

## Entspannung für Kinder

### Arten der Entspannung und für welches Alter?

Arten der Entspannung	1-3 Jahre	3-4 Jahre	5-6 Jahre
1. Vorleserunden	x	x	x
2. Singreisen	x	x	x
3. Stilleübungen	---	bedingt	x
4. Sinnesübungen	x	x	x
5. Phantasireisen	---	bedingt	x
6. Massagen	bedingt	x	x
7. Körperwahrnehmungsspiele	bedingt	x	x
8. Spiele mit Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen	x	x	x
9. Progressive Muskelrelaxation (PR)	---	---	x
10. Kinderyoga	----	x	x
11. Atementspannung	---	x	x

### Wirkung von Stress und Entspannung bei Kindern?

Auswirkungen von Stress bei Kindern	Auswirkungen von Entspannung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schreien</li> <li>• Aggression (Hauen, Kneifen, Beißen, etc.)</li> <li>• Weinen</li> <li>• Unkonzentriertheit</li> <li>• Unausgeglichen</li> <li>• Jammern, Bocken</li> <li>• Isolation</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• körperliche Beschwerden (Magen-Darm-Probleme)</li> <li>• Wutanfälle</li> <li>• Zerstörungsdrang</li> <li>• Angst</li> <li>• innere Unruhe</li> <li>• ständige Müdigkeit/Schlappheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senkung des Muskeltonus</li> <li>• Reduzierung motorischer Unruhe</li> <li>• Blutdruck und Herzschlag sinken</li> <li>• Atemfrequenz sinkt</li> <li>• Gefäßerweiterung in Armen und Beinen</li> <li>• Steigerung der Körperwahrnehmung</li> <li>• Erhöhung der Konzentrationsleistung</li> <li>• Abbau emotionaler Spannungen</li> <li>• Aufmerksamkeit steigt</li> <li>• innere Ruhe</li> <li>• Ausgeglichenheit</li> </ul>

So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

## *Stille- und Sinnesübungen*

### **Auf leisen Sohlen laufen**

Ziel: Schulung der taktilen Wahrnehmung

Anspruch: Konzentration, Wahrnehmung

Zeit: 10 min

Material: keins

Alle Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden und schließen die Augen. Drei Schattenkinder huschen mucksmäuschenstill auf Strümpfen um den Spielkreis herum und stellen sich als Schatten hinter drei Kinder. Wer glaubt, dass hinter ihm ein Schatten steht, darf die Arme heben. Dann dürfen alle die Augen öffnen und sehen, wer richtig geraten hat.

### **Geräusche erraten**

Ziel: Konzentration und Wahrnehmung

Anspruch: akustische Wahrnehmung, Orientierung, Differenzierung, Konzentration

Zeit: 10 min

Material: Glöckchen, Trommel

Die Kinder sitzen in einer Kreisformation mit geschlossenen Augen nebeneinander. Der Erzieher stellt sich in eine beliebige Ecke im Raum und läutet mit dem Glöckchen. Die Kinder haben nun die Aufgabe, bei verschlossenen Augen mit ihrer Hand in die Richtung zu zeigen aus welcher sie glauben, den Ton zu hören. Erst wenn alle Kinder eine Position anzeigen, dürfen die Augen wieder geöffnet und geschaut werden, ob sie richtig gezeigt haben.

#### Variation:

Die Erzieherin stellt sich je nach Absprache, beispielsweise neben das rechte Ohr eines Kindes und läutet das Glöckchen. Hört das Kind auf seiner rechten Ohrseite das Klingeln, kann es die Augen öffnen und erhält das Glöckchen. Nun darf es zu einem anderen Kind gehen, es aufwecken, das Glöckchen übergeben und anschließend wieder einschlafen.

### **Spitz-Grün-Rund**

Ziel: Schulung von Materialeigenschaften und -unterscheidungen

Anspruch: Orientierungs-, Differenzierungsfähigkeit, visuelle und taktile Wahrnehmung

Zeit: 8 min

Material: Keins

Die Kinder laufen durchs Gelände. Auf Zurufe des ErzieherIn müssen die Kinder zu bestimmten Gegenständen laufen, die folgende Eigenschaften haben:

<b>Oberfläche/Material</b>	<b>Form</b>	<b>Farbe</b>
weich	rund	grün
rau	spitz	rot
hart	eckig	blau
Holz	...	gelb
Metall	...	...
Plastik	...	...
...		

