungen austauschen. Das Erleben kann sehr unterschiedlich sein. Nichts sollte bewertet werden, hören Sie als Lehrende(r) nur zu! Planen Sie hierfür nochmals einige Minuten ein!

47. Besuch bei der guten Fee



Ziel: Ruhe, Entspannung
Materialien: evtl. Decken oder Matten
Dauer: ca. 12 min

Durchführung (liegend / sitzend):

Folgender Text wird möglichst frei erzählt oder ruhig gelesen:

Zum Schloss der guten Fee können wir auf einer Wolke oder mit einem Ballon reisen. Das Schloss liegt in einem herrlichen Park, in dem die schönsten und seltensten Blumen blühen. Es duftet wunderbar. Aus der Ferne hören wir eine leise zarte Musik.

Du gehst durch den Park und bewunderst: die gepflegten weißen Kieswege, die vielen Springbrunnen, die prächtigen Blumen und blühenden Sträucher. Als du vor das Schloss kommst, öffnet sich das hölzerne schwere Tor von allein. Neugierig trittst Du ein und gelangst über eine weiße Marmortreppe nach oben.

Es öffnet sich eine goldene Tür. Durch sie kommst du in einen großen Raum, der mit kostbaren Möbeln eingerichtet ist. Du schaust dich genau um. Eine feine Stimme ruft nach dir. Du drehst dich um. Hinter dir steht eine wunderschöne Fee.

Sie führt dich in ihrem Schloss herum und bietet dir die köstlichsten Speisen an. Und dann möchte die Fee wissen, welchen Herzenswunsch du hast. Und - diesen Herzenswunsch erfüllt sie dir tatsächlich!. Du musst dich verabschieden. Die Fee begleitet dich noch bis vor das Schloss. Sie winkt lange hinterher.

*Wir fliegen dann wieder auf der Wolke (oder dem Ballon) heimwärts...
(...und treffen uns langsam, einer nach dem anderen, wieder hier im Raum.)*

48. Jahreszeiten

Ziel: Zuhören lernen, Einfühlen in Veränderungen der Natur, Förderung der Konzentration

Dauer: ca. 5 min

Durchführung (stehend / sitzend):

Sie erzählen (beispielsweise) eine der folgenden Geschichten zur Jahreszeit. Die Kinder können auf Decken am Boden liegen oder sitzen. Es ist aber auch möglich am Arbeitstisch möglichst gelöst zu sitzen.

Frühling – Unter dem Kirschbaum

Stellt Euch vor, wir stehen auf einer großen, großen Wiese. Auf der Wiese steht ein großer Kirschbaum. Er ist über und über voll mit weißen Blüten. Wir legen die Hände um den Stamm. Die Rinde ist glatt und kühl. Wir atmen den Duft.

Du spürst die Sonne auf Deiner Haut. Dir wird angenehm warm. Eine leichte Brise kommt auf. Sei du der Wind, der sanft um den Kirschbaum weht und mit den Blüten spielt.

Der Wind wird langsam weniger und weniger. Dann ist hat sich der Wind gelegt.. Wir atmen nochmals den Duft der Blüten ein... und aus... und ein... und kommen langsam wieder zurück in die Klasse.

Sommer – Fische im Bach

Wir stehen am Ufer eines Baches und schauen ins fließende Wasser. Wir ziehen unsere Hosenbeine hoch und steigen hinein in das klare Bächlein. Das Wasser geht uns bis zu den Knien und es ist herrlich kühl und frisch... und wir werden kleiner und kleiner.

Auf einmal sind wir zum Fischlein geworden, das sich im Wasser austoben möchte. Wir treffen andere Fische, mit denen wir gemeinsam schwimmen. Schnell kommen wir voran. Nach einem kurzen, lustigen Schwimmen im Schwarm sind wir wieder allein. Nun werden wir wieder größer und größer und werden wieder Mensch. Wir steigen aus dem Bach, schauen den kleinen Fischlein noch kurz beim Schwimmen zu und kommen langsam wieder zurück ins Klassenzimmer.

Herbst – Flug der Blätter (Anregung: jedes Kind hält ein Blatt in der Hand)

Auf der Wiese steht ein Laubbaum. Seine Blätter haben sich schön bunt gefärbt, viele leuchtende Farbtupfer... Wir schauen uns die Blätter genauer an. Jedes hat seine eigene Farbe. Du hebst ein Blatt vom Boden auf und betrachtest es genauer. Du siehst die Form und die winzigen Adern. Du fährst mit den Fingern sanft über das Blatt, spürst die Rippen darin. Die Hauptader ausgehend vom Stiel und die kleinen Nebenadern.

Du lässt das Blatt los und der Wind trägt es mit sich weg. Du schaust ihm nach, bis du es nicht mehr sehen kannst. Du atmest tief ein, schlägst die Augen auf und bist wieder zurück im Klassenraum.

