1. Ziele SMART formulieren

S =	**spezifisch**	***Was und wie viel soll genau erreicht werden?***
M =	**messbar**	***Welches sind die Messkriterien? An welchem Maßstab soll die Zielerreichung gemessen und kontrolliert werden?***
A =	**akzeptiert und attraktiv**	***Ist das Ziel akzeptabel und attraktiv?***
R =	**realistisch**	***Ist das gesteckte Ziel mit den vorhandenen Ressourcen erreichbar?***
T =	**terminiert**	***Ist eine Frist gesetzt? Bieten sich bis zum Erreichen des Ziels überschaubare Zwischenziele an?***

(Quelle: Drucker, 1998)

2. Maßnahmen-/ Projektplanung

Handlungsziel	
Beispielhafte Maßnahmen	**Erfolgsindikatoren**
Stolpersteine und Hürden	**Erfolgsfaktoren**

(Quelle: Kaba-Schönstein L., Letsch-Stockmann S. & Kimmerle B. 2010. S.141ff.)

3. Maßnahmen-/ Projektumsetzung

Organisationsentwicklung				
Was	Wer	Mit wem	Bis wann	Erfolgskriterium

Pädagogische Fachkräfte				
Was	Wer	Mit wem	Bis wann	Erfolgskriterium

Familie				
Was	Wer	Mit wem	Bis wann	Erfolgskriterium

Kinder				
Was	Wer	Mit wem	Bis wann	Erfolgskriterium

Mögliche Kooperationen, unterstützende Kontakte, Netzwerke

Präventions Netzwerk Ortenaukreis

Landschaften stellen

Thema:	**Warming-Up**
Ziel:	**Kennenlernen, persönlicher Zugang zum Thema**
Alter:	**Grundschulkinder, Jugendliche & Erwachsene**
Gruppengröße:	**Ab 6 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und draußen**
Dauer:	**10-15 Minuten**
Materialien:	**Zollstock**

Anleitung / Ablauf:

In Abhängigkeit der räumlichen Möglichkeiten gibt es drei Varianten der Aufstellung: im Kreis, in einer Linie oder in der Fläche.

Um das Prinzip zu verdeutlichen, bitten Sie die Teilnehmenden als erstes, sich alphabetisch nach dem Anfangsbuchstaben ihres Vor- beziehungsweise Nachnamens in einer Linie zu sortieren. Die Teilnehmenden müssen sich nun austauschen und dann in der richtigen Reihenfolge aufstellen. Nun noch kurz nachgeprüft. Danach kann die / der Referierende zwischen Linie, Kreis und Fläche variieren.

- **Beginn:** Namen (s.o.)
- Bewegung
  Wer bewegt sich gern?
  Wem hat Bewegung in der Schule Spaß gemacht?
  Wie regelmäßig pro Woche bewegen Sie sich?
  Wie weit ist Ihr Wohnort von der Einrichtung (Schule / Kindergarten) entfernt?
  Wie erreichen Sie die Einrichtung?
- Ruhe und Entspannung
  Wer kennt das Thema Entspannung aus seiner Schulzeit?
  Wie häufig pro Woche schaffen Sie sich Ruhemöglichkeiten?
- usw.
- **Abschluss (möglichst Kreisvariante):** Berufserfahrung
- Bitten Sie die Teilnehmenden zum Schluss, sich nach den Jahren ihrer Berufserfahrung aufzustellen. Bei der Kreisvariante steht dann der Erfahrenste neben der Fachkraft mit der wenigsten Berufserfahrung. Schließen Sie damit, dass Sie auf die vielen Jahre Berufserfahrung verweisen, die hier vor Ihnen stehen und dass dieses Wissen für das kommende Seminar zu Nutzen ist.

Varianten

- Als Bewegungs- und Geschicklichkeitsübung mit Kindern, kann die Übung variiert und erschwert werden, in dem die Kinder sich auf einem Balken ordnen müssen. Dabei soll der Boden möglichst nicht berührt werden.