Nachdem die Eigenschaften einzeln genannt wurden, können die Eigenschaften auch, angepasst an die Kinder, kombiniert genannt werden. Z.B. „Berühre einen Gegenstand der Rot und aus Plastik ist.“

So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

## *Phantasiereisen*

### **„Das Bli-Bla-Blubberland“**

Mach es dir so richtig gemütlich auf deinem Platz – kuschle dich mal so richtig schön ein – kannst du deine Unterlage unter dir spüren? – dein Kopf liegt ganz bequem auf der Unterlage – deine Schultern sind ruhig und entspannt – deine Arme liegen neben deinem Körper – deine Schultern sind gelockert – deine Brust hebt und senkt sich mit deinem Atem – dein Bauch ist warm und weich – dein Po liegt entspannt auf der Matte – deine Beine liegen auch ganz locker auf der Unterlage – deine Füße sind schön warm – dein Atem strömt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist ruhig – alles ist angenehm warm und weich – lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme die dich umgibt – ein- und ausatmen – ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt – völlig ruhig und entspannt – ein- und ausatmen – lass dir Zeit.

Stell dir in deiner Traumwelt vor, du stehst vor einem großen Tor – das Tor leuchtet in allen Farben, die du kennst – du kannst ein rotes, blaues, gelbes, grünes Leuchten sehen – auf diesem Tor sind auch ganz viele tolle Tierbilder aufgemalt – schau mal was du erkennen kannst – das ganze Tor ist bemalt.

Wenn du magst, kannst du in Gedanken mit deinen Fingerspitzen über diese Bilder streichen – spürst du sie – du kannst die Formen der Tiere ertasten – lass dir Zeit und berühre ein Tierbild nach dem anderen

In deiner Kopfhöhe ist ein goldener Pfau aufgemalt – wenn du ihn jetzt berührst, wird er von ganz allein erstrahlen und dir einen Wegbegleiter rufen – wir gehen heute in das Bli-Bla-Blubberland – er wird dich auf deinem Ausflug begleiten – streiche nun sanft über dieses Bild und siehe da – ein goldener Pfau steht vor dir und veneigt sich vor dir – seine Schwanzfedern bilden ein wunderschönes strahlendes Rad – du kannst ganz viele golden glänzende Federn sehen – sein Kopf schimmert blau Der goldene Pfau zeigt dir nun den Weg durch das Tor – es führt auf eine wunderschöne Wiese – die Wiese ist übersät mit vielen bunten Blüten – sie bewegen sich im Wind hin und her – hin und her – gehe ein paar Schritte näher an diese Blumen heran und schaue sie dir genauer an – kannst du etwas erkennen? – sehen sie anders aus als normale Blumen? – die Blüten sind ja Seifenblasen! – sie strahlen in der Sonne in allen Farben – sie glitzern dir bunt entgegen

Ein sanfter Windstoß bringt diese Seifenblasen in Bewegung – noch ein Windstoß und die Seifenblasen wehen um dich herum und kitzeln dich an der Nase – jede Seifenblase die dich streift zerplatzt und hinterlässt einen wunderbaren Blumenduft – es riecht angenehm nach deinem Lieblingsduft

Der goldene Pfau zeigt dir an, dass ihr jetzt weitergehen könnt – auf einem gut befestigten Weg führt er dich zu einem kleinen See – der See ist voll von lauter Seifenblasen – es türmen sich große Schaumberge im See – der Schaum duftet wundervoll – ein kleiner Wasserfall fließt in den See und es blubbert und macht lustige Geräusche – ganz viele Seifenblasen entstehen durch diesen Wasserfall – richtige Seifenblasenberge sind entstanden – bereit für dich – bereit für ein tolles Spiel – du kannst jetzt deine Kleider am Rande des Sees hinlegen und mit den Seifenblasen spielen – der Weg in den See ist sicher und gut befestigt – das Wasser ist angenehm warm und fühlt sich ganz weich an – die Seifenblasen sind wie eine warme Decke an deinem Körper – und doch gleiten sie mit jeder Bewegung ganz sanft an dir vorbei – es ist wie ein zartes Streicheln – der angenehme Geruch breitet sich überall aus – die weichen Schaumberge behüten dich – es ist fast so, als würdest du auf einer lieblichen Wolke spielen – die von der Sonne angestrahlt wird – die Sonne wärmt den See und den Schaum mollig warm an und es glitzert in allen Farben des Regenbogens – fühl mal mit deiner Hand in den Schaum – fühle doch mal, wie weich der Schaum ist und wie angenehm warm – versuch mal in deinen Gedanken an deiner Hand zu riechen

Du kannst jetzt eine große Burg – ein Schloss bauen – Burgmauern – eine Brücke – Pferdeställe – einen großen wunderschönen Burrgarten – tapfere Ritter – hübsche Prinzessinnen – einen starken König – eine wunderschöne Königin – viele Tiere und alles was dir noch einfällt – lass deiner Phantasie freien Lauf – schau dir deine tolle Burg oder Schloss in Ruhe an – blase etwas von den Seifenblasen weg und baue etwas neues – sieh, wie die Seifenblasen von deinem Pusten wegfliegen

So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

– willst du nochmal? – puste mal ganz fest – tief einatmen und dann ganz fest wieder aus – überall fliegen die Seifenblasen weg – sie fliegen wieder zur Wiese – sie verteilen sich überall im Bli-Bla-Blubberland

Nun wird es Zeit wieder zurückzugehen – geh wieder zurück an den Rand des Sees – wie durch einen Zauber bist du sofort völlig trocken und kannst deine Kleider anziehen – die Sonne hat deine Kleider angenehm vorgewärmt – wir kehren langsam zurück aus deiner Traumreise – verabschiede dich von dem Seifenblasensee – dem Bli-Bla-Blubberland – der goldene Pfau bringt dich zurück zu dem bunten Tor – er winkt dir zu und du weißt, dass du ihn immer wieder besuchen darfst – dann gehst du durch das schöne farbige Tor zurück – konzentriere dich nun auf deinen Oberkörper – er hebt und senkt sich – du spürst deinen Atem, wie er ein- und ausströmt – ein und aus – ganz ruhig und entspannt – ein und aus.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumreise zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gibt etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist ganz wach und entspannt.

### **Über den Wolken..."-Fantasiereise**

Stell dir vor, du liegst an einem warmen, sonnigen Tag auf einer schönen Wiese unter einem Baum. Du spürst die warme Sonne auf den Beinen, auf dem Bauch und auf den Armen. Über dir wiegen sich die Zweige und Blätter des Baums, unter den du dich gelegt hast, im sanften Wind. Und zwischen den Blättern siehst du den Himmel. Am Himmel ziehen bauschige weiße Wolken vorüber.

Stell dir vor, dass du plötzlich auf einer dieser Wolken sitzt. Ein frischer Wind weht, und alles ist ganz still. Du siehst die Welt von weit oben, alles ist ganz klein dort unten. Die Bäume sehen von oben aus, als hätten sie nur einen ganz kurzen Stamm. Von manchen Bäumen sieht man nur das grüne Blätterdach.

Die Häuser scheinen vor allem aus großen, roten Dachflächen zu bestehen. Langsam zieht die Wolke weiter, auf der du sitzt. Du hättest nie gedacht, so weit oben sitzen zu können ohne Angst zu haben. Ein leichter Wind weht, und die Wolke treibt langsam weiter. Du siehst Flüsse und Dörfer, Wiesen und Wälder.

Du drehst dich auf deiner Wolke um und bemerkst, dass sie viel größer geworden ist. Weiter hinten sitzen andere Kinder auf der Wolke. Du gehst zu ihnen, und langsam erkennst du sie. Es sind Freunde und Freundinnen von dir, alle Kinder aus dem Kindergarten. Schau genau hin, erkennst du, wer sie sind? Du gehst zu ihnen und freust dich, sie zu sehen. Ihr setzt euch gemeinsam hin und spielt und alles ist schön und ruhig. Ihr schaut gemeinsam auf die Erde, die weit unter euch liegt. Alles dort unten sieht so klein und unwichtig aus.

Dann geht ihr auf der Wolke spazieren. Du fühlst dich wohl. Nachdem ihr eine Weile lang gegangen seid, setzt ihr euch hin. Ihr seid müde vom Spaziergehen. Du legst dich auf den Rücken. Die Wolke ist weich. Ihr redet miteinander, du atmest tief und gleichmäßig und schläfst ein.

Nach einer Weile wachst du wieder auf. Du liegst wieder in dem schönen Garten auf der Wiese unter dem Baum. Langsam öffnest du die Augen und blinzelst durch die Blätter zum blauen Himmel hoch. Eine große, weiße Wolke zieht vorüber. Du reckst und streckst dich und fühlst dich voller Energie.

## Massagen

### Waldspaziergang

<p>Der dicke Bär tappst durch den Wald.</p> <p>Er trifft den grünen Frosch schon bald, Der hüpfst zum kleinen Zaubersee, dort schwimmt die schöne Wasserfee.</p> <p>Die Kröte wühlt im feuchten Schlamm. Die Schlange schleicht durchs Gras heran. Die Sonne nimmt dich in den Arm Und macht den ganzen Körper warm.</p>	<p>Fäuste vom unteren Rücken zum oberen Rücken klopfend bewegen.</p> <p>Mit den Fingerkuppen über den Rücken „hüpfen“. Wellenlinien auf dem Rücken malen. Kreisende Bewegungen mit den Händen auf dem Rücken malen.</p> <p>Die Schultern kneten. Schlangelinien von unten nach oben malen.</p> <p>Den Rücken ausstreichen. Schultern und Arme ausstreichen, Hände auf den Schultern liegen lassen.</p>
--	--