Winter – Tanz der Schneeflocken

Auf der Wiese, auf der langsam wanderst, liegt nun Schnee. Am Himmel hängen Wolken. Wir schauen zu ihnen hinauf und schweben ihnen entgegen, immer höher. Dort oben verwandeln wir uns: Jeder Einzelne ist nun eine Schneeflocke geworden, tanzt in der Luft... hin und her... Ihr springt, segelt, schwebt oder tanzt... Ihr könnt auch langsam schlummernd zu Boden fallen und werdet wieder zu Kindern. Ihr atmet ganz ruhig und erwacht...

49. Das Bad im Zauberbrunnen



Ziel: Ruhe, Entspannung
Materialien: evtl. Decken, Matten
Dauer: ca. 12 min

Durchführung (sitzend, auf dem Tisch ruhend / liegend):

Der / die Lehrer(in) trägt mit ruhiger Stimme vor.
Besser als Ablesen ist sicheres, freies Gestalten!

Schließt bitte alle eure Augen...

„Atmet ruhig aus... und ein... und aus...

Eure Arme, eure Hände werden ganz schwer, langsam, aber spürbar. Eine angenehme Schwere ist auch in den Augenlidern spürbar; sie fallen zu.. Fühle, wie sie ganz schwer werden... ganz schwer... Nun lass diese Schwere über dein Gesicht gleiten... Entspanne dein Kinn, deinen Hals, deine Schultern...“

Wir gehen in Gedanken über eine Wiese. Du läufst barfuß. Die Wiese ist warm, die Sonne scheint alles erwärmend... Du spürst das weiche Gras unter deinen Füßen... Geh immer weiter sacht über die saftige Wiese...

Du siehst jetzt eine schöne weiße Mauer...in der Mauer ist ein Tor...Das große Tor steht offen...Du gehst näher hin...und näher...und noch näher... Du kannst in einen wunderschönen Garten hineinsehen... da blühen die herrlichsten Blumen... Eine weiße Treppe führt hinunter in den Garten... Du betrittst ganz langsam den Weg ... und bist jetzt mitten im Garten... Da entdeckst du ein Wasserbecken aus weißem Marmor...

Auf der Tafel steht, das dies ein Glücksbecken sei...

Mit seinem Wasser kannst du alles das abwaschen, was dir Sorgen bereitet...

Zieh deine Kleider aus und steig ein in das Wasserbecken... Nun bist du im angenehmen Wasser... es ist ganz warm... du fühlst dich wohl... Plansche im Wasser und spüre, wie das Wasser alles von dir abwäscht, was dich stört... Du fühlst dich immer leichter, ganz sauber und frisch... Und jetzt spüre, wie du Kraft und Energie bekommst... Welche Eigenschaften hättest du jetzt gern? ...

In dem Zauberbecken könntest du sie erhalten... Spüre, wie du alles das, was du immer können wolltest, auch wirklich beherrschst... und bade weiter in dem Wasser, bis du meine Stimme wieder hörst...

Jetzt steigst du aus dem Wasser... Du fühlst dich voller Energie... Du ziehst dir deine Kleider wieder an und gehst über den weißen Weg zurück...

Rücknahme:

Du bist jetzt wieder auf der Wiese... Gleich werde ich bis fünf zählen... Bei fünf öffnest du die Augen, bist wieder in der Klasse und fühlst dich wohl... Eins... atme tief durch... zwei... und noch mal... drei... beweg dich ein wenig... vier... du kannst dich räkeln und strecken..... und fünf...

Öffne deine Augen!“

Quelle: Müller, E. (1995): *Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen und Gute-Nacht-Geschichten.* München: Kösel.

50. Märchenwald

Ziel: Ruhe, Entspannung

Materialien: Decken, Matten, Waldmusik (Vögelzwitschern etc.)

Dauer: ca. 10 min

Durchführung (sitzend, bequeme Haltung):

Du bist lange Zeit auf einer Straße in der heißen Sonne gelaufen und kommst nun in einen Wald... Du spürst den weichen Boden unter deinen Füßen... Du merkst, wie angenehm der Wald riecht... Du setzt dich auf den Boden, um dich ein wenig auszuruhen. Du genießt die kühle, wohltuende Luft des Waldes... Das gedämpfte Licht tut deinen Augen gut... Du schaust nach oben... Zwischen den Bäumen schimmert der Himmel hindurch... Das Sonnenlicht durchflutet den Wald geheimnisvoll... Verfolge mit deinen Augen die Sonnenstrahlen, wie sie sich von ganz oben durch die Blätter einen Weg bahnen...

