LABBEASY

Gruppe + Spiel

Spiele zum Entspannen

Einleitung ..... Seite 3 - 4
Übersicht ..... Seite 5
Die Spiele ..... Seite 6 - 35
Inchy-Ausmalbilder ..... Seite 36 - 38

VORSCHAU

DRUCKEINSTELLUNGEN

Bitte den Acrobat Reader zum Drucken verwenden und beachten, dass die Einstellungen „Tatsächliche Größe“ bzw. „Seitenanpassung: keine“ sowie „Hoch-/Querformat automatisch“ ausgewählt sind.

PAPIER & TONER SPAREN

Nur die benötigten Seiten ausdrucken.

COPYRIGHT & LIZENZ

Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei Labbé. © Labbé Verlag
Diese PDF-Datei darf nur vom ursprünglichen Käufer verwendet werden und ist nur für den persönlichen Gebrauch und für den eigenen Unterricht bestimmt. Die Weitergabe der PDF-Datei im Kollegium oder an Eltern und Schüler ist nicht erlaubt. Auch das Zurverfügungstellen im Internet oder das Ablegen auf dem Schulserver sind nicht gestattet. Es ist untersagt, die PDF-Datei, Ausdrucke der PDF-Datei sowie daraus entstandene Objekte gewerblich zu nutzen.
LABBÉ GmbH, Walter-Gropius-Str. 16, 50126 Bergheim, Deutschland, E-Mail: hallo@labbe.de

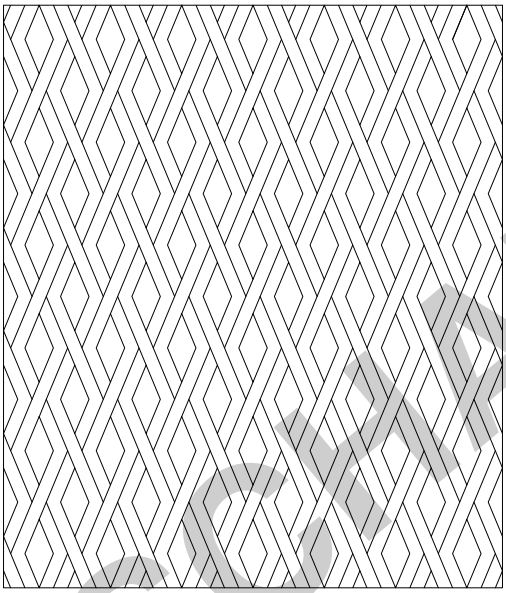
netzwerk lernen

zur Vollversion

Spiele zum Entspannen

Grundlage für die Reihe Gruppe + Spiel ist, Kindern und Jugendlichen Lösungsmöglichkeiten für verschiedene Konflikt- oder Entscheidungssituationen an die Hand zu geben.

Lernen durch Spielen gilt für alle sozialen Bereiche. Durch das Spiel lernen Kinder und Jugendliche ihren Platz in der Gruppe zu finden, miteinander umzugehen, Konflikte respektvoll auszutragen, sich für andere zu interessieren und Lösungswege zu finden.



Entspannung – was so schön klingt, ist nicht immer leicht. Viele Menschen sorgen nicht für ausreichend viele Entspannungsmomente in ihrem Alltag. Kinder benötigen dabei oft Unterstützung von außen. Dabei ist es für sie mindestens ebenso wichtig, abzuschalten und Anspannung abzubauen, wie für Erwachsene.

In dieser Sammlung finden sich zahlreiche Spielideen und Übungen, die zur Entspannung beitragen können. Dazu gehören „klassische“ Entspannungsspiele, bei denen die Kinder zur Ruhe kommen, aber auch Spiele, bei denen sie sich auspowern, sich auf ihre Sinne konzentrieren oder ihren Körper spüren. Und auch Lachen kann effektiv zur Entspannung beitragen. Von Fantasiereisen bis zu Fangspielen stellt diese Sammlung vielfältige Möglichkeiten vor, wie Kinder entspannen können.

Die Ausmal-Inchies auf den letzten Seiten sind eigens für die Reihe Gruppe + Spiel entwickelt worden - ausgehend von der Idee, dass Ausmalen Stress und negative Stimmungen verringern kann. Sie können optional als “Cool Down” und nach der Hitze des Spielens eingesetzt werden. “Cool Down” ist eine englische Redewendung und bedeutet so viel wie „Aufregung beilegen“. Diese Inchies haben keinen Gegenstandsbezug - es geht hierbei nur um Form, Farbe, Konzentration. Die abstrakten Op-Art-Muster erzeugen beim Betrachter überraschende Effekte und optische Täuschungen.

Inchies sind Kunstwerke in Form von Mini-Quadrate, ursprünglich mit einer Kantenlänge von 1 Inch, also 2,54 x 2,54 cm. Heute werden Inchy-Quadrate in allen möglichen Größen gemacht. Nach dem Ausmalen werden sie ausgeschnitten und kachelartig auf einen großen Bogen Papier zu einem gemeinsamen Kunstwerk geklebt - ein ideales Klassenprojekt mit einer großartigen Das-haben-wir-zusammen-gemacht-Wirkung... WOW!

