Inhalt

Vorwort 6
Vorbemerkungen 7 - 10

1 **Indianer** 11 - 12
- *Indianertanz*
- *Handtheater: Indianer tanzen*

2 **Stachelschwein** 13
- *Mein Stachelschwein*

3 **Sandburgen** 14 - 17
- *Die lebendige Sandburg*
- *Ich buddele im Sand*
- *Sandburg-Massage*
- *Sand färben*
- *Sandbild: Ich baue meine Sandburg*

4 **Rund um das Gesicht** 18 - 20
- *Gesichtsmassage*
- *Gipsmasken*

5 **Der Zirkus kommt in die Stadt** 21 - 26
- *Die Zirkusparade*
- *Das Zirkuszelt*
- *In der Manege*
- *Ein Artisten-Mutmachlied*

6 **Schlangen** 27 - 28
- *Schlangen kriechen*
- *Schwanzspitze*

7 **Rund ums Bällebad** 29 - 30
- *Sturm im Bällebad*
- *Ab in die Röhre*

8 **Rund ums Ei** 31 - 32
- *Das Spiegelei*
- *Eierlauf mal anders*

9 **Kleine Baumeister** 33

10 **Zwiebeln hacken** 34 - 35
- *Zwiebeln schälen*
- *Zwiebeln hacken*

11 **Da dreht sich was** 36 - 37
- *Wir basteln einen Kreisel*
- *Hand-Kreisel-Massage*

12 **Regenwürmer** 38 - 40
- *Hörst du die Regenwürmer husten?*
- *Spielimpuls: Kennt der Gärtner den Regenwurm?*

VORSCHAU

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen

zur Vollversion

Inhalt

13 **Pizza, Pizza** 41 - 43
- *Die Pizza-Massage*
- *Pizzabrötchen-Rezept*

14 **Es regnet** 44 - 45
- *Regenmassage*
- *Der Wetterbericht*
- *Die Wettervorhersage – ein Actionspiel*

15 **Murmeln** 46 - 49
- *Murmel-Fußbad*
- *Die lebende Murmelbahn*
- *Murmelbilder*

16 **Hell und dunkel** 50
- *Licht-Stopp*
- *Versteckspiel*

17 **Hurra, es schneit!** 51 - 53
- *Schnee-Eis-Kristall*

18 **Roller rollen (d)rollig** 54 - 56
- *Massageroller basteln*
- *Ein etwas anderer Massageroller*

19 **Ein Geschenk** 57 - 58
- *Wer ist hier im Kreis verschwunden?*

20 **Baumstämme** 59 - 61
- *Baumstämme im Fluss*
- *Baumstamm kegeln*
- *Baumstamm transportieren*

21 **Am Froschteich** 62 - 64
- *Spielimpuls: Froschspiel*

22 **Seifenblasenregen** 65 - 67
- *Seifenblasensong*
- *Spiele mit Seifenblasen*
- *Seifenblasenolympiade*

23 **Mitternachtsspuk – Gespensternacht** 68 - 69
- *Gruselige Entspannung*

24 **Spinnennetz** 70 - 73
- *Spinnennetz – ein Guten-Morgen-Spiel*
- *Ein Elefant, der balancierte auf einem Spinnennetz*

25 **Die Krone des Königs ist weg** 74 - 76
- *Die Kronkorkengeschichte*
- *Kronkorkenrassel*

26 **Fallobst** 77 - 79
- *Zauberblume*

VORSCHAU

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

Inhalt

27 **Waldspaziergang** 80 - 81
- *Waldmassage*
- *1, 2, 3, 4, was fehlt hier?*
- *Fühlschlauch*

28 **Das Seil** 82 - 83
- *Seilmuster raten*
- *Körperschema legen*

29 **Körnerkunde** 84
- *Duftmassage*

30 **Am Strand** 85 - 86
- *Gymnastik auf der Strandmatte*
- *Disco auf der Strandmatte*