An manchen Stellen bringen sie sogar den dunklen Waldboden zum Leuchten... Schaue jetzt in den Wald hinein... Die Baumstämme sehen aus, als wären sie von einem märchenhaften Schleier umhüllt... Sieh dich noch ein bisschen um... Erst jetzt merkst Du die vielen unterschiedlichen Geräusche. Das Rauschen des Windes, das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Blätter... Du genießt diese frische, wohltuende Luft noch ein wenig... Hier kannst du ungestört und entspannt tief atmen...

Langsam stehst Du auf und gehst wieder ruhig und zufrieden heraus aus dem Wald... zurück hierher ins Klassenzimmer... Du fühlst dich erfrischt und hellwach.

51. Strandspaziergang

Ziel: Ruhe, Entspannung

Materialien: evtl. Decken, Matten

Dauer: ca. 6-8 min

Durchführung (liegend / sitzend):

Es ist ein sonniger Vormittag. Ich habe lange und tief geschlafen, erst die Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht haben mich geweckt. Ich habe gefrühstückt und mich frisch gemacht, und jetzt schiebe ich die sanft wehende Gardine beiseite und blicke zum Fenster hinaus:

Sonne, ...ein paar weiße Wölkchen, ...leichter Wind, der salzig riecht, ...Möwen sind hinter den Dünen zu hören. Es sind Schulferien, wir wohnen in einem kleinen Haus, nicht fern von der Küste. Weil ich das Meer so mag, fasse ich den Plan, allein einen Spaziergang zum Strand zu machen, bevor es so heiß wird.

Ich schließe die Tür hinter mir, gehe über den Rasen zum Kiesweg, der zu den Dünen führt. Ich nähere mich dem sandigen Weg aufwärts zum Meer. Hartes Schilfgras und Dornenbüsche stehen links und rechts. Ich bin etwas aufgeregt. Aber schon höre ich leise das Rauschen des Meeres. Und dann empfängt mich ein angenehmer, kühler und etwas feuchter Seewind.

Ich laufe zum Strand hinunter bis in den tiefen Sand, nehme die Schuhe in die Hand, meine Fußsohlen spüren Feuchtigkeit und Wärme. Die Zehen krallen sich kraftvoll in den Sand.

Bis zu den Knien gehe ich ins Wasser, die kleinen Wellen kommen heran, neben meinem Fuß entdecke ich eine schöne Muschel. Ich schaue aufs Meer, schließe die Augen und fliege in den Wind...

(ca. 15-20 Sekunden still in dieser Vorstellung verweilen)

Abschluss: Augen langsam öffnen, räkeln und lockern.

4.6 Unterhaltsames zum Sprechen und Singen

52. Singen mit gestischer Begleitung



Ziel: Bewegung, erhöhte Aufnahmebereitschaft, lachend wird entspannt
Materialien: evtl. Musikinstrument
Dauer: ca. 5 min

Durchführung (stehend / sitzend):

Bekannte Lieder wie: ‚Was müssen das für Bäume sein...‘ werden durch a) stark überzogene oder b) völlig sinnwidrige Gesten begleitet. In Klassen, die gut miteinander vertraut sind, bringt dies viel Spaß. Beispiele z.B. im Liederbuch „Student für Europa“.

Die mitsingende Lehrerin erleichtert für gehemmte Kinder den Einstieg.

53. Zungenbrecher



Ziel: Entspannendes Lachen vor oder während Arbeitsphasen
Dauer: 2 min

Durchführung (sitzend):

Die Kinder sprechen abwechselnd immer schneller einen der Zungenbrecher. Lachen entspannt und die Kinder sollten auch ihnen Bekanntes einbringen können.

Beispiele:

- *Acht Katzen rasteten nachts im Kohlenkasten.*
- *Wenn Schnecken an Schnecken schlecken, merken Schnecken zu ihrem Schrecken, dass Schnecken nicht schmecken.*
- *Vier vierblättrige Kleeblätter haben vier Kleeblätter mehr als vier dreiblättrige Kleeblätter.*
- *Der Staubsaugerschlauch saugt auch Hausstaub in den Staubsaugerbauch.*
- *Kleine Kinder können keine kleinen Kirschkerne knacken.*
- *Wenn hinter Fliegen Fliegen fliegen, fliegen Fliegen Fliegen hinterher.*
- *Zehn zahme Ziegen zogen zehn Zentner Zucker zur Zerbster Zuckerfabrik.*

54. Vogelhochzeit

Ziel: Lockerung, Entspannung

Materialien: Schmuck und Putz wie z.B. eine Stoffwindel als Schleier, Hut und Fliege für den Bräutigam, Stock für Hochzeitswerber, Handschuhe für Brautführer, Liederbuch für die Sängerin, Tücher für Koch und Küchenknecht, Teller für Kellner, Trinkbecher, Trommeln, Triangel, Schellen für Musikanten, Taschentuch für Brautmutter...

Dauer: 15 min, etwas Vorbereitung

Durchführung (stehend):

Jedes Kind bekommt eine der vielen Rollen zugeteilt. Alle stellen sich im Kreis auf. Das Lied wird gemeinsam gesungen. Wessen Rolle gerade besungen wird, der kommt in die Mitte des Kreises und gestaltet diese Rolle aus. Mehrfachbesetzungen sind möglich.

Liedtext:

1. Ein Vogel wollte Hochzeit machen in dem grünen Walde, videralala...
2. Die Drossel war der Bräutigam, die Amsel war die Braute...
3. Der Sperber, der Sperber, er war der Hochzeitswerber...
4. Die Lerche, die Lerche, die führt die Braut zur Kirche...
5. Frau Nachtigall, Frau Nachtigall, die sang mit ihrem schönsten Schall...
6. Der Spatz, der kocht das Hochzeitsmahl, verzehrt die schönsten Bissen selber all...
7. Der grüne Specht, der grüne Specht, der war des Küchenmeisters Knecht...
8. Die Meisen, die Meisen, die brachten bald die Speisen...
9. Die Finken, die Finken, die brachten was zu trinken
10. Die Gänse und die Anten, das war'n die Musikanten...
11. Der Pfau mit seinem bunten Schwanz, der führt die Braut zum Hochzeitstanz...
12. Brautmutter war die Eule, nahm Abschied mit Geheule...
13. Nun ist die Vogelhochzeit aus, und alle zieh'n vergnügt nach Haus...

5 LITERATUR

- Müller, C. (1999). *Bewegte Grundschule*. Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Müller, E. (1995). *Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen und Gute-Nacht-Geschichten*. München: Kösel.
- Grützemann, W. (2000). *Bewegung und Entspannung in der Schule. Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis*. Nr. 100. Magdeburg: Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt.
- Härdt, B. (2000). *Besser lernen durch Bewegen und Entspannen. Grundlagen und Übungen für die Sekundarstufe I*. Berlin: Cornelsen.

Weiterführende Literatur

- Kottmann, L., Küpper, D. & Pack, R.-P. (1997). *Bewegungsfreudige Schule. Band I: Grundlagen*. (Bestell-Nr. GUV 57.1.51). München: Bundesverband der Unfallkassen.
- Flockerzie, K. & Schrenk, H., (1997): *Spielideen zur täglichen Bewegungszeit in der Grundschule und Orientierungsstufe*. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.
- Friebel, V. (2000). *Wie Stille zum Erlebnis wird. Sinnes- und Entspannungsübungen im Kindergarten*. Freiburg: Herder.
- Jordan, A. & Hillebrecht, M. (1997). *Gesundheitstraining mit dem Fitball. Kräftigen, Dehnen, Entspannen*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Klein-Heßling, J. & Lohaus, A. (2000). *Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter*. Göttingen: Hogrefe.
- Krowatschek, D. (1997). *Ich kann ruhig sein... – Übungen zur Entspannung von Kindern*. Dortmund: Borgmann.
- Kruse, P. & K. Haak (1995). *Autogenes Training für Kinder ab 6 Jahre*. Mit Audiokassette. Niedernhausen: Falken.
- Olschewski, A. (1996). *Progressive Muskelentspannung*. Stuttgart: Hüthig.
- Rücker-Vogler, U. (1995). *Yoga und Autogenes Training mit Kindern: Anleitungen, Übungen, Märchen für Kindergarten und Grundschule*. München: Don Bosco.
- Schneider, E. & Portmann, R. (2000). *Spiele zur Entspannung und Konzentration*. München: Don Bosco.
- Seyffert, S. (2000). *Auf sanften Pfoten schleicht die Katz*. München: Kösel.
- Stiefenhofer, M., Röcker, A. E. & Neumann, U. (1999). *Entspannungsübungen für Vorschulkinder*. München: Südwest.
- Vaitl, D. & Petermann, F. (1993). *Handbuch der Entspannungsverfahren*. 2 Bände. Weinheim: Beltz.

Bisher erschienen in dieser Reihe:

Dalbert, C. (1999). *Die Ungewissheitstoleranzskala: Skaleneigenschaften und Validierungsbefunde* (Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie Nr. 1). Halle (Saale): Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Institut für Pädagogik.

Stöber, J. & Seidenstücker, B. (1999). *Das Besorgnis-Inventar Management (BIM): Entwicklung und erste Validierung* (Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie Nr. 2). Halle (Saale): Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Institut für Pädagogik.

Stöber, J. (2002). *Skalendokumentation „Persönliche Ziele von SchülerInnen“* (Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie Nr. 3). Halle (Saale): Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Institut für Pädagogik.