Micha Labbé

Vorschau

netzwerk lernen

zur Vollversion

ÜBERSICHT

Spiele zum Entspannen

1. Anspannung lösen ..... Seite 6
2. Das Ende eines langen Tages ..... Seite 7
3. Das erkenne ich blind ..... Seite 8
4. Duftmemory ..... Seite 9
5. Entspannungsbilder ..... Seite 10
6. Fang die Maus! ..... Seite 11
7. Geräusche raten ..... Seite 12
8. Halt und Weiter ..... Seite 13
9. Hexen und Zauberer ..... Seite 14
10. Ich hab's genau gehört! ..... Seite 15
11. Kauderwelsch ..... Seite 16
12. Komm mit auf (Fantasie-)Reise! ..... Seite 17
13. Macht alle mit! ..... Seite 18
14. Massagegeschichten ..... Seite 19
15. Merkt euch das! ..... Seite 20
16. Nicht so ernst! ..... Seite 21
17. Pure Entspannung ..... Seite 22
18. Rückenpost ..... Seite 23
19. Schlafkönig ..... Seite 24
20. Schneckentempo ..... Seite 25
21. So entspanne ich ..... Seite 26
22. So schwer! ..... Seite 27
23. Spitzt die Lauscher ..... Seite 28
24. Stell dir vor ... . Seite 29
25. Stöckchensuche ..... Seite 30
26. Unser Freund, der Baum ..... Seite 31
27. Wo geht's raus? ..... Seite 32
28. Wunschort ..... Seite 33
29. Wunsch-Rätsel ..... Seite 34
30. Zahlengeschichte ..... Seite 35

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Spiele zum Entspannen

I. Anspannung lösen

Teilen Sie die Gruppe in mehrere Kleingruppen ein. Im gemeinsamen Gespräch tauschen sich die Kinder jeder Kleingruppe darüber aus, in welchen Situationen mit anderen sie selbst schon einmal innerlich angespannt waren. Das können etwa Konflikte oder unangenehme Momente mit anderen Kindern oder mit den Eltern oder Lehrern sein. Zusammen überlegen die Kinder, wie man in der jeweiligen Situation reagieren könnte, um der Anspannung entgegenzuwirken. Dabei sollen die Kinder nach möglichst kreativen, gerne auch witzigen Lösungen suchen. Anschließend wählt jede Kleingruppe eine der besprochenen Situationen und Lösungen aus und stellt sie den anderen vor.

Hier zwei Beispiele:

1.
„Ich soll im Sportunterricht über den Bock springen. Davor habe ich immer Angst, weil ich das überhaupt nicht kann und alle zugucken und vielleicht lachen. Was kann ich da machen?“

„Du könntest Anlauf nehmen und dann plötzlich einfach drunter her kriechen. Dann stellst du dich hin, als wärst du drüber gesprungen, breitest die Arme aus und rufst „Tadaa“. Dann lachen alle mit dir, aber niemand über dich.“

2.
„Wenn ich vor der Klasse etwas vorlesen soll, bin ich immer total nervös und fange an zu stammeln. Was kann ich dagegen tun?“

„Stell dir einfach vor, die anderen sind Schafe oder andere Tiere. Sie verstehen gar nicht, was du sagst und merken auch nicht, wenn du nervös bist.“

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Spiele zum Entspannen

30. Zahlengeschichte

Zählen Sie die Kinder laut durch, sodass jedes Kind eine Ziffer zwischen 0 und 9 erhält. Sind Sie bei 9 angekommen, fangen Sie beim nächsten Kind einfach wieder bei 0 an, bis jedes Gruppenmitglied eine Zahl genannt bekommen hat. Ihre Ziffer müssen sich die Kinder gut merken, denn im Folgenden erzählen Sie der Gruppe eine Geschichte, in der jede Menge Zahlen auftauchen. Immer wenn die Kinder ihre Zahl hören, stehen sie schnellstmöglich auf und setzen sich sofort wieder. Bei zweistelligen Zahlen, stehen je nach Gruppengröße mindestens zwei Kinder auf, also bei der 19 zum Beispiel alle Kinder mit der Nummer eins und alle mit der Nummer 9.

Hier ein Beispiel für eine Zahlengeschichte, die sich beliebig fortsetzen lässt:

Emil ist 8 Jahre alt und seine Schwester Mia ist 5. Die beiden wohnen auf einem Bauernhof in der Meisenstraße 68. Auf dem Hof leben 20 Kühe, 16 Schweine, 8 Hühner, ein Hahn und zwei Katzen. Und natürlich 1 Hund: Wolf. Gerade hat der Hahn drei Mal gekräht. Es ist 6.30 Uhr – Zeit aufzustehen! Die Schule beginnt um 8 Uhr. Vor dem Frühstück gehen die beiden in den Hühnerstall, wo sie 5 Eier finden. Zur Schule fährt Emil mit dem Bus Nr. 72. Mia geht noch 1 Jahr in die Kita am Feldweg 49. Dort spielt sie am liebsten mit ihren 3 Freundinnen.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion