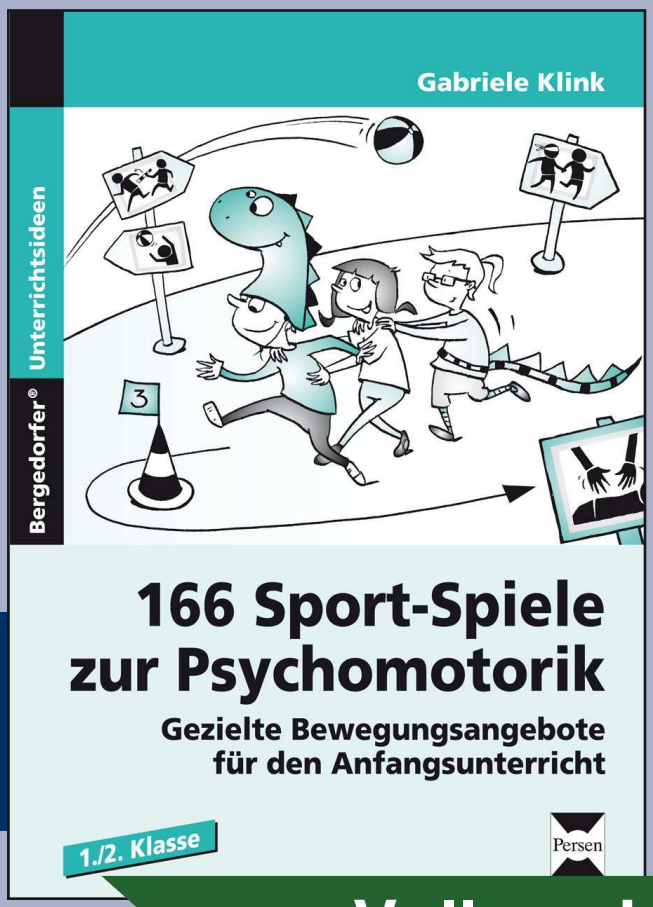
DOWNLOAD

Gabriele Klink

Kleine Sport-Spiele zur Psychomotorik 10

Spiele zur Entspannung und zum Wutabbau



Downloadauszug aus dem Originaltitel:

netzwerk lernen

zur Vollversion

10 Spiele zur Entspannung und zum Wut-Abbau

Entspannungsspiele werden von den Kindern als sehr angenehm empfunden. Werden diese Spiele in kleine Geschichten – möglichst in Reimform – eingebunden, verbinden die Kinder die Wohlfühl-Berührungen mit rhythmisierten Texten und trainieren dabei unbewusst ihr Sprachvermögen und die Sprachrhythmisierung im Alltag. Die erfassten und gestalteten Texte werden aktiv umgesetzt. Dies erfordert Konzentration, Einfühlungsvermögen, Mut zu Körperberührungen, Sich-Einlassen auf bewusstes Wohlfühlen und Genießen.

Die Entspannungsspiele können mit **Partner** oder in der **Gruppe** durchgeführt werden.

- Bei der Partnerarbeit liegt ein Kind auf dem Bauch, das andere führt die Handlungen durch.
  Nach einer Weile tauschen die beiden die Rollen.
- Bei der Gruppenarbeit sitzen die Kinder im Kreis hintereinander und führen die Handlungen beim Vordermann aus. Oder sie sitzen als Schlange hintereinander. Der Letzte erhält dann eine Einzelbehandlung.

Die Lehrkraft führt den Sprechtext und die dazugehörigen Handlungen ein. Nachdem die Kinder die Übung einige Male durchgeführt haben, sprechen sie den Text auswendig und können das Entspannungsspiel selbstständig durchführen.

Spiele zum Wut-Abbau bieten Kindern einen akzeptablen Rahmen, „Dampf abzulassen“ und so den Kopf frei zu bekommen. Im Anschluss daran können sie wieder friedlicher miteinander umgehen. Viele Kinder lernen heute gar nicht mehr, ihre Gefühle zu erleben, sie zuzulassen, aber auch sie zu kanalisieren. Wenn sie sich ärgern, lassen sie spontan ihre Wut am nächstbesten Menschen oder Gegenstand aus. Die Spiele helfen ihnen zu entdecken, was Wut auslöst, was Wut mit ihrem Körper macht und wie sie der Wut sinnvoll begegnen und entgegensteuern können.

