

4. NRW-Landesturnfest 



**Turnfestakademie Hamm 2019**

# **Skript**

**WS Nr. 702**

**WS „Wenn die Stille knistert-  
Spannende Entspannung“**

**Referent/in: Bierögel Sybille**

## **Ruhige Körperwahrnehmungs – und Entspannungsspiele**

Eine positive, frühe Körperwahrnehmung verschafft dem Kind Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Leichte Massagen und Körperwahrnehmungsspiele lösen Verspannungen. Die Kinder erfahren die Fähigkeit zu genießen, zu entspannen und erleben bewusst die wohltuende Wirkung. Kinder brauchen den Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe, also zwischen An – und Entspannung. Es entspricht einem natürlichen Rhythmus und daher wichtig, dass aktive Kinder auch Ruhepunkte finden können.

### **Ziele der Körperwahrnehmungs - und Entspannungsspiele:**

Kindern Ruhephasen ermöglichen, Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeit (im auditiven, visuellen, taktilen und kinästhetischen Bereich, kleinräumige Bewegungs – und Materialerfahrung (Auge - Hand - Koordination, Kraftdosierung). Förderung einer differenzierten Körperwahrnehmung (Körperkontakt zulassen können, seinen Körper bewusst spüren, spielerische Atemerziehung). Aggressionsabbau (wieder ins Gleichgewicht kommen), Erweiterung der sozialen Kompetenz: Gemeinschaftserlebnis, mit anderen Kindern in Beziehung treten, Steigerung des Selbstwertgefühls (Kinder entwickeln ein positives Bild von sich selbst). Phantasiereisen und Entspannungsspiele fördern die Imaginationskraft sowie die Konzentrationsfähigkeit, Spaß und Freude am spielerischen Erleben

Als Einstieg bieten sich Wahrnehmungsspiele, spielerische Massagen und Phantasiereisen an.

### **Der Bär und sein Baumstamm**

Zwei TN finden sich zusammen. Ein TN spielt einen Baum, sein Partner den Bären. Der Bär reinigt sein Fell am Baum und schubbert seinen Rücken kräftig am Baum hin und her. Wechsel.

### **Wie fühlt sich dein/mein Körper an?**

#### **Lasten spüren und tragen**

Ein TN geht in den Vierfüßlerstand und lässt sich seinen Rücken mit Säckchen und anderen Kleinmaterialien belegen. *Schafft er es ein Stück zu krabbeln ohne das die Materialien herunterfallen?* Die Säckchen durch schnelles Anspannen der Muskeln abschütteln.

#### **Die Fliege**

Ein TN sitzt oder liegt auf dem Boden, das andere berührt seinen Partner mit der Fingerspitze (lästige Fliege) ein Körperteil. Der liegende TN muss die lästige Fliege abschütteln. Variante: Körperteile benennen, auf denen die „Fliege“ sitzt oder der sitzende TN schliesst dabei die Augen.

#### **Die alte Wolke (für jüngere Kinder)**

*Die alte Wolke hat geniest*

Mit den Fäusten sanft den Rücken massieren.

*so stark, dass es in Strömen gießt.*

Mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken berühren.

*Die Sonne hat dazu gelacht*

Mit der flachen Hand einen Kreis auf dem Rücken beschreiben.  
*und einen Regenbogen gemacht.*

Von Kopf bis Fuß mit der flachen Hand einen Halbkreis beschreiben.  
WIEDERHOLUNG!

### **Massagekarussell**

verschiedene Kleinmaterialien (Massageroller, Pinsel, Igelbälle, Massagetiere etc.) in die Mitte legen. TIPP: Z.B. zwei Igelbälle in Überkreuzbewegungen über den Körper rollen, d.h. man rollt nicht längs am Körper herunter, sondern seitlich! (Es ergibt sich ein ganz anderes Körpergefühl.)

Im Hintergrund läuft Entspannungsmusik.

### **VARIANTEN:**

#### **Physioballspiel**

Material: 2 Matten und ein Physioball

Ein TN legt sich mit dem Bauch auf den Physioball und lässt sich von seinem Partner in langsamen Bewegungen hin und her rollen.

#### **Bleibandspiel**

Material: Matte und mehrere Bleibänder oder evtl. andere Materialien (Pappdeckel o.ä. nehmen)

Ein TN legt sich mit geschlossenen Augen auf die Matte. Sein Partner legt ihm auf verschiedene Körperstellen das Bleiband, woraufhin der liegende TN das Körperteil benennt. Durch das schwere Gewicht des Bleibandes wird der liegende TN besonders in seiner Körperwahrnehmung geschult.

#### **Handauflegen**

Material: Matte

Ein TN legt sich auf die Matte. Sein Partner reibt sich stark die Hände und legt die warmen Hände sanft auf den Rücken. Mehrmals wiederholen! Variante: Wie viele Hände sind auf dem Rücken? TN legen mehrere Hände eines anderen TN auf den Rücken. Es ist für den liegenden TN unheimlich schwer, fest zu stellen, wie viele Hände auf seinem Rücken sind.

#### **Tai Chi**

Material: kein

TN stellen sich Rücken an Rücken und halten sich an den Händen. Ein TN übernimmt die Führungsrolle, so dass sie gleichzeitig ihren Oberkörper in langsamen Bewegungen zur Seite und nach vorne bewegen.

#### **Muggelsteine**

Material: Viele Glassteine

Ein TN legt sich mit dem Rücken auf eine Matte und breitet seine Arme aus. Sein Partner legt ihm nach und nach Muggelsteine auf verschiedenen Körperteile (Gesicht, Arme, Beine etc.)

