

# Entspannungsübungen

**für den Gruppenraum,  
Bewegungsraum und zu Hause**



**Kindergarten & Grundschule**

# RÜCKENMALEREI

## **Material:**

ggf. Tücher zum Augen verbinden, Hocker oder Kissen zum Sitzen

## **Anleitung:**

- Alle setzen sich gemeinsam in einen Kreis und drehen sich in die gleiche Richtung, so dass die Hände an den Rücken des/der Nächsten kommt.
- Es kann eine leise, ruhige und entspannende Musik angemacht werden.

## **Variante 1**

- Die erste Person malt dem\*der Nächsten im Kreis mit dem Finger ein Bild auf den Rücken.
- Diese\*r versucht das Bild zu erkennen.
- Dies wird reiheum fortgesetzt, so dass jede\*r einmal ein Bild gemalt und eins erraten hat.
- Diese Übung kann auch gut zu zweit und im Liegen durchgeführt werden.

## **Variante 2**

- Für diese Übung können die Augen verbunden werden, falls es schwer fällt sie einfach geschlossen zu halten.
- Die erste Person kann die Augen offen lassen und malt wieder ein Bild auf den Rücken des\*der Nächsten.
- Diese\*r versucht zu erkennen was gemalt wurde und gibt das Bild weiter, in dem er\*sie das Bild wiederum auf den Rücken des\*der Nächsten malt.
- Der\*die Letzte im Kreis sagt laut was er\*sie erkannt hat.
- Das ganze funktioniert im Prinzip wie das Spiel „Stille Post“, nur eben mit Bildern anstatt Worten.

## ACHTSAME ATMUNG

### Anleitung:

- Die Kinder legen sich auf den Rücken, die Arme liegen neben dem Körper.
- Die Augen können geschlossen werden.
- Nun wird auf die Atmung geachtet: Ist sie langsam oder schnell? Tief oder flach? Geht der Atem in den Bauch oder die Brust? Sind die Ein- und Ausatmung gleich oder unterschiedlich lang?
- Die Kinder können selbstständig in Gedanken mitzählen wie lang die Atmung ist, ggf. kann auch eine andere Person für alle zählen.
- Die Atmung soll normal fließen und nicht willentlich beeinflusst werden.
- Es kann leise oder in Gedanken beim Ausatmen „aus“ gesagt/gedacht werden und bei der Einatmung „ein“.
- Das Ganze kann 5-10 mal wiederholt werden.

## RUHE, SCHWERE, WÄRME

### Anleitung:

- Die Kinder legen sich gemütlich auf den Rücken und der\*die Anleiter\*in spricht dreimal hintereinander (mit kurzen oder auch etwas längeren Pausen) in ruhigem Ton „Ich bin ganz ruhig“.
- Die Kinder sollen sich darauf konzentrieren und das Gefühl durch ihren Körper strömen lassen.
- Anschließend wird dreimal „Ich bin ganz schwer“ und zuletzt „Ich bin ganz warm“ aufgesagt.
- Die Kinder sollen ruhig und im normalen Rhythmus weiter atmen.
- Das Tempo kann an den Atemrhythmus angepasst werden, wenn es nur eine kleine Gruppe ist oder die Übung alleine ausgeführt wird.
- Die Konzentration soll auf die Begriffe „Ruhe“, „Schwere“ und „Wärme“ gelegt werden um diese im ganzen Körper zu spüren.

