

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	4
1 Ein paar Tipps zum Anfang ...	5
2 Richtiges Atmen bringt Ruhe	6 - 7
3 Die linke und die rechte Gehirnhälfte	8 - 9
4 Malen zur Musik	10 - 21
5 Riechwiese Sommer/Winter	22 - 24
6 Massagen – Brain Gym	25 - 26
7 Massagen	27 - 31
8 Rhythmus und Bewegung	32 - 36
9 Fantasiereisen	37 - 42
10 Lachen ist die beste Medizin	43 - 44
11 Der kleine Seehund Jonny	45
12 Sudokus	46
13 Das Zwergen-Puzzle	47
14 Die Lösungen	48

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Entspannung – ein Schlagwort zur Behebung aller Schwierigkeiten? So leicht ist das leider nicht. Obwohl theoretisch ganz einfach, sind wir mental meist nicht in der Lage, uns auf Kommando zu entspannen.

Doch wir können unseren Schülern und Schülerinnen nach Inspiration und mit Fantasie helfen, diesen Zustand zu erreichen. Bewegung und Entspannung sind zwei der wichtigsten Grundbedürfnisse von Kindern. Für körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden ist es für sie wichtig, im Gleichgewicht von Ruhe und Bewegung zu leben.

In der heutigen schnelllebigen Gesellschaft stehen auch viele Kinder unter erheblicher Anspannung, was besonders im Zusammenhang von Kind und Schule deutlich wird – man nennt es Schulstress. Gestresste Kinder sind für ihre Eltern und Lehrer häufig sehr anstrengende Kinder. In der Schule fallen sie durch Konzentrationsprobleme, Zappeligkeit, Erschöpfung oder auch Aggressivität auf.

Kinder, die so unter Druck stehen, können ihre Fähigkeiten natürlich nicht voll entfalten. Sie haben häufig schlechtere Noten als es sein müsste. Und schlechte Noten erzeugen oft im Elternhaus wieder neuen Stress.

Hier wollen wir Tipps und Anregungen zur Entspannung vorstellen, die stressabbauend wirken. Ruhige Musik, Düfte, Farben und Massagen werden dabei eingesetzt, um das Wohlbefinden und die Ruhe zu fördern.

Viel Freude und Erfolg beim Einsatz der vorliegenden Kopiervorlagen wünschen der Kohl-Verlag und

Gabriela Rosenwald

1 Ein paar Tipps zum Anfang ...

Vielleicht führen Sie schon länger Stille- und Entspannungs-Übungen und -spiele durch. Vielleicht haben Sie das aber auch noch nie gemacht und sind „Neuling“ auf diesem Gebiet. So möchte ich Ihnen ein paar Grundregeln mit auf den Weg geben:

- ⇒ Es ist ganz wichtig, dass Sie selber Ruhe ausstrahlen, überzeugend und sicher auftreten. Sie sollten vom Erfolg der Übungen und Spiel überzeugt sein.
- ⇒ Da es für Ihre Schüler wahrscheinlich etwas ziemlich Unbekanntes ist, sollten sie durch ein Gespräch auf die Übungen vorbereitet und eingestimmt werden.
- ⇒ Sie sollten immer als Ansprechpartner offen für die Fragen Ihrer Schüler sein.
- ⇒ Bei unruhigen Kindern kann es helfen, diese bei den Übungen in der Nähe zu lassen oder mit ihnen gemeinsam Übungen durchzuführen.
- ⇒ Alle Kinder sollen die Möglichkeit haben, dieselben Erfahrungen zu machen, ohne dass eins bevorzugt wird. Wenn z.B. Übungen mit einem Kind demonstriert werden sollen, sollte darauf geachtet werden, hierfür immer verschiedene Kinder auszusuchen.
- ⇒ Vermeiden Sie, dass eine Übung oder ein Spiel als Wettbewerb betrachtet wird. Hier gibt es keine Ersten und Letzten, alle sind gleich.
- ⇒ Für Entspannungsübungen gibt es räumliche Gegebenheiten, die unterstützend wirken. Sicherlich sind diese Bedingungen in vielen Schulen nicht anzutreffen. Bestimmt können Sie improvisieren und mit wenigen Hilfsmitteln eine passende Atmosphäre schaffen. Vorteilhaft wäre es, wenn der Raum ...
- ⇒ ... ruhig und leise wäre, mit wenigen Geräuschen von außen.
- ⇒ Störungen können vermieden werden, wenn außen an der Tür ein Ruheschild angebracht wird.
- ⇒ Auch im Raum (zur Erinnerung für die Kinder) kann ein Entspannungsbild aufgehängt werden.
- ⇒ Für die Stille- und Entspannungsübungen ist gedämpftes Licht sehr angenehm.
- ⇒ Der Raum sollte frisch gelüftet und angenehm erwärmt sein.
- ⇒ Für die Übungen sollte jeder Schüler ein kleines Kissen haben.
- ⇒ Noch eins zum Schluss: Versuchen Sie nicht, die Übungen gegen den Widerstand eines Kindes durchzusetzen. Das Gelingen von Entspannungsübungen hängt stark von der Bereitschaft des einzelnen Kindes ab.

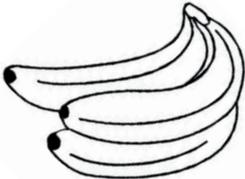
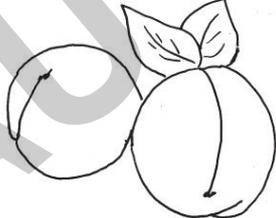
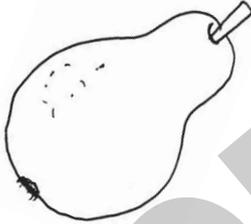
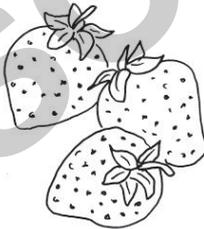
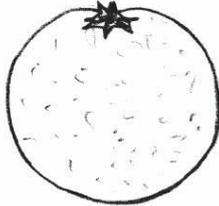


Weitere Bewegungsspiele

Obstsalat

Ein Bewegungsspiel, was dazu noch Konzentration erfordert!

Material: Wort- oder Bildkarten – nach Anzahl der Schüler kopieren! Die Kärtchen können auch farbig ausgemalt werden.

<p>Banane</p> 	<p>Apfel</p> 	<p>Pfirsich</p> 
<p>Birne</p> 	<p>Erdbeere</p> 	<p>Pflaume</p> 
<p>Kirsche</p> 	<p>Orange</p> 	<p>Himbeere</p> 

Alle Mitspieler stehen im Kreis. Die Karten mit Obstsorten werden wahllos verteilt. Der Spielleiter nennt jeweils zwei Obstsorten, die nun schnell ihre Plätze tauschen müssen. Beim Kommando „Obstsalat“ tauschen alle Mitspieler die Plätze.

Variante: Spieler sitzen im Stuhlkreis, wobei ein Stuhl zu wenig vorhanden ist. Der Spieler, der keinen Sitzplatz hat, ist Spielleiter und versucht während des Platztauschens einen Sitzplatz zu erlangen. Wer übrig bleibt, ist der neue Spielleiter.

Auf der Märchenwiese

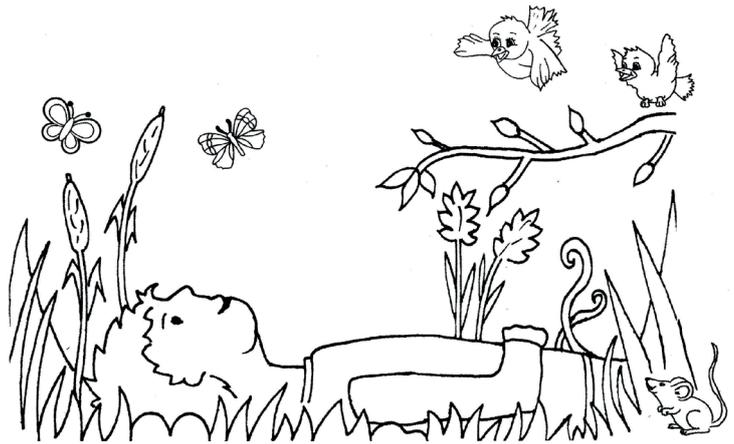
Es ist ein warmer, wundervoller Sommertag. Du gehst durch einen hellen Wald. Die riesigen Bäume stehen weit auseinander, Farne und Gräser und Blumen wachsen dazwischen.

Ab und zu rauscht Wind durch die Baumkronen. Äste und Zweige schaukeln sanft.

Dann führt dich dein Weg auf eine große, grüne Wiese. Die Blumen duften, Gräser wiegen sich leicht im Wind. Schmetterlinge flattern von Blüte zu Blüte, summend sammeln die Bienen ihren Honig.

Du legst dich auf diese herrlich weiche Wiese und genießt den Duft der Gräser und Blumen.

Ein wenig später hörst du neben dir ein leises Kichern. Du wendest den Kopf. Da springen die sieben Geißlein mit ihrer Mutter im Kreis. Dahinter tanzt Dornröschen, aus dem hundertjährigen Schlaf erwacht, mit seinem Prinzen. Rotkäppchen kommt mit seinem Körbchen des Weges und bietet dir ein Stück Kuchen an. Du nimmst es und beißt hinein. Hmm ... ist das lecker!



Die sieben Zwerge ziehen auf ihrem Weg zur Arbeit vorbei. Hinten am See stehen Hänsel und Gretel Hand in Hand.

Aus einer großen, weißen Wolke schüttelt Frau Holle ihre Betten aus.

Ganz hinten am Waldrand schleicht der böse Wolf vorbei. Auch die Hexe ist zu sehen, und Rumpelstilzchen tanzt zornig herum.

Doch du fühlst dich wohl, hier kann nichts Böses geschehen, das spürst du. Tief atmest du ein und aus. Die Vögel zwitschern in den Bäumen rundum. Wärme und Ruhe durchdringen deinen ganzen Körper. So bleibst du eine Weile ganz still und entspannt liegen.

Dann machst du dich langsam auf den Weg zurück.

13 Das Zwergen-Puzzle

Aus diesen 12 Dreiecken soll ein Stern zusammgelegt werden, in dem alle 7 Zwerge vertreten sind. Schneidet die Teile aus und legt sie passend zusammen! Tipp: Ein Zwerg steht in der Mitte!