#### Variation:

Rückenmassagen können auch unter anderen Themen, wie Plätzchen backen oder Gartenarbeit laufen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

### Igelballmassage

<b>Geschichte</b>	<b>Massagebewegung</b>
Der kleine Igel liegt in seinem kuscheligen Nestchen und schläft noch tief und fest	<i>Igelball ruht mit leichtem Druck in der Mitte der Fußsohle</i>
Ganz kuschelig und wohlig warm ist es dort. Er atmet gleichmäßig und ruhig. Draußen geht langsam die Sonne auf und kitzelt den kleinen Igel an der Nasenspitze. Er reckt und streckt sich und rollt sich in seinem Bett hin und her.	<i>Ball auf der Fußsohle kreisen lassen</i>
Der kleine Igel steht langsam auf und denkt nach, was er heute machen könnte.	<i>Ball rollt zur Ferse</i>
Am liebsten möchte er seine Freunde auf dem Spielplatz treffen! Der kleine Igel macht sich auf den Weg, voller Vorfreude tapst er los. Erst geht er ein Stück bergauf	<i>Wade</i>
und gelangt zu einem Bach.	<i>Kniekehle</i>
Er überlegt, ob er heute hinüberspringen oder hindurchwaten möchte.	<i>Vorher kurz ausprobieren, ob das Rollen über die Kniekehle zu sehr kitzelt, ansonsten einfach darüber springen</i>
Der Weg geht noch weiter bergauf bis zur ersten Bergkuppe.	<i>Oberschenkel bis Gesäß</i>
Von hier aus kann er den Spielplatz schon sehen! Noch ist er aber noch nicht an seinem Ziel angekommen, er muss noch in Zick-Zack-Kurven einen steilen Berg erklimmen.	<i>in engen Zick-Zack-Kurven den Rücken hinaufrollen, entweder links oder rechts neben der Wirbelsäule</i>
Jetzt hat er es geschafft und macht fröhlich ein kleines Tänzchen, erst rechts herum, dann links herum, dann wieder rechts herum und noch mal links herum.	<i>den Ball zwischen den Schulterblättern kreisen lassen</i>
Der kleine Igel möchte nun auf die Wippe und macht sich auf den Weg dorthin.	<i>am Oberarm entlang bis zur Handfläche</i>
Dort wippt er nach Herzenslust und lacht fröhlich.	<i>in der Handfläche hin- und herrollen</i>

So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

So, genug gewippt – ab zur Schaukel! Der kleine Igel spaziert gemütlich zur Schaukel	<i>von der Handfläche über den Arm zu den Schulterblättern und den anderen Arm abwärts bis zur zweiten Handfläche</i>
Dort angekommen, schaukelt der kleine Igel, solange es ihm Freude bereitet	<i>in der zweiten Handfläche hin und herrollen</i>
Langsam macht er sich wieder auf den Weg zur große -n Spielplatzwiese	<i>den Arm entlang wieder zu den Schulterblättern</i>
und spielt noch ein wenig Fangen mit seinen Freunden.	<i>den Ball am Rücken in Kreisen bewegen</i>
Kleiner Igel, es wird es höchste Zeit für den Heimweg! Es geht erst den Zick-Zack-Weg hinunter bis zur Kuppe	<i>Gesäß</i>
hier macht der kleine Igel eine kleine Rast und wandert ein wenig hin und her und genießt die Aussicht.	<i>Ball langsam hin und her bewegen</i>
Da er gerne noch ein wenig nascht, entschließt er sich, den anderen Heimweg zu nehmen, weil dort so gute Himbeeren wachsen. Fröhlich tapst er munter weiter	<i>den anderen Oberschenkel hinunterrollen</i>
bis er wieder Zuhause in seinem Nest angekommen ist. Er gähnt und streckt sich und kuschelt sich in sein Bettchen.	<i>Ball auf der Fußsohle rollen und dann noch kurz mit leichtem Druck ruhen lassen</i>