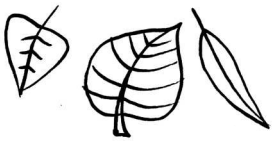
Download zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag, Buxtehude

10 Spiele zur Entspannung und zum Wut-Abbau

Herbst-Igel



Sprechtext	Handlungen
Der Igel Stipsi Stipsi schläft im Blätternest zusammengekringelt, ganz tief und fest.	Finger zeichnen auf dem Rücken eine Spirale, Hand reibt rund auf dem Rücken.
Ein Sonnenstrahl kitzelt ihn nun. „Komm heraus, es gibt viel zu tun!“	Finger kitzeln den Rücken, Finger krabbeln über den Rücken.
Stipsi Stipsi trippelt aus dem Haus auf die grüne Wiese hinaus.	Finger tippen von den Lendenwirbeln zum Hals und wieder hinunter.
Einen Wurm schnappt er sich und schmatzt mit fröhlichem Gesicht.	Zart am Rücken zupfen, auf den Rücken klopfen und dabei schmatzen.
Schlabbert dann frisches Wasser am Fluss, raschelt durch die Blätter mit Genuss.	Handkante klopft auf den Rücken, Finger huschen über den Rücken.
Trippelt nach Hause und sagt: „Schluss!“, und gibt der Igelin einen Guten-Morgen-Kuss.	Faust pocht über den Rücken, Handkuss machen und wegpusten.

Ein Gewitter zieht auf

Sprechtext	Handlungen
Regenwolken, grau und schwer, ziehen am Himmel über uns her.	Beide Hände streichen kräftig über den Rücken.
Die ersten Tropfen fallen sacht, haben die Erde nass gemacht.	Mit den Fingerspitzen den Oberkörper betupfen.
Ein Sturm bricht los und heult ganz laut, biegt die Bäume krumm, schaut, o schaut!	Mit der flachen Hand über den Oberkörper und die Arme patschen.
Hagelkörner vom Himmel prasseln, Regentropfen auf die Straße rasseln.	Vorsichtig mit den Fäusten trommeln, Finger krabbeln über den Rücken.
Die Sonne lugt hinter den Wolken vor, ein Regenbogen malt ein Himmelstor.	Rücken und Nacken streicheln, Scheibenwischerbewegungen machen.
Regenwolken, grau und schwer, zogen am Himmel über uns her.	Beide Hände streichen kräftig über den Rücken, von links nach rechts streichen.

Download zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag, Buxtehude

Die Schnecke Ann-Katrin

Sprechtext	Handlungen
Im Schneckenhaus ganz innen drin da schläft die Schnecke Ann-Katrin.	Spirale im Lendenwirbelbereich zeichnen, von innen nach außen.
Jetzt wacht sie auf, kriecht heraus, sie kriecht bis oben hin, die Schnecke Ann-Katrin.	Klopfen, mit zwei Fingern die Wirbelsäule Stück für Stück zum Hals hinauflaufen.
Sie schaut sich um und kriecht herum und sagt: „Bei diesem Wetter, da ist's im Bett viel netter."	Finger krabbeln auf der rechten Schulter, Finger krabbeln auf der linken Schulter, die Wirbelsäule hinunterstreichen, die Wirbelsäule hinaufstreichen.
Stück für Stück kriecht sie zurück. Legt sich dann zur Ruh und sperrt die Haustür zu.	Mit zwei Fingern die Wirbelsäule hinunter- und hinauftrippeln, Spirale auf den Lendenwirbeln, von außen nach innen, mit dem Finger „zuschließen".

Elefant und Nilpferd

Sprechtext	Handlungen
Ein Nilpferd sieht dem Elefanten zu, wie er sich wäscht, so ganz in Ruh. Mit dem Rüssel seift er sich den Rücken ein. Ach, hätt' ich so ein Ding! Was wär das fein! Lieber Elefant, hilfst du mir? Meine Freundschaft schenk ich dir dafür.	
Komm her, mein Freund, ich spritz dich nass und schrubb dich fest, das macht mir Spaß.	Auf den Rücken klopfen, mit der flachen Hand auf den Rücken patschen, kräftig kreisförmig massieren, den Rücken kneten.
Nehm' etwas Wasser und Sand dazu, dann geben selbst die Flöhe Ruh.	Finger laufen über den Rücken und zupfen imaginäre Flöhe heraus.
Saug dann mit dem Rüssel Wasser an, spritze dich ab – schau, wie ich das kann!	Fingerknöchel klopfen über den Rücken, Handflächen patschen.
Mein Rüssel föhnt dich trocken nun, und fertig! Wettrennen können wir tun!	Kreisförmig warme Sonnenstrahlen ziehen, zehn Finger rennen über den Rücken.