31 **In Tarzans Dschungel** 87 - 90
- *Tarzan in Aktion*
- *Ein Dschungel-Bewegungsparcours*
- *Löwen zanken sich*
- *Löwenspiel*

32 **Bodenbeläge** 91 - 92
- *Fliesen kleben*
- *Wo ist meine Teppichfliese?*

33 **Igor ist neugierig** 93 - 94
- *Igel Igor*
- *Igel-Massageball*

Die Autoren 95

VORSCHAU

Bildquellen:

Titelbild:	© Jacek Chabraszewski - Fotolia
Seite 10 (von oben nach unten):	© Peter Atkins - Fotolia.com
	© Christian Schwier - Fotolia.com
	© Yantra - Fotolia.com
	© ChristArt - Fotolia.com
	© Kzenon - Fotolia.com
Seite 31:	Spiegelei © peter knechtges - Fotolia.com
	Ei © A-G-N-I - Fotolia.com
Seite 32:	© Desaster - Fotolia.com
Seite 58:	© Mellimage - Fotolia.com
Seite 65:	© imageteam - Fotolia.com

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

diese 33 Entspannungsgeschichten führen Sie und Ihre Schüler* in ein neues Abenteuerland. Aber warum ausgerechnet Abenteuerland?

In Geschichten gibt es immer wieder Neues zu entdecken. Verblüffendes, Überraschendes und Sinnliches wechseln sich ab.

Eine Expedition, die nicht anstrengend ist – stattdessen Entspannung pur!

Gemeinsam begibt man sich auf eine Reise, lässt sich aufeinander ein und gewinnt Vertrauen und Entspannung. Die Partner hören aufeinander, fühlen sich in den anderen ein und genießen das wunderbare Gefühl: In diesem Augenblick bin ich nur für dich da.

Reisen können aber auch unruhig sein. Aber .... auf diesen Reisen ist immer jemand da, der einen trösten oder Mut zusprechen kann.

Im Abenteuerland steckt auch das kleine Wörtchen „teuer“ ... . Wir meinen mit teuer wichtig und wertvoll für die Kinder. Sie fühlen sich sicherer und besser, wenn sie etwas von zu Hause dabei haben. Entspannung fällt so leichter.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülern viel Spaß auf den Reisen!

„Kommt mit ins Aben(t)euerland!“

Nadine Haas & Stefan Köhler-Holle

VORSCHAU

Danksagung

Ein besonderer Dank gilt Fenja und Jantje (beide 9 Jahre), die sich gerne haben fotografieren lassen.