### Frühlingsgewitter

<b>Geschichte</b>	<b>Massagebewegung</b>
Die Sonne scheint warm auf deinen Rücken.	<i>(die Hände flach auf den Rücken legen)</i>
Ein leichter Wind kommt auf	<i>(die Hände streichen zart und langsam über den Rücken und die Schultern)</i>
Der Wind frischt auf und treibt Wolken zu uns.	<i>(die Bewegungen werden schneller und stärker)</i>
Es beginnt zu blitzen, und der Donner kommt.	<i>(mit dem Zeigefinger Blitze auf den Rücken malen) (mit den geballten Händen vorsichtig auf den Rücken klopfen)</i>
Der Regen prasselt herab.	<i>(mit den Fingerspitzen behutsam auf den Rücken trommeln)</i>
Und der Regen wird immer stärker.	<i>(mit den Fingerspitzen ein wenig fester trommeln)</i>
Der Wind treibt die Wolken auseinander.	<i>(die Hände streichen von der Wirbelsäule nach außen)</i>
Der Regen hört auf.	<i>(mit den Fingern nur noch kleine Tropfen auf den Rücken malen)</i>
Die Sonne kommt wieder hervor und wärmt uns.	<i>(die Hände feste aneinanderreiben und anschließend auf den Rücken legen)</i>
Ein Regenbogen ist zu sehen.	<i>(mit der Hand einen Bogen auf den Rücken malen)</i>

So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

## *Körperwahrnehmungsspiele*

### **Zauberkleber**

Ziel: Erwärmung des Herz-Kreislauf-Systems, Schulung der Körperwahrnehmung  
Anspruch: Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Differenzierungsfähigkeit  
Zeit: 10 min  
Material: keins

Bevor das Spiel losgeht erhält jedes Kind unsichtbaren Zauberkleber auf die Hände. Anschließend können sich die Kinder frei im Raum bewegen, dabei dürfen sie sich nicht gegenseitig und auch keine Gegenstände im Raum berühren. Auf ein Signal hin bleiben alle Kinder stehen und der Spielleiter ruft ein Körperteil auf. Zum Beispiel: „Zauberkleber klebt auf dem Bauch!“ Die Hände müssen so lange auf dem Bauch „kleben“ bleiben bis das Signal wieder ertönt. Dann geht es weiter. Nacheinander ruft man verschiedene Körperteile bzw. Körperbereiche auf.

### **Kopf, Schulter, Knie und Fuß**

Ziel: Körperteile lernen, Körperwahrnehmung  
Anspruch: Körperwahrnehmung  
Zeit: 5 min  
Material: keins

#### Lied singen:

Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß	<i>Hände berühren die genannten Körperteile</i>
Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß	<i>Hände berühren die genannten Körperteile</i>
Und Augen, Ohren, Nase und Mund	<i>Hände berühren die genannten Körperteile</i>
Kopf, Schultern, Knie und Fuß, Knie und Fuß.	<i>Hände berühren die genannten Körperteile</i>

Zunächst singt man das Lied ganz langsam, damit alle eine Möglichkeit haben die Körperteile auch zu finden. Später steigert man von Strophe zu Strophe die Geschwindigkeit.

### **Spürfix**

Ziel: Förderung der Körperwahrnehmung  
Anspruch: taktile Wahrnehmung, An- und Entspannungsfähigkeit, Konzentration  
Zeit: 10 min  
Material: Wäscheklammern

Eine Gruppe liegt entspannt mit geschlossenen Augen am Boden, die andere Gruppe versucht diesen Kindern möglichst viele Klammern anzuheften. Bemerkten sie dies, reagieren sie kurz mit dem Körperteil, an dem sie den Versuch bemerkt haben. Dann muss die Klammer wieder entfernt und ein anderes Kind aufgesucht werden. Wer bekommt die meisten/wenigsten Klammern angeheftet?

So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

## *Spiele zur An- und Entspannung - PR*

### **Auf Safari**

Ziel: Förderung der Körperwahrnehmung, praktische Anwendung des PMR-Prinzips

Anspruch: Körperwahrnehmung, Konzentration, Aufmerksamkeit

Zeit: 10 min

Material: Trommel

Alle Kinder gehen (schleichen) locker und entspannt durch den Raum. Sie sind auf einer Safari und stoßen immer wieder auf das Nashorn und den Löwen. Die Spielleitung kündigt diese beiden Tiere an, indem sie auf die Trommel schlägt.

Schlägt sie leise, ganz schnell hintereinander, kommt der Löwe und alle Kinder erstarren zu Baumstämmen, damit sie nicht angegriffen werden: Dazu legen sie sich auf den Rücken und machen sich ganz steif, bis die Gefahr vorüber ist. Erst wenn keine Schläge mehr hörbar sind, ist der Löwe verschwunden.

Langsame, aber sehr laute Trommelschläge dagegen kündigen das Nashorn an. Die Kinder heben die Arme und zeigen dem Nashorn all ihre Muskeln. Vor lauter Schreck verschwindet dieses schnell wieder und die Kinder können ihre Safari entspannt fortsetzen.

#### Variationen:

- Die Kinder variieren während der Safari ihre Fortbewegungsart. Sie schleichen langsam durchs Geäst, kriechen am Boden durch Höhlen hindurch, schwingen an Lianen oder springen über Bäche und Flüsse.
- Die Kinder / Erzieherin dürfen zwei neue Tiere benennen und sich überlegen wie sie erstarren könnten (z.B. stehen bleiben wie angewurzelt oder wie ein Stein hinhocken und ganz klein zu einem Paket machen)

### **Roboter und Stoffpuppe**

Ziel: Unterschied zwischen angespannt und entspannt sein üben

Anspruch: Achtsamkeit, Körperwahrnehmung

Zeit: 5 min

Material: keins

Kinder laufen durch den Raum → zuerst als Stoffpuppen, locker schlenkernd auch der Unterkiefer hängt

Auf ein Klatschzeichen der Lehrerin werden die Kinder zu Robotern → diese laufen schwer und steif → erneutes Klatschen verwandelt die Kinder wieder in Stoffpuppen



So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

### **Progressive Muskelrelaxation: „Drache Darko“**

Ziel: Spüren verschiedener Spannungszustände, spielerisches Kennenlernen der Muskelgruppen

Anspruch: aktive Auseinandersetzung mit dem Körper- bzw. Körpergefühl

Zeit: 15-20 min

Material: Turnmatten/ oder Stühle

#### Geschichte 1:

Vor langer, langer Zeit lebte einmal ein kleiner Drache namens Darko. Er war noch ganz jung, aber er hatte schon den Mut eines großen und erwachsenen Drachens. Eines Tages fragte Darko seinen Drachenlehrmeister, ob er mit ihm gemeinsam auf Nahrungssuche gehen könne. Den Lehrmeister freute Darkos Eifer. Er lächelte und entgegnete ihm, dass er zuerst das ‚Fliegen‘ lernen müsse, ehe er mit ihm auf Jagd gehen könne. Und er müsse sich beim Üben immer an fünf goldene Regeln halten:

- (1) Ruhig sein!
- (2) Geduldig bleiben!
- (3) Sparsam mit den Kräften umgehen und nur die Muskeln benutzen, die wirklich benötigt werden!
- (4) Immer wieder üben!
- (5) Ratschläge befolgen!

Der kleine Drache sah zu ihm hoch und nickte mutig. Wollt ihr [Kinder] wissen, wie sich der Drache auf die Jagdprüfung vorbereitet, und ob er sie besteht, um dann mit dem Lehrmeister auf Jagd gehen zu können? Stellt euch vor, dass ihr der kleine Drache Darko seid und auch ihr mit dem Training beginnt.

#### Geschichte 2:

Heute ist mein erster Trainingstag und ich übe mit dem Drachenlehrmeister die Disziplin ‚Fliegen‘. Meine Aufgabe besteht darin, vom Berg hinunter zu sausen, die Bäume wie Slalomstangen zu umfliegen und schließlich exakt an einer bestimmten Stelle zu landen. Doch bevor ich mit dem Training anfangen, erinnert mich der Lehrmeister an seine fünf goldenen Regeln. Danach bereite ich meine Flügel für den Flug vor. Ich setze mich bequem hin und halte meinen rechten Flügel-Arm ruhig neben meinem Körper. Dann balle ich diesen zu einer Faust, spanne ihn an, halte die Spannung und zähle 3 – 2 - 1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein rechter Flügel-Arm ganz anders anfühlt. Nun balle ich auch meinen linken Flügel-Arm zu einer Faust, spanne diesen an, halte die Spannung kurz und zähle 3-2-1. Dann entspanne ich ihn wieder. Ich lasse ihn locker herunterhängen, atme wieder mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein linker Flügel-Arm ganz anders anfühlt.

#### Geschichte 3:

Nun geht es mit dem Fliegen los. Ich stehe am Abgrund und springe hinunter. Was für ein tolles Gefühl! Ich ziehe meine Schultern bis nach gaaanz oben zu den Ohren um noch mehr Geschwindigkeit aufzunehmen und zähle 3-2-1. Zum Abbremsen entspanne ich meine Schultern wieder. Dafür lasse ich beide Schultern locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich meine Schultern ganz anders anfühlen.

#### Geschichte 4:

Jetzt steuere ich auf die Bäume zu. Um diese zu umfliegen, muss ich meine Geschwindigkeit in den Kurven wieder erhöhen. Leider bläst mir dabei der Fahrtwind so stark ins Gesicht, dass ich meine

So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

Augen zusammenpresse. Ich zähle 3-2-1. Dann entspanne ich sie wieder und spüre, wie sich die Augen danach ganz anders anfühlen.

Geschichte 5:

Oh, nein! Ein paar Meter vor mir sehe ich einen Fliegenschwarm. Da muss ich durch! Ich denke an die goldenen Regeln meines Lehrmeisters und bleibe ganz ruhig. Ich presse meine Lippen zusammen, damit ich keine Fliegen in den Mund bekomme, und zähle 3-2-1. Jetzt bin ich durch und kann meine Lippen wieder entspannen. Ich spüre, wie sich meine Lippen ganz anders anfühlen.

Geschichte 6:

Juhu, ich habe es tatsächlich geschafft, die Bäume zu umfliegen, ohne hängen zu bleiben! Mein Drachenlehrmeister, der neben mir fliegt, macht mich nun darauf aufmerksam, dass ich für die Landung meine beiden Beine fit machen muss, um mein Körpergewicht bei der Landung besser abfedern zu können.

Also spanne ich zuerst mein rechtes Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Jetzt entspanne ich dieses Bein wieder. Dafür lasse ich mein rechtes Bein locker herunterhängen. Ich atme mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt.

Danach spanne ich auch mein linkes Bein kurz an, halte die Spannung und zähle 3-2-1. Auch dieses entspanne ich anschließend wieder. Dafür lasse ich mein linkes Bein locker herunterhängen. Ich atme wieder mit geschlossenen Augen gaaanz tief ein und wieder aus und spüre, wie sich mein Bein ganz anders anfühlt.

Geschichte 7:

Jetzt muss ich mich aber darauf konzentrieren, exakt auf der vorgegebenen Stelle zu landen. Ich nehme Kurs auf das Ziel, und mit einem letzten Flügelschlag lande ich genau in der Mitte des Ziels. Jawohl, ich habe es geschafft. Ich freue mich über meinen gelungenen Flug. Es war nicht einfach, aber die fünf goldenen Regeln

meines Drachenlehrmeisters und die Hinweise, welche Muskeln ich während des Flugs anspannen und entspannen sollte, halfen mir dabei. Mein Lehrmeister kommt auf mich zu und gratuliert mir zu meinem tollen Flug: „Das hast du sehr gut gemacht.

Ich bin stolz auf dich! Trainiere diesen Flug noch ein paar Mal und du wirst es am Prüfungstag wie im Schlaf können! Achte nur auf die goldenen Regeln!“ Ich bin überglücklich und kann es kaum erwarten, mit dem Training weiterzumachen. Wegen der ganzen Aufregung lockere ich nochmals meine ganzen Muskeln, indem ich alle Muskeln von eben nochmals anspanne. Diese Spannung halte ich 3-2-1. Dann entspanne ich sie alle wieder und spüre, wie sich mein ganzer Körper danach ganz anders anfühlt.

## Kinderyoga

### Begrüßungsritual

Ziel: Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, Aktivierung der Wirbelsäule

Anspruch: Koordination (Orientierung und Differenzierung), Beweglichkeit

Zeit: 5 min

Material: keines

Text	Bewegung
Wir wachen langsam auf,  die Sonne geht auf,  und der Tag beginnt.  Wir freuen uns, dass wir zusammen sind. Wir grüßen den Himmel, wir grüßen die Erde, wir grüßen den Mond,  den Halbmond  und die vielen Sterne.  Wir grüßen die Blumen  und atmen den Duft.  Wir begrüßen die Vögel,  hoch in der Luft. Wir grüßen die Bäume  und das grüne Gras.  Wir grüßen die Welt	Sie gehen in die Hocke und richten sich langsam auf.  Die Beine grätschen, die Arme in die diagonale Verlängerung bringen.  Nach oben schauen.  Die Arme kreisen, an den Händen fassen und einmal Im Kreis herumgehen. Die Arme heben und nach oben schauen. Gestreckt vorbeugen, Hände auf den Boden legen, aufrichten und die Arme heben. Über dem Kopf die Mittelfingerspitzen aneinanderlegen, Ellenbogen nach außen dehnen und so einen Kreis formen.  Die Arme strecken, die Daumen verschränken, den Oberkörper gedehnt zur rechten und linken Seite neigen.  Den rechten Arme nach oben und den linken Arm nach unten dehnen.  Die Hände vor der Brust aufeinanderlegen, Daumen und kleinen Finger in Kontakt halten, während die anderen Finger gestreckt nach außen gedehnt werden.  Tief atmen.  Die Arme auf Schulterhöhe weit ausbreiten und auf die Zehenspitzen stellen, Arme gestreckt nach vorn führen. Die Handflächen aneinanderlegen und Fußsohlen auf den Boden stellen.  Einige Male wiederholen. Rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Beines stellen, Knie nach außen dehnen. Die Arme heben und die Handflächen aneinanderlegen.  Gestreckt vorbeugen und die Hände auf den Boden legen.