(Quelle: modifiziert nach: http://www.seminar-lernen.de und http://zamyat-seminare.de/seminarmethoden)

Arbeitsblatt 02: Interaktives Kreuzworträtsel

Thema:	**Warming-Up**
Ziel:	**Kreatives Denken fördern, Ideen sammeln, persönlichen Bezug zum Thema herstellen, Gruppenfindung**
Alter:	**Jugendliche & Erwachsene**
Gruppengröße:	**4-30 Teilnehmende**
Ort:	**Drinnen**
Dauer:	**10-15 Minuten**
Materialien:	**Flipcharts, Eddings**

Anleitung / Ablauf:

Nehmen Sie 2 Plakate oder Flipcharts im Hochformat auf die Sie groß und in Druckbuchstaben die Themen des Bausteins, also die beiden Worte „Bewegung“ und „Ruhe“ schreiben. Schreiben Sie diese jeweils am linken Rand vertikal, eben wie bei einem Kreuzworträtsel.

Hängen Sie die Plakate nun möglichst weit entfernt von einander auf, damit die Teilnehmenden sich gleich selbst aktiv bewegen können. Dann laden Sie die Teilnehmenden zum Kreuzworträtsel ein. Hinter jedem Buchstaben soll am Ende ein Wort stehen, es können natürlich auch mehrere Wörter dahinter stehen.

Suchen Sie einen schönen Ort, an dem Sie die Plakate / Flipcharts während des Seminars aufhängen können. Stellen Sie dann das Ergebnis vor.

Varianten

- Bei größeren Gruppen kann auch das Wort „Entspannung“ statt „Ruhe“ verwendet werden.
- Bei großen Gruppen können zwei Kleingruppen gebildet werden, die sich jeweils mit einem der beiden Begriffe beschäftigen. Die Kleingruppen stellen sich ihre Ergebnisse dann gegenseitig vor.
- Die Übung kann auch gut zum Abschluss verwendet werden. Dann können gemeinsam im Plenum oder in der Kleingruppe Worte zu den Buchstaben gesucht werden.

(Quelle: modifiziert nach: Christina Achner, Warming-up und Seminar und Training, Beltz Kreuzworträtsel - Mein Thema und I.C.H. heute)

Buschtrommel

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung, Konzentration, positives Gruppenerlebnis schaffen, Training der Koordination**
Alter:	**Ab 5 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 6 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**5 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder stehen im Kreis. Die Spielleitung klatscht in die Hände und „schickt" ihr Klatschen mit einer deutlichen Ganzkörperbewegung zum neben stehendem Kind. Dieses nimmt den Impuls auf und leitet ihn sofort mit einem „Klatsch" an das nächste Kind weiter, so geht der „Klatschimpuls" die Runde.
Wenn der Impuls mehrere Runden ohne Problem durchlaufen ist, kann der nächste Schritt eingeleitet werden. Dabei kann die Richtung des Impulses gewechselt werden indem zwei Mal geklatscht wird und mit deutlicher Körperbewegung in die andere Richtung gewechselt wird.

Varianten

- Das Tempo des Weitergebens kann erhöht werden. Es könnten auch zwei oder noch mehr Anfangsimpulse ge geben werden, die dann gleichzeitig weiter laufen.
- Dieses Spiel kann auch im Sitzen auf den Stühlen oder kniend auf dem Boden, durchgeführt werden.
- Ebenfalls können die Kinder sich an den Händen fassen. Statt den Impuls durch „Klatschen" weiter zu geben, wird es durch den Händedruck weiter gegeben. Dabei gilt ein doppelter Händedruck als Richtungswechsel.
- Als weitere Herausforderung für fortgeschrittene Gruppen, kann das Spiel auch mit Ausscheiden gespielt werden. Falls sich eine Spielerin/ ein Spieler vertan hat und falsch geklatscht hat, scheidet er/sie aus. Gewinner/ Gewinnerin ist das Kind, welches zuletzt bleibt.

(Quelle: Jaeschke, R. (2011). Lust auf Bewegung. 49 Bewegungsspiele für Schule, Alltag und Therapie. Stamsried: Care-Line Verlag)

Arbeitsblatt 04: Clowns 1-2-3

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung, Förderung der Reaktion und Konzentration**
Alter:	**Ab 5 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 4 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**Beliebig**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder bilden Paare. A und B stehen dabei einander gegenüber und zählen ab bis 3 (also immer im Wechsel). Ist das eingeübt, ersetzt A die 1 durch eine Körperbewegung, B sagt „2“, A sagt „3“, B macht jetzt die Körperbewegung, die A eingeführt hat, usw. Nach einer Weile ersetzt B die „2“ durch eine Körperbewegung, noch später ersetzt A die „3“ durch eine letzte Körperbewegung.