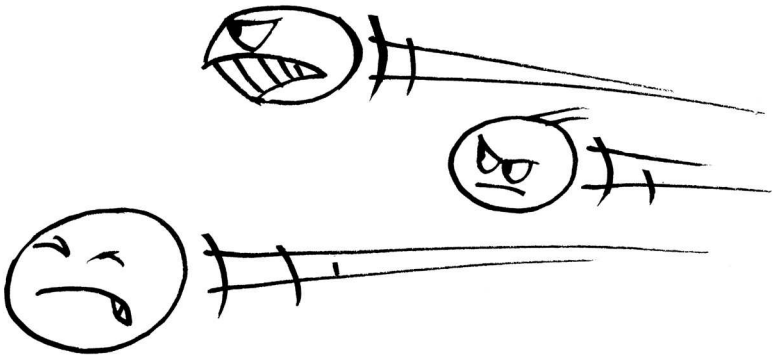
Download zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag, Buxtehude

10 Spiele zur Entspannung und zum Wut-Abbau

Wut-Werfen



Trainingsziel: Aggressionsabbau
Material: alte Tennisbälle, Eimer
Vorbereitung: keine

Spielverlauf:
Die Kinder stehen mehrere Meter von einer Wand entfernt.
Sie dürfen die Tennisbälle mit voller Wucht gegen die Wand donnern.
Zum Schluss müssen alle Bälle wieder in den Eimer gesammelt werden.

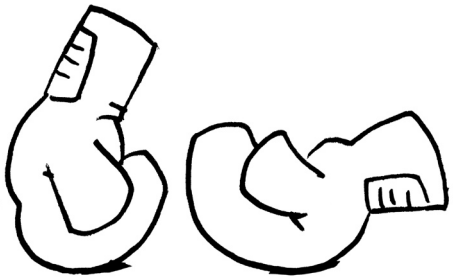
Variationen: Die Kinder können auch im Freien z. B. gegen einen dicken Baumstamm werfen. / Statt der Tennisbälle können sie Softbälle werfen.

Wut-Trampel-Spiel

Trainingsziel: Aggressionsabbau
Material: 3 Matten
Vorbereitung: Eine Matte auf den Boden in der Ecke des Raumes legen, die anderen beiden an die angrenzenden Wände stellen.

Spielverlauf:
Wenn ein Kind aggressiv oder besonders wütend ist, kann es in der Wut-Trampel-Ecke seinen ganzen Frust heraustrampeln, -schlagen und -schreien und so seine ganzen Kräfte mobilisieren.

Boxen



Trainingsziele: Aggressionsabbau, Fairness
Material: Sandsack, Boxhandschuhe, evtl. Kurzzeitwecker
Vorbereitung: Die Spielregeln und die Box-Zeit vorher vereinbaren.
Einen Ringrichter bestimmen.

Spielverlauf:
Immer zwei Kinder boxen gegeneinander:
– entweder zwei gleich starke,
– Mädchen gegen Junge
– ein ständig aggressives Kind gegen ein stärkeres älteres Kind …

Variation: Statt eines Sandsacks wird eine Weichbodenmatte an die Wand gestellt und die Kinder boxen dagegen.

Download zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag, Buxtehude

Wut-Trommeln

Trainingsziele: Aggressionsabbau, Rhythmusgefühl
Material: Kunststoffeimer oder stabile Kartons, Kochlöffel o. Ä.
Vorbereitung: keine

Spielverlauf:
Jedes Kind hat einen umgedrehten Eimer vor sich und darf darauf mit den Kochlöffeln trommeln, was das Zeug hält.
Auf ein Zeichen des Spielleiters beginnt ein Kind, einen Rhythmus zu trommeln, und die anderen Kinder können nach und nach mitspielen, bis ein gleichmäßiges gemeinsames Trommeln erklingt. Auf ein erneutes Zeichen hin beginnen sie wieder mit dem chaotischen Wut-Trommeln.
Der Spielleiter bestimmt, wie lange die einzelnen Trommelphasen dauern.
Je schneller das Spiel, desto lustiger wird es.
Zum Schluss beendet ein wildes Trommelfeuer den Trommelkurs.

Schlechte-Wörter-Schreispiel

Trainingsziel: Aggressionsabbau
Material: Tamburin
Vorbereitung: keine

Spielverlauf:
Jedes Kind denkt sich ein schlimmes Wort aus. Was sonst nicht erlaubt ist, wird hier in Form eines Spiels gezielt zum Abbau von Aggressionen eingesetzt.
Die Kinder gehen durch den Raum – dabei stellen sie ihre Wut mit Mimik und Gestik dar.
Auf ein akustisches Signal hin bleiben sie stehen und brüllen nach Herzenslust das schlimme Wort.
Auf das zweite Signal hin wird es sofort mucksmäuschenstill.
Dies wird noch ein paar Mal wiederholt.
Das Tamburin gibt nun auch durch die Anzahl der Schläge vor, wie viele Kinder sich jeweils zu einer Gruppe zusammenfinden sollen.
Sie brüllen sich dann die Wörter gegenseitig zu.
Meist dauert es gar nicht lange und die schreienden Kinder brechen in Gelächter aus.

Download zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag, Buxtehude

Bergedorfer® Unterrichtshilfen
... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Julia Flasche
Satz: DTP-Studio Koch, Oberweißbach

Bestellnr.: 3066DA10

www.persen.de

netzwerk lernen

zur Vollversion