So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

und das macht uns Spaß.	Aufrichten und mit den Armen einen großen Kreis beschreiben.  In die Hände klatschen, dabei die rechte Hand nach oben führen.
-------------------------	---

### **Yogi, wechsle dich oder ich verhexe dich**

Ziel: Schulung der Wahrnehmung, Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit

Anspruch: Reaktionsschnelligkeit, Orientierungsfähigkeit

Zeit: 10 min

Material: Yoga-Karten

Im Raum werden Yoga-Karten verteilt, jedoch eine weniger, als Kinder anwesend sind. Nun sucht sich jedes Kind eine Yoga-Karte und nimmt die dazugehörige Position an. Das Kind ohne Karte ist „Der Ansager“ und ruft: „Yogi, wechsle dich oder ich verhexe dich!“. Nun sucht sich jedes Kind schnell eine neue Karte, auch das Kind mit zuvor keiner Karte. Nun nimmt wieder jedes Kind seine Position ein und das Spiel beginnt von vorn.

### **Schmetterling – Hund – Frosch**

Ziel: Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und Verbindung mit Fokussierung auf die Atmung, Senkung des Muskeltonus

Anspruch: Körperwahrnehmung, Gleichgewichtsfähigkeit, Koordination, Reaktionsschnelligkeit

Zeit: 10 min

Material: keins

Die Kinder bilden 2 Gruppen. Die Gruppen sprechen sich leise ab, welche Tier sie alle gemeinsam auf ein vorher festgelegtes Kommando darstellen. Verloren hat die Gruppe, die unterschiedliche Tiere darstellt. Einen Punkt bekommt die Gruppe, in der alle in der gleichen Position stehen. Stehen beide vollständig richtig, gewinnt die Gruppe, die sich in Position des Gewinnertiers befindet:

Hund → Frosch

Frosch → Schmetterling

Schmetterling → Hund

So F4: „Entspannung mit Kindern leicht gemacht“ – Entspannungstechniken für Kinder

Referentin: Sabine Junglen

Dauer 90 min

## *Atementspannung*

### **Bienenatmung**

Ziel: Atementspannung und Körperwahrnehmung

Anspruch: Körperwahrnehmung, Konzentration

Zeit: 5 min

Material: keine

Kinder stellen sich aufrecht in einem festen Stand hin. Es wird tief in den Bauch und in die Lunge eingeatmet, der Kiefer hängt locker im geschlossenen Mund, die Zunge hängt locker im Kiefer (vorher könnten noch die "5 Entspannungszonen" - Füße, Becken, Schultern, Kiefer, Augen - durchgegangen werden, um zu schauen, ob was festgehalten wird). Beim Ausatmen wird ein Summton erzeugt, der eher in der Nase als im Kiefer ausgedrückt wird. 10 Wiederholungen. Gemeinsam. Einige Augenblicke nachspüren (Was hat sich verändert? Wie geht es mir jetzt?).

### **Ein Segelschiff auf großer Fahrt**

Ziel: Vorstellungskraft, Entspannen und bewusstes Atmen

Anspruch: aktive Auseinandersetzung mit dem Körper

Zeit: 15- 20 min

Material: Papier, Decke/Matte, Kopfkissen

Die Kinder falten unter Anleitung ein Segelschiff aus Papier. Danach legen sie sich entspannt auf den Rücken, die Arme befinden sich neben dem Körper, die Beine sind gestreckt und die Füße fallen locker nach außen. Das gebastelte Schiffchen legen die Kinder auf ihren Bauch und schließen die Augen. Das Schiff geht nun auf „große Fahrt“. Dann beginnt die ErzieherIn den Text leise zu sprechen, wobei zwischen den Sätzen kurze Pausen eingelegt werden sollten.

Am Ende der Übung erfolgt eine Reflexion mit den Kindern. „Wie hat es Euch gefallen und welches Wasser (das große Meer, ein See, ein Fluss, ein Teich oder ein Bach?) wart Ihr?“

„Es ist ganz still. - Das Schiffchen schwimmt im Wasser. - Du bist das Wasser. - Es ist Windstille. - Das Wasser ist ruhig. - Das Schiffchen bewegt sich leise auf und ab. - Dein Atem bewegt das Schiffchen. - Fühle, wie es sich ganz sanft bewegt. - Auf und ab und auf und ab. - Du bist das Wasser.“

Eigene Phantasie spielen lassen und eine kleine Geschichte sich überlegen.

„Nun könnt ihr eure Augen langsam wieder öffnen und Eurem Schiffchen auf der „großen Fahrt“ zuschauen. Reckt und Streckt euch und kommt langsam in den Sitz zurück.“