Varianten

- Nach der Einübungsphase kann auch der Spielleiter / die Spielleiterin für die Zahlen 1 bis 3 Bewegungen vorgeben. Beispielsweise kann die „1“ durch das Heben des rechten Arms ersetzt werden, die „2“ durch heben des linken Arms und bei „3“ werden beide Arme gleichzeitig gehoben.
- 3 Teilnehmende stehen zusammen und zählen bis fünf.
- Eine Spielleiterin / Ein Spielleiter leitet in der Großgruppe an.

(Quelle: http://www.spielewiki.org/wiki/1_2_3)

Arbeitsblatt 05: Countdown

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung, Entspannung und Lockerung der Muskulatur**
Alter:	**Ab 6 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 4 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**3 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Alle Kinder schütteln im Stehen das rechte Handgelenk über Kopfhöhe und zählen dabei rückwärts von 7 bis 1. Danach erfolgt das Gleiche mit der linken Hand. Nunn wird mit dem Po gewackelt und rückwärts von 7 bis 1 gezählt. Anschließend wird von 7 bis 1 das rechte Bein ausgeschüttelt, dann das linke Bein.

Jetzt beginnt der ganze Ablauf von vorne, nur wird dieses Mal von 6 bis 1 gezählt, danach von 5 bis 1 usw. Dabei werden die Bewegungen immer schneller durchgeführt, bis am Schluss ein kräftiges „go“ das Bewegungsdurcheinander beendet.

(Quelle: http://docplayer.org/10685908-Wochentipps-09-bewegter-unterricht-inhalt.html)

Arbeitsblatt 06: Der Mensch, der Riese und der Zwerg

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung, Reaktionsschulung, Schulung der körperlichen Beweglichkeit und der Konzentration**
Alter:	**Ab 4 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 4 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**10 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Der / Die Spielleitende erklärt zunächst den Ablauf. Es wird Text vorgelesen. Beim Wort **„Mensch“** drehen die Kinder sich einmal um sich selbst. Kommen Wörter mit **Riese** oder **riesig** vor, müssen alle Kinder sich auf Zehenspitzen stellen, Ihre Arme nach ober strecken und sich groß machen. Wenn im Text das Wort **Zwerg** vorkommt, gehen alle Kinder in die Hocke und bilden mit ihren Armen eine Zwergenmütze über ihren Kopf als ein Dreieck.

*Es war einmal vor langer Zeit, als es noch nicht so viele **Menschen** gab, ein **Riese** und ein **Zwerg**, die waren dicke Freunde. Und weil sie sich so gut verstanden, unternahmen der* **Riese** *und der* **Zwerg** *oft Ausflüge. Eines Tages hatte der* **Zwerg** *einen* **riesigen** *Einfall: „**Mensch, Riese**“, sagte der **Zwerg**, „heute machen wir eine **riesige** Bergtour ins **Riesen**gebirge!“ Der **Zwerg** packte sogleich eine **riesige** Tasche, seine **riesigen Zwergen**stiefel und **Menschen**skind, sogar seine **Zwergen**mütze ein, und dann zogen **Riese** und **Zwerg** los. Bald schon trafen sie auf ein paar **Menschen**, die einen **Zwerg**pudel dabei hatten. Die **Menschen** grüßten den* **Riesen** *und den **Zwerg**: „Hallo **Riese**! Hallo **Zwerg**!“ und der **Riese** und der* **Zwerg** *grüßten die **Menschen** und den **Zwerg**pudel. Der **Riese** und der **Zwerg** hatten große Mühe auf den un**menschlich riesigen** Berg zu kommen, den schon viele **Zwerge**,* **Riesen** *und **Menschen** bestiegen hatten, und der **Riese** jammerte: „**Mensch**, **Zwerg**, das ist aber ein **riesiger** Berg! Gegen den bin sogar ich **Riese** ein **Zwerg**!“ Als sie endlich auf dem Gipfel des **riesigen** Berges ankamen, aßen sie einige Frucht**zwerge**. Da hatte der **Riese** eine Idee: „**Mensch**, **Zwerg**, lass uns doch einfach unsere **Riesen**- und **Zwergen**kleider tauschen!*

