

Entspannung

Während oder nach intensiven Sequenzen können diese Übungen den Kindern helfen, die entstandene Anspannung wieder zu lösen. Dadurch können sie sehr früh lernen Signale für Anspannung zu erkennen und welche Methoden für sie hilfreich sind, um diese Anspannung wieder zu lösen.

Titel: Massage mit dem Igelball
Materialien: pro Kind 1-2 Igelbälle (Größe an Alter/Handfläche des Kindes angepasst), Matte oder Decke, ev. entspannende Musik
Beschreibung: Ein Kind liegt in Rückenlage. Das zweite Kind massiert in kleinen kreisenden Bewegungen mit leichtem Druck beide Beine hinauf und hinunter, die Arme und nach Absprache den Bauch. Dann dreht sich das liegende Kind um. Es wird nun von der einen zur anderen Schulter, entlang der Wirbelsäule (nicht auf den Wirbelkörpern) hinauf und hinunter massiert. Auch die Rückseite der Gliedmaßen wird in kleinen kreisenden Bewegungen durchmassiert. Das liegende Kind versucht sich dabei zu entspannen und ruhig zu werden. Danach bedankt sich das massierte Kind und die Rollen werden getauscht.
Variation: Rückenmassage im Sitzkreis (Jeder massiert und wird massiert.)

Titel: Atemrutschbahn
Materialien: Decke oder Matte/ Sessel
Beschreibung: Die Kinder legen sich auf den Rücken oder setzen sich entspannt hin, eine Hand ist auf dem Bauch. Die Kinder erfühlen nun mit Hilfe ihrer Hände, die sie auf den Bauch legen, die Ein- und Ausatmung. Bei der Einatmung steigen sie in ihrer Vorstellung die Treppe einer Rutschbahn hinauf, bei der Ausatmung rutschen sie die Rutschbahn lange hinunter. Das Rutschen/Ausatmen kann mit einem vereinbarten Laut verstärkt werden.


Titel: Autowaschstraße
Materialien: Rollbrett, Bürsten, Tennisbälle, Chiffontücher
Beschreibung: Die Kinder bilden eine Autowaschanlage, indem sie sich in zwei Reihen gegenüber auf den Boden knien. Dabei bleibt zwischen beiden Reihen eine Gasse (b= ca. 1m). In der Waschanlage gibt es verschiedene Waschprogramme: Jedes Kind in der Reihe hat eine Bürste, einen Tennisball, ein Chiffontuch oder einen anderen Gegenstand (z.B. einen Pinsel), mit dem das Programm durchgeführt wird. Ein Kind legt sich auf das Rollbrett und fährt durch die Waschstraße. Es kann das Fahrtempo selbst wählen, das heißt, es bestimmt die Dauer der Wäsche und die Art der Behandlung (z.B. Intensivwäsche, Sparwäsche, nur Polieren, Luftdusche etc.). Ist ein Auto durch die Waschanlage gefahren, kommt das nächste Kind an die Reihe.

Stressabbau

Stressabbau kann nicht nur durch beruhigende Übungen geschehen, sondern auch durch Ablassen aufgestauter Energien. Den Kindern sollen unterschiedliche Mechanismen zur Stressbewältigung angeboten werden.

Titel: Wackelpudding - Schüttelmassage	
Materialien: Decke oder Matte Ev. Musik (Z.B. „On my wings“, Kamal)	
Beschreibung: Ein Kind liegt entspannt in Rückenlage, das zweite Kind fasst mit den Händen den rechten und linken Fuß des Kindes. Durch leichte Rüttelbewegungen vor und zurück kommt der ganze Körper des liegenden Kindes bis zum Kopf in Bewegung. Anschließend bewegt das zweite Kind die Füße in kleinen Schüttelbewegungen von rechts nach links. In Abständen von 20 – 30 sec wandert es mit den Händen hinauf zu den Unterschenkeln, zu den Oberschenkeln, zur Hüfte, zur Taille und zu den Schultern. Auch hier pflanzt sich die Bewegung auf den ganzen Körper fort. Nun wandert das zweite Kind mit seinen Händen den Körper wieder hinunter und schließt die Übung durch das Rütteln zu Beginn ab (nach C. Batik).	

Titel: Bierdeckel fühlen	
Materialien: Bierdeckeln	
Beschreibung: Ein Kind liegt am Rücken und wird mit Bierdeckeln belegt. Das Kind soll beschreiben wie viele Bierdeckel auf welche Stellen des Rückens gelegt worden sind.	


Titel: Schreiduell	
Materialien: keine	
<p>Beschreibung: Die beiden Banknachbarn stehen einander gegenüber und schreien sich auf Kommando gegenseitig an.</p> <p>Auf ein Zeichen der Lehrperson endet das Duell wieder.</p>	

Regeneration

Ziel dieser Übungen ist es, die Kinder bei der Auffüllung ihrer Speicher zu unterstützen. Nach diesen Übungen sollen die Kinder wieder in der Lage sein mit neuem Elan an die nächste Aufgabenstellung heranzugehen. Die Wahl der Übung ist von der vorhergegangenen Sequenz abhängig.

Titel: Fantasiereise	
Materialien: keine	
<p>Beschreibung: Die Kinder legen den Kopf auf den verschränkten Armen ab und schließen die Augen.</p> <p>Nun erzählt die Lehrperson eine entspannende Geschichte, bei der die Kinder über eine Blumenwiese gehen, den Wind und die Sonnenstrahlen auf der Haut spüren. Sie kommen an einem Bach vorbei, hören die Vögel zwitschern und die Blätter im Wind rascheln. Sie legen sich ins hohe Gras und fühlen die Grashalme auf der Haut. Nach einiger Zeit kehren sie langsam und gemütlich wieder in die Realität zurück.</p> <p>Während der Geschichte kann im Hintergrund leise Entspannungsmusik laufen. Die Lehrperson sollte langsam, leise, ruhig und deutlich sprechen. Am Ende der Reise sollten die Kinder kurz aufstehen und sich durchstrecken.</p>	

Titel: Stille halten
Materialien: Pinnadel
Beschreibung: Die Kinder schauen auf ihrem Sitzplatz ein und versuchen ganz still zu werden. Die Lehrperson lässt plötzlich eine Pinnadel fallen. Die Kinder zeigen auf die Stelle, wo sie auf den Boden fiel.

Titel: High Five	
Materialien: keine	
<p>Beschreibung: Die Kinder laufen durch den Raum und geben einander „High Five“ (Abklatschen der Hände) in verschiedensten Formen – über Kopf, möglichst tief unten, hinter dem Rücken, unter einem angehobenen Bein hindurch, ...</p>	

Wahrnehmungsschulung

Die Tastkörperchen in den Fingerspitzen leiten Reize und Wahrnehmungen an die zuständigen Gehirnzentren. Fingerspiele sind daher nicht nur als Training der Feinmotorik bedeutsam, sondern sind wichtige Impulse für das Nervensystem.

Titel: Wenn sich zwei Hände verkrachen	
Materialien: keines	
<p>Beschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Hände ringen miteinander: Kennst du schon den neuesten Tratsch? Unsere Hände haben Knatsch. • Die Finger kitzeln und zwicken: Meine Hand, die ärgert dich. Deine Hand, die ärgert mich. • Die Hände umarmen sich: Woll'n wir ihnen sagen, sie sollen sich vertragen? 	