## PIZZA BACKEN

### Material:

ggf. sind Matten/Decken zum drauflegen sinnvoll

### Anleitung:

- Die Kinder bilden Paare.
- Ein Kind legt sich jeweils mit dem Bauch auf den Boden, das andere Kind kniet sich daneben.
- Das knieende Kind wird nun auf dem Rücken des liegenden Kindes eine „Pizza backen“.
- Die Spielleitung sagt an, wie die „Pizza“ hergestellt wird:
  - > Die Zutaten für den Teig werden zusammen geknetet: *die Kinder kneten mit den Fingern den Rücken vorsichtig durch.*
  - > Der Teig wird ausgerollt: *es wird mit dem Ballen oder einer Faust über den Rücken gestrichen.*
  - > Die Tomatensoße kommt dazu: *mit der flachen Hand über den Rücken streicheln.*
  - > Es können verschiedene Zutaten ausgewählt werden, z.B:
    - Schinken: *an verschiedenen Stellen auf den Rücken drücken.*
    - Paprika: *mit den Fingern Streifen auf den Rücken malen.*
    - Mais: *mit den Fingerspitzen Punkte auf den Rücken malen.*
  - > Der geriebene Käse wird über die Pizza gestreut: *die Finger klopfen schnell und leicht auf den Rücken.*
  - > Die Pizza kommt in den Ofen: *mit den flachen Händen über den Rücken reiben, so dass er etwas warm wird.*
  - > Die Pizza schneiden und essen: *mit der Handkante Linien auf den Rücken malen und erzählen wie gut die Pizza schmeckt.*
- Dann tauschen die Kinder die Rollen.

## FÄUSTE BALLE

### Anleitung:

- Die Kinder legen sich gemütlich auf den Rücken.
- Die Atmung geht ganz entspannt und normal.
- Die Kinder ballen auf ein leises Zeichen des\*der Anleiter\*in hin fest die Fäuste zusammen und haltet dies ca. fünf Sekunden bevor die Hände wieder locker gelassen werden.
- Dies wird in kurzen Abständen dreimal wiederholt.
- Zwischendurch und am Ende der Übung sollen die Kinder in ihre Hände hinein spüren und den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrnehmen.

## DER SCHLAFKÖNIG

### Anleitung:

- Alle Kinder suchen sich einen gemütlichen Platz, legen sich hin und schließen die Augen.
- Eine Person ist der\*die Schiedsrichter\*in und zählt von 10 runter.
- Wurde zu Ende gezählt, darf sich keiner mehr bewegen.
- Wer sich bewegt wird von dem\*der Schiedsrichter\*in sanft „aufgeweckt“ und muss sich auf eine Bank oder seinen Platz setzen.
- Wer am längsten „schläft“ hat gewonnen.
- Wenn ein Kind erkältet ist und z.B. hustet, entscheidet der\*die Schiedsrichter\*in, ob es eine Bewegung war oder nicht.
- Kinder, die raus sind, dürfen niemanden aufwecken, sie dürfen aber beobachten und dem\*der Schiedsrichter\*in Tipps geben.
- Das Ziel des Spiels ist den Kindern Entspannung und Ruhe zu geben.

## ENTSPANNUNG MIT SINN(EN)

### **Material:**

ggf. ein Tuch zum Augen verbinden, verschiedene kleine Gegenstände, eine Decke

### **Anleitung:**

Entspannung für Groß und Klein - ganz einfach gemacht! Ergänzt werden können die Übungen durch die Sinne „Schmecken“ und „Riechen“. Hierfür können alle Lebensmittel u.ä. verwendet werden, die gerade zur Hand sind.

### **Der Hörsinn:**



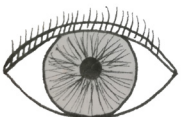
Die Kinder schließen die Augen und konzentrieren sich nur auf das, was sie hören können. Sprecht über das, was die Kinder gehört haben. Es kann auch Musik angemacht und gemeinsam entdeckt werden, welche Instrumente in dem Musikstück vorkommen.

### **Der Tastsinn:**



Die Kinder können verschiedene Gegenstände mit verbundenen Augen unter der Decke ertasten z.B. Tasse, Löffel, Kissen, Buch, usw.). Dabei geht es nicht nur um das Erraten es Gegenstandes, sondern um das Beschreiben, wie sich der Gegenstand anfühlt (weich, hart, schwer, rau, kantig, rund, usw.).

### **Der Sehsinn:**



Am besten wird hier nur ein Gegenstand beschrieben, der bewusst angeschaut wird. Zum Beispiel: Wie sieht der Apfel wirklich aus? Hat er braune Stellen? Wie viele Farben hat er? Ist er rund? Hat er einen Stiel? Es kann auch ein Gegenstand erst erfühlt und dann angeschaut werden. Wichtig ist hier die Konzentration auf eine Sache. Das führt zur Entspannung.