*Und das taten sie dann auch. Der **Riese** zwängte sich in die **Zwergen**sachen, und der **Zwerg** zog die **Riesen**kleider an, in denen er aussah, wie ein **zwergen**hafter Mensch in einem **Riesen**zelt. Da erblickten sie etwas: Sie wagten ihren **Zwergen**augen und **Riesen**augen kaum zu trauen, denn da stand, nein, kein **Mensch**, kein **Riese**, kein **Zwerg**, sondern... ein **Riesenzwerg**!*

(Quelle: Lommersum, N. Bewegungsspiele in der Grundschule. 35 Spiele für zwischendurch. AOL Verlag)

Arbeitsblatt 07: Die jungen Wilden und die alten Weisen

Thema:	**Bewegung, Bewegte Pause, Schulung der Körperwahrnehmung**
Ziel:	**Aktivierung der Kinder, Wahrnehmungsschulung**
Alter:	**6-12 Jahre**
Gruppengröße:	**ab 4 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen**
Dauer:	**5-15 Minuten**
Materialien:	**Wäscheklammern, Gymnastikmatten**

Anleitung / Ablauf:

Der / Die Spielleitende teilt die Kinder auf. Ein Viertel der Kinder soll sich auf die im Raum verteilten Gymnastikmatten auf den Bauch legen (die alten Weisen). Die übrigen Kinder (die jungen Wilden) dürfen sich jeweils eine Wäscheklammer, die in der Mitte des Raumes auf dem Boden liegen, nehmen.

Die alten Weisen müssen nun die Augen schließen (alternativ bekommen sie die Augen verbunden) und sollen, wenn sie etwas spüren, „Aua“ rufen. Die jungen Wilden haben die Aufgabe, Wäscheklammern an den alten Weisen zu befestigen, ohne dass diese etwas davon bemerken.

Sollte einer der alten Weisen „Aua“ rufen, muss die Klammer sofort wieder entfernt werden, die der Auslöser für das „Aua“ war.

Wenn die jungen Wilden eine Klammer befestigt haben, dürfen sie sich eine neue aus der Mitte nehmen und es aufs neue versuchen. Wenn die / der Spielleitende „Stopp“ ruft, müssen die jungen Wilden aufhören und die alten Weisen werden gefragt, ob sie Klammern am Körper haben und wenn ja wie viele.

Sieger ist der alte Weise, der am genauesten die Anzahl seiner Klammern schätzen konnte.

(Quelle: Jaeschke, R. (2011). Lust auf Bewegung. 49 Bewegungsspiele für Schule, Alltag und Therapie. Stamsried: Care-Line Verlag)

Arbeitsblatt 08: Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit**
Alter:	**5-10 Jahre**
Gruppengröße:	**Ab 10 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**3-15 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Ein Kind wird als „Fischer“ benannt. Danach stellen sich Fischer und die Gruppe an den jeweils gegenüberliegenden Hallenwenden auf.
Die Gruppe ruft dem Fischer zu: *„Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“*.
Der Fischer antwortet: *„... Meter tief!“*
Darauf ruft die Gruppe wieder: *„Und wie kommen wir rüber?“*
Nun nennt der Fischer eine Bewegungsform mit der sich alle – auch er selbst – zur gegenüberliegenden Raumseite bewegen müssen. Auf dem nun folgenden Weg zur anderen Seite muss der Fischer versuchen, möglichst viele Kinder zu fangen. Er darf sich dabei jedoch nur nach vorne bewegen.
Alle Kinder, die er auf diesem Weg fängt, müssen mit ihm kommen und ihm in der nächsten Runde beim Fangen helfen. Es fangen also immer mehr Fischer. Dies geht so lange, bis nur noch ein Kind übrig ist. Dieses wird der neue Fischer in der nächsten Runde.

Variante:

Die Belastung kann durch Spielfeldgröße und Vorgabe der Bewegungsformen variiert werden.

(Quelle: Jaeschke, R. (2011). Lust auf Bewegung. 49 Bewegungsspiele für Schule, Alltag und Therapie. Stamsried: Care-Line Verlag)

Arbeitsblatt 09: Ich packe in den Bewegungskoffer

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Bewegungsvorstellung trainieren, Aktivierung, Erinnerungsvermögen schulen**
Alter:	**Ab 4 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 5 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**10 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder stehen im Kreis. Das erste Kind beginnt und sagt: „Am Wochenende habe ich Fußball gespielt!“ Dazu zeigt es eine typische Fußballbewegung. Die Kinder sprechen im Chor „Tobias hat Fußball gespielt“ und imitieren gleichzeitig die Bewegung.

Dann ist das nächste Kind mit seiner Bewegung dran. Darauf wiederholen die Kinder die Bewegung von Tobias und von dem zweiten Kind etc.

Varianten:

- Das Tempo des Weitergebens kann erhöht werden.
- Die verbale Aussage, was man gemacht hat, weglassen, und nur die Bewegung zeigen. Die Kinder müssen die Tätigkeit erraten.

(Quelle: http://docplayer.org/amp/10685908-Wochentipps-09-bewegter-unterricht-inhalt.html)

Arbeitsblatt 10: Klämmerle Spiel

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung**
Alter:	**Ab 8 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 10 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**15 Minuten bei drei Runden**
Materialien:	**Pro Person drei Wäscheklammern, aktivierende Musik, CD-Player**

Anleitung / Ablauf:

Jeder bekommt zu Beginn des Spiels genau drei Wäscheklammern und befestig sie sichtbar an seiner Kleidung. Die Bikini-Zone bleibt ausgespart. Dann lassen Sie auf dem CD-Player flotte Musik laufen und es kann losgehen. Jeder muss versuchen, den anderen so viele Klammern wie möglich abzuluchsen und diese dann an der eigenen Kleidung zu befestigen. Da die anderen das gleiche Ziel haben, brauchen Sie nicht zu lange warten, bis ein heilloses Durcheinander ausbricht. Wenn Sie das Gefühl haben, es ist genug, können Sie die Musik stoppen. Das ist das Zeichen für alle, dass die erste Runde beendet ist. Nun können Sie ermitteln, wer die meisten Klammern hat.

Varianten:

- In der nächsten Runde könnte es beispielsweise um das genaue Gegenteil gehen. Wieder startet jeder mit drei Klammern, nun aber, um sie den anderen anzuklammern und selbst so wenige Klammern wie möglich zu haben.
- Eine weitere Variante für die dritte Runde könnte sein, dass jeder wieder mit drei Klammern anfängt. Das Ziel ist jedoch, beim Abbruch des Spiels genau zwei Klammern an der Kleidung zu haben.

(Quelle: Bay, C; Sauer,R. (2017) Vom Warming-Up zum Cool-Down. Neue Methoden für die Arbeit mit Jugendlichen. Beltz Verlag, Weinheim Basel)

Arbeitsblatt 11: Obstsalat

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung, Förderung der Reaktion und Konzentration**
Alter:	**Ab 5 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 10 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen**
Dauer:	**10-15 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Alle Kinder sitzen in einem Kreis auf Stühlen. Ein Kind bekommt keinen Stuhl. Nun werden Namen von Früchten an die Kinder vergeben (z.B. Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche, etc.). Das Kind ohne Stuhl sagt nun eine (oder mehrere) Früchte („Ich mache einen Obstsalat mit....“). Alle, die diese Frucht sind müssen den Platz wechseln. Das Kind ohne Stuhl darf sich einen Platz suchen. Wer keinen Platz gefunden hat macht weiter. Wird nur das Wort „Obstsalat“ gerufen, wechseln alle den Platz, da man ja zum Obstsalat viele Früchte braucht.

Varianten:

- Das Spiel kann beliebig nach Lust und Laune einen anderen Namen und andere Oberbegriffe bekommen.

(Quelle: http://www.spielewiki.org/wiki/Obstsalat)

Arbeitsblatt 12: Pferderennen

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung**
Alter:	**Ab 5 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 6 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen**
Dauer:	**15 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Bei der ‘Reportage vom Pferderennen’: Die Kinder sitzen dabei so auf ihren Stühlen, dass sie mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen können und nach vorn Bewegungsfreiheit haben. Die Fachkraft / Lehrkraft berichtet als Reporterin / Reporter vom Pferderennen und die Kinder gestalten die Reportage mit Mimik und Gesten nach. Zuerst einmal müssen die Kinder alle Bewegungen kennenlernen. Dafür inszenieren Sie eine Reportage, die vor dem Rennen alles schildert, was auf dem Rennplatz los ist.
Vor dem Rennen gehen die Pferde vor der Haupttribüne auf und ab und stellen sich den Zuschauenden vor.