## **Ocean Drum**

Ocean Drum (Wellentrommel) eignet sich besonders zur Begleitung von Klanggeschichten. TN legen sich bequem hin und hören den wohltuenden Geräuschen der Ocean Drum zu. Es ist äußerst faszinierend dem Rauschen der kleinen Kugeln zu lauschen.

## **Entspannungsrätsel**

Die ÜL liest ein kleines Rätsel in wohltuenden Worten vor, das die TN erraten sollen.

TIPP! Sobald die TN die Lösung erraten haben, heben sie leise ihren Arm. Dadurch haben die anderen TN ausreichend Zeit, das Entspannungsrätsel zu Ende zu hören.

VARIANTE: Die TN denken sich ein eigenes Entspannungsrätsel aus und tragen es vor.

(Siehe Literaturempfehlung von S. Seyffert)

## **Geschichten auf der Haut**

Kinder mögen "Geschichten auf der Haut", die eine kleine Handlung, z.B. „Kuchen backen", erzählen und mit den entsprechenden Berührungen begleitet werden. Die Sinne werden auf vielfache Weise angesprochen: Das Kind spürt und hört in seiner Fantasie und es entstehen angenehme oder spannende Bilder:

Die TN setzen sich im Kreis, machen eine halbe Drehung, so dass sie den Rücken ihres Vordermannes vor sich haben. ÜL erzählt eine Wettergeschichte und die TN machen die passenden Massagebewegungen auf den Rücken ihres Vordermannes.

## **Wetternachrichten**

- aufsteigender Nebel (Hände streifen sanft über den Rücken)
- Nieselregen (Fingerspitzen berühren sanft den Rücken)
- Regen (Fingerspitzen tippeln etwas stärker auf den Rücken)
- Platzregen (kräftiges Tippeln der Fingerspitzen)
- Wind (Handflächen streifen über den Rücken)
- starker Wind (Druck der Hände auf den Rücken erhöhen)
- Sturm kommt auf (Hände streifen kreuz und quer über den Rücken)
- wegziehende Wolken (Fäuste sanft auf den Rücken drücken)
- Sonnenschein (beide Hände kurz aneinander reiben und auf den Rücken legen)
- Regenbogen (eine Hand quer über den Rücken streifen)

VARIANTE: Die TN erfinden eigene Wetterprognosen und wechseln anschließend die Positionen.

Hinweis: Nicht auf der Wirbelsäule massieren.

## **Draculaspiel**

Die Halle ist leicht abgedunkelt. Die TN setzen sich im Sitzkreis hintereinander hin. Die Übungsleitung erzählt in spannender Form folgende Geschichte und führt die dazugehörigen Bewegungen aus. Die TN machen zeitgleich mit:

Nebel steigt auf	<i>ganz eben mit den Fingerspitzen am Nacken und über den Rücken streichen</i>
Die Geisterstunde hat begonnen	<i>bis 12 zählen und den Zeigefinger auf den Rücken pieksen.</i>
Nebel wird immer dichter	<i>Hände über den Rücken streichen</i>
25 Messerstiche	<i>Fäuste auf den Rücken drücken</i>

Blut fließt, Blut fließt...

*Tiefer Stimme sprechen, Hände streichen mehrmals von oben nach unten auf den Rücken*

Spinnenhaar...

*mit schräger Stimme „Spinnenhaar“ aussprechen und die Nackenhaare berühren und hochhalten*

„Doch dann kommt Graf Dracula“

*Laut „Dracula“ rufen und die Hände kurz und kräftig den Nacken berühren*

### **Igelspiel mit Wäscheklammern**

Die TN bilden einen Sitzkreis. Zwei TN stellen sich als Igel in die Mitte und schließen die Augen. Die Übungsleitung fordert einen anderen TN auf, eine Wäscheklammer (Stachel) an die Mitspieler zu klemmen. Dieser nennen laut das Körperteil, an dem die Wäscheklammer hängt. Die anderen TN verhalten sich bei diesem Spiel sehr leise, weil sich der Mitspieler in der Mitte sehr konzentrieren muss. Dann stellen sich die beiden „Igel“ gegenüber und reißen sich auf ein Signal alle Stachel ab. Welcher „Igel“ hat als erstes keinen Stachel mehr?

### **Klingelball**

Die TN sitzen sich in Kleingruppen gegenüber. Auf jeder Seite 3-4 blinde TN und ein sehender TN dahinter. Die Blinden rollen den Ball zur gegenüber sitzenden Gruppe. Die TN müssen den Ball fangen und der sehende TN darf Hilfestellung geben.

### **Folienspiel**

Eine Abdeckplane als Schwungtuch benutzen. Die Hälfte der TN legt sich unter die Folie. Nach und nach legt die ÜI mehrere teilweise mit Wasser gefüllte Luftballons auf die Plane. Die liegenden TN genießen das Farbspiel. Als Highlight etwas Wasser auf die Folie gießen – ein ganz besonderes Erlebnis. Wechsel der TN.

TIPP: Bei jüngeren Kindern darauf achten, dass sie ihre Finger nicht durch die Folie pieksen.

### **Literaturhinweis:**

„Sternstunden in Kinderturnen“- Ökoptopia Verlag, Sybille Bierögel und Antje Hemming

„Sternstunden im Kleinkindturnen“ - Ökoptopia Verlag, Sybille Bierögel und Antje Hemming

„Sternstunden mit Alltagsmaterialien“ - Ökoptopia Verlag, Sybille Bierögel

"Komm mit ins Regenbogenland" von S. Seyffert, Kosel Verlag

Homepage: [www.kidsfidel.de](http://www.kidsfidel.de)

Kontakt: [sybillebieroegel@web.de](mailto:sybillebieroegel@web.de)