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

*Mit Schülern bzw. Lehrern sind im ganzen Heft selbstverständlich auch d

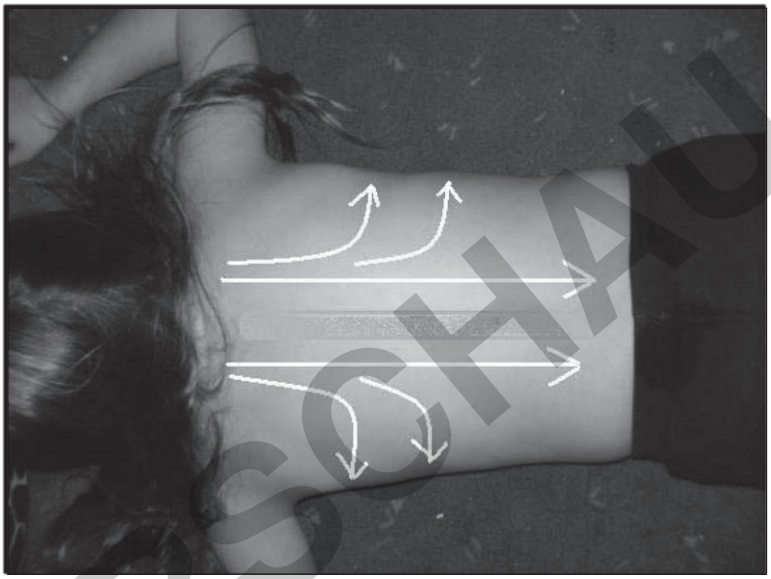
netzwerk lernen
zur Vollversion

Vorbemerkungen

„Technik“

➔ In der Regel kann man bei allen Massagen ein dünnes T-Shirt anbehalten. Es gibt aber auch Massagen, bei denen es einfach sinnvoller oder sinnlicher ist, wenn man einen freien Oberkörper hat. (Das nur, sofern alle damit einverstanden sind.)

➔ „Streichmassagen“ werden immer von der Mitte nach außen und von oben nach unten ausgeführt – nie gegen den Strich! Auch nie zusätzlichen Druck auf die Wirbelsäule ausüben.



➔ Sollte der Masseur kalte Hände haben, sollten diese zunächst aneinander-gerieben werden, damit sie warm werden.

➔ Ist die eigentliche Massage beendet, wird noch ein wenig weiter geruht, dabei wird der Ruhende mit einer Wolldecke zugedeckt.

VORSCHAU

Anlässe und Wirkung von Massagen

Es gibt im Laufe des Tages immer wieder diese kleinen Momente, bei denen es zu Massagen kommen kann – zu kleinen, aber feinen und wichtigen Berührungen.

Die arabische Bedeutung für massieren ist *„berühren, betasten“*.

Einige Beispiele aus dem Alltag:

- Ein Kind ist traurig und weint. Wir nehmen es in den Arm und legen meistens automatisch eine flache Hand in den Nacken und üben dort einen leichten Druck aus. Oder wir streichen und klopfen auf den Rücken und versuchen es mit sanfter Stimme zu trösten.

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

Vorbemerkungen

Kinder, die Dinge gerne in die Hand nehmen, entwickeln eine feine Handmotorik. Diesen Effekt haben auch Massagen: Da werden Murmeln gerollt, Finger bewegt, Fliesen zu Mosaiken gelegt, Rückenerhebungen umspielt und gestreichelt, Muskeln ertastet ...
Ein ganz einfaches Beispiel: Der Rücken juckt. Man kommt mit der Hand nicht an die juckende Stelle. Was tun? An den Türrahmen lehnen und mit dem Rücken hin und her kratzen.

Auch aus der Tierwelt sind Rituale bekannt, bei denen der Rücken eine wichtige Rolle spielt: Schimpansen puhlen sich nicht nur Ungetier aus dem Fell am Rücken, sondern sie kratzen und streicheln sich dort zusätzlich. Und sie nehmen sich viel Zeit für dieses tägliche Ritual.

Massagen entspannen, beruhigen, bewegen zum Träumen, man kann „alle Viere von sich strecken“. Man taucht unter.

Massagen sind sinnlich und genussvoll. Das wird zelebriert und inszeniert. Man lässt es ausklingen. Spricht andere Sinne an. Ein leichtes genussvolles Essen, ein kurzes Gespräch, ein ruhiges Spiel, man bleibt zusammen und genießt das tolle Gefühl, ein Abenteuer erlebt zu haben.

VORSCHAU

Zeichenerklärung

Diese Hand bedeutet: Hier steht eine ***Massagegeschichte***

Hier findet Ihr ein ***Spiel***

Hinweis auf ***Bastelarbeiten***

Ein ***Fingerspiel***

Musikalisches bzw. Lieder

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

1 Indianer

Indianertanz

Deko: In die Mitte eine Feuerschale stellen.

Musikvorschlag:
- Adler soll fliegen, Worpsweder Musikwerkstatt, Wolfgang Jehn
- Oder Trommelbegleitung – jemand spielt einen Rhythmus vor.

Es bilden sich Pärchen. Jeweils ein Partner legt sich mit etwas Abstand um die Feuerschale, sodass ein Kreis entsteht. Der zweite Partner massiert den ersten. Die Musik geht leise an.

Ganz leise hören wir auf dem Festplatz die ersten Trommeln schlagen.

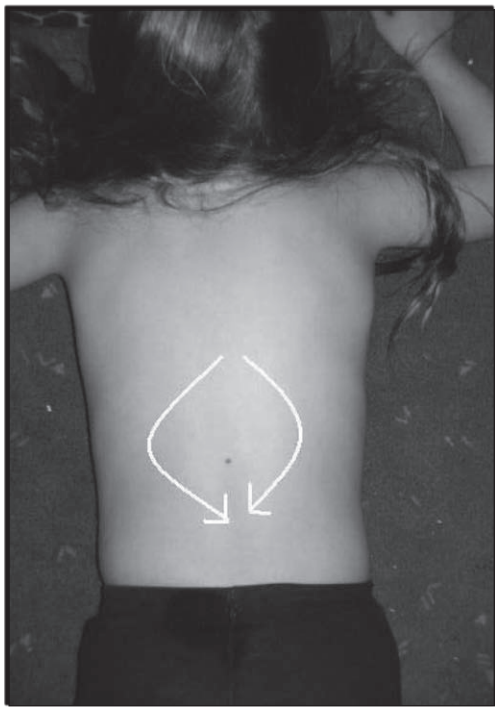
(Entweder zur Musik einen Trommelrhythmus finden oder einen eigenen überlegen, wenn die Massage ohne Musik gemacht wird. Bewährt hat sich ein Trommelrhythmus von einem Schlag links und drei mit rechts. Dieses immer wieder in der Geschwindigkeit variieren.)

Es werden immer mehr.

Jetzt etwas schneller werden mit dem Rhythmus.

Die Indianer tanzen im Kreis.

Immer abwechselnd einen Schlag mit links und einen mit rechts. Das Ganze in einer Kreisbewegung machen.



Die Indianer haben heute ein Freudenfest und tanzen lange, ganz lange, bis in die Nacht hinein.

Nun immer abwechselnd einen Schlag mit links und einen mit rechts. Das Ganze in einer Kreisbewegung machen.

Langsam werden sie müde.

VORSCHAU

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

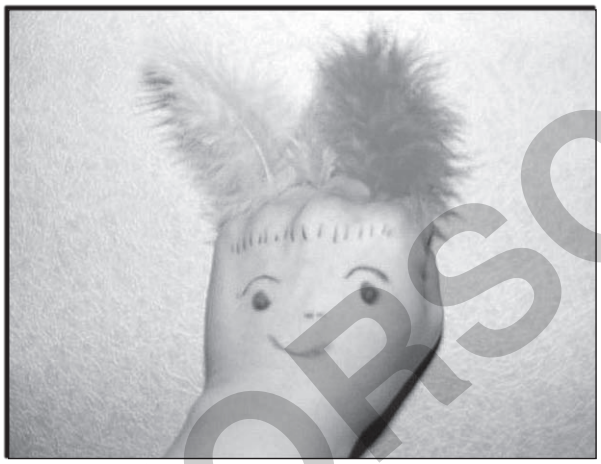
netzwerk lernen
zur Vollversion

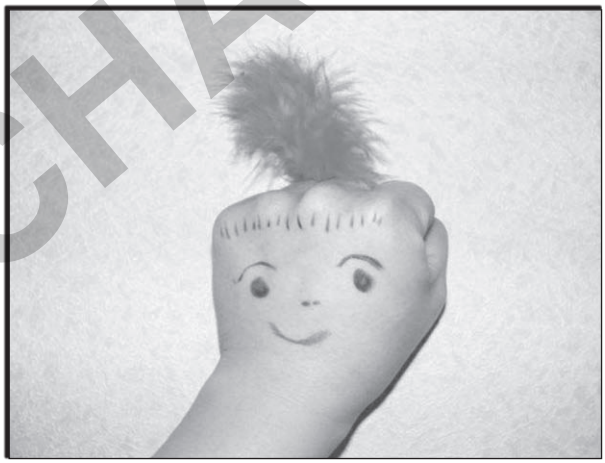
Immer weniger Schläge mit den Händen machen.

Schließlich hören Trommeln, Gesänge und Tänze auf. Als kein Indianer mehr auf dem Festplatz ist, pfeift ein leiser Wind über die Prärie.

Die Hände streichen den Rücken aus. Zum Ende bleiben sie ruhig auf dem Rücken liegen. Die Musik kann noch etwas weiterlaufen, bis sich alle hier im Kreis wiederfinden.

Handtheater: Indianer tanzen





Materialien:
- für jedes Kind eine Feder
- Gesichtsschminke, Pinsel
- Gefäß für Wasser

Wir bilden aus unserer Hand eine Faust. Auf den Handrücken malen sich die Kinder ein Gesicht mit dem Pinsel und der Gesichtsfarbe. Oder in Partnerarbeit.

Wenn das Gesicht fertig gemalt ist, steckt sich jeder eine Feder zwischen die Finger.

Die Indianer sind jetzt fertig.

Nachdem sich die Kinder gemeinsam einen Text überlegt haben, können sie ein kleines Handtheater spielen.

VORSCHAU

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

Sandburg-Massage

Material:
- Steine und Muscheln
- eine Decke

Ein Kind liegt mit dem Bauch auf der Decke, ein anderes sitzt gemütlich daneben. In einer Schale liegen Steine und Muscheln bereit.

Kommt, lasst uns eine Sandburg bauen.
Eine Hand gräbt sich in den Sand und häuft ihn auf.

Eine Hand kommt mit etwas Schwung auf dem Rücken zu liegen.

Nun kommt immer mehr Sand dazu.

Beide Hände kommen abwechselnd, mit etwas Schwung, auf dem Rücken zu liegen.

Nun formen wir daraus eine Burg.

Die Hände gleiten über den Rücken. Zwischendurch drücken die Handkanten, die Seite vom kleinen Finger, etwas vom Rücken zusammen.

Jetzt verschönern wir noch unsere Sandburg mit Muscheln.

Mit leichtem Druck Muscheln auf den Rücken legen.

Und wunderbare Steine machen die Sandburg erst richtig schön.

Steine auf den Rücken legen.

Wir bestaunen unsere wunderschönen Sandburgen.

Die Hände liegen dazu auf dem Rücken.

VORSCHAU

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

5 Der Zirkus kommt in die Stadt

Die Zirkusparade

Eine kleine Zirkusparade. Im Hintergrund läuft leise Zirkusmusik.

Durch die Straßen der Stadt läuft eine Zirkusparade.

Vorneweg läuft Jumbo, der große Elefant. Gemütlich trottet er vor allen anderen.

Mit der flachen Hand über den Rücken laufen, dabei leichten Druck ausüben.

Hinter Jumbo traben drei weiße Pferde.

Rhythmisches Traben der Hände.

Hinter den Pferden fährt der Käfigwagen mit den Löwen.

Mit den Händen Fäuste bilden und diese auf dem Rücken abrollen.

Als die Parade kurz zum Stehen kommt, zeigen am Rande zwei Tänzerinnen einen Spagat.

Daumen und Zeigefinger senkrecht mit der Fingerspitze aufsetzen und auseinanderbewegen, das mehrmals wiederholen.

Nun kommt die Parade wieder in die Gänge und zwei Artisten zeigen einen Flic Flac.

Eine Faust bilden und mit der Handkante vom kleinen Finger aufsetzen, einmal drehen und mit der anderen Handkante aufsetzen.

Hinter den zwei Artisten laufen die Clowns und verteilen Werbezettel.

VORSCHAU

33 Entspannungsgeschichten
Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung - Bestell-Nr. P11 058
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion