

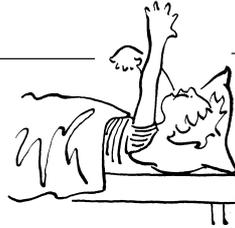
3.2 Spannen – Entspannen

Die folgenden Spannungs- und Entspannungsübungen stammen z.T. aus bekannten Kinderspielen. Auf natürliche Weise werden z.B. das plötzliche Stillstehen oder auch tänzerische Ganzkörper- und Teilentspannungen geübt.

Ich fühle mich hart wie ein Brett oder weich wie ein Schwamm.

Aufwachen: Die Kinder liegen am Boden und stellen sich vor, sie seien gerade aufgewacht. Hände, Füße, Arme und Beine sollen einzeln gestreckt und gereckt werden. Dabei heben sich die Glieder vom Boden ab.

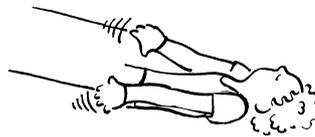
- Im Moment der Anspannung kurze Zeit verweilen.
- Ausatmungsgeräusche gehören zum Aufwachen.



→ Wie wachst du auf?

Gummiband: Die Kinder liegen in Rückenlage mit geschlossenen Augen entspannt und konzentriert am Boden. Sie stellen sich vor, an den Händen und Füßen seien Gummibänder befestigt. An diesen Bändern wird langsam gezogen und wieder losgelassen.

- Spürt ihr, wie die Arme und Beine lang werden?
- Nur der rechte Arm, nur der linke Arm, nur das rechte Bein, nur das linke Bein, nur das rechte Bein und der linke Arm ...



Luftmatratze: Ein Kind liegt am Boden und spielt eine Luftmatratze. Die «Luftmatratze» füllt sich langsam mit Luft (d.h. es wird eine Körperspannung aufgebaut und kurze Zeit gehalten). Ein anderes Kind prüft, ob alle Teile der Luftmatratze voll Luft sind (Körperspannung). Die Luftmatratze lässt ihre Luft wieder ab. Der Partner prüft wiederum, ob alle Luft draussen ist (alle Körperteile sind entspannt).

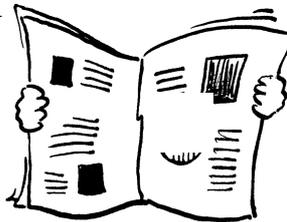
- Einzelne Körperteile werden so lange geschüttelt, bis die Luft draussen ist resp. bis die Glieder schwer und locker sind.
- Lassen sich auch einzelne Teile der Luftmatratze mit Luft füllen (Arm links, Arm rechts, Brustkorb, Bauch, Bein links, Bein rechts ...)?



→ Luftmatratze mitnehmen und damit spielen.

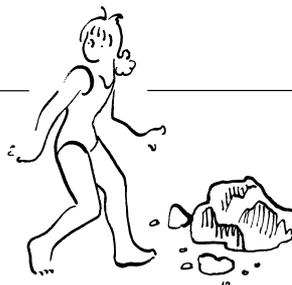
Lass dich nicht erwischen: Ein Kind liest an der Stirnseite der Turnhalle mit Blick zur Wand eine fiktiv vorgestellte Zeitung. Die anderen Kinder starten auf der Gegenseite und versuchen, auch in diese Zeitung zu schauen. Sobald sich das die «Zeitung» lesende Kind umdreht, müssen die anderen Kinder wie versteinert anhalten. Wer in der Bewegung erwischt wird, muss wieder von vorne beginnen.

- Wem es gelingt, in die Zeitung zu schauen (Zeitungsläserin berühren), ohne erwischt zu werden, darf die Zeitung lesen.



→ Kindergärtnerin als Schiedsrichterin bei strittigen Fällen!

Versteinern: Die Kinder bewegen sich zu einer Musik im Raum. Sobald die Musik abgestellt wird, erstarren alle Kinder wie versteinert. Sie versuchen, in der Position zu verharrern, in der sie gerade sind, und behalten die Körperspannung so lange aufrecht, bis die Musik wieder einsetzt.



→ Nicht zu lange Pausen.