- *die Hände klatschen abwechselnd ruhig auf die Oberschenkel*

Die Zuschauenden begrüßen die Pferde und die Reiterinnen / Reiter.

- *Applaus*

Die feinen Damen auf den Sitzplätzen begrüßen die Pferde und Reiterinnen / Reiter auf ihre Weise.

- *eine Hand heben, leicht winken, sanft ‚Hey‘ rufen*

Die Kinder jubeln den Pferden zu.

- *beide Arme heben, wild winken und mit hoher Stimme rufen: dä, dädä, dä, dä*

Die Kameraleute beginnen zu filmen.

- pantomimisch filmen, indem eine Hand leichte Kurbelbewegungen macht

Die Pferde gehen in die Startboxen und kommen dort langsam zur Ruhe.

- langsames Klatschen auf die Oberschenkel, bis das Klatschen langsam aufhört

Nun wissen alle, welche Bewegungen beim Pferderennen vorkommen. Und das Rennen kann beginnen. Das Startkommando ertönt. Auf die Plätze, fertig, los! Alle Pferde stürmen heraus. Das Rennen beginnt.

- *schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel*

Die Zuschauenden jubeln.

- *Hände in die Luft strecken*

Die Pferde laufen über die Brücke.

- *mit den Fäusten auf die Brust schlagen*

Arbeitsblatt 12: Pferderennen

Es geht weiter in die erste Rechtskurve.

- *schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel, nach rechts legen*

Das erste Hindernis, eine Hecke, wird übersprungen.

- *mit beiden Armen das Überspringen darstellen*

Die Zuschauenden jubeln.

- *Hände in die Luft strecken*

Die nächste Kurve kommt.

- *wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen*

Die nächste Brücke kommt.

- *mit den Fäusten auf die Brust schlagen*

Und wieder eine Hecke.

- *mit beiden Armen das Überspringen darstellen*

Weiter geht es zum Doppelhindernis, zwei Hecken direkt hintereinander.

- *mit beiden Armen zweimal das Überspringen darstellen*

Die nächste Kurve folgt.

- *wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkelklatschen*

In der Kurve befindet sich wieder eine Hecke.

- *in Richtung rechts liegen bleiben, mit beiden Händen das Überspringen darstellen.*

Und wieder geht es gerade aus.

- *weiter mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen*

Endlich kommt der Schluss bogen.

- *wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkelklatschen*

Es geht in die Zielgerade.

- *weiter auf die Oberschenkel klatschen*

Die Zuschauenden jubeln.

- *Hände in die Luft strecken*

(modifiziert nach: http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/05210_pferderennen.PDF)

Arbeitsblatt 13: Raketenflug

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung, Konzentration, Förderung der Körperwahrnehmung**
Alter:	**Ab 3 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 5 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**10-15 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder stehen im Kreis. Um in die Welt zu reisen, besteigt jedes Kind jeweils eine imaginäre Rakete. Hierzu ahmen sie die Bewegung des Einsteigens nach und gehen dabei in die Hocke, da die Rakete sehr klein ist. Dann wird gemeinsam der Countdown gezählt und die Rakete steigt auf, fliegt vibrierend, mit Kurven (Kinder machen Bewegungen nach) durch den Himmel. Da sie lange unterwegs sind, schlafen, „stauben“ die Kinder ein. Als schließlich das gewünschte Flugziel erreicht ist, bremst die Rakete und die Kinder steigen vorsichtig aus. Hierbei kommen die Kinder langsam aus der Hocke in den Stand und rollen Wirbel für Wirbel nach oben, bis sie zum Schluss den Kopf heben.

Varianten:

- Kräftig die Schultern hoch ziehen, halten und dann entspannt fallen lassen.
- Die Hände zu Fäusten ballen, die Arme anspannen und lockern.
- Po und Bauchmuskeln werden angespannt, gehalten und gelockert. Dann im großen Bogen das Becken kreisen lassen.
- Abwechselnd einen Fuß in kleinen Bewegungen in der Luft kreisen und ausschütteln.
- Im Wechsel die Beine anspannen und lockern.
- Kräftig mit den Füßen auf den Boden stampfen
- Hopsen und Ausschütteln der Arme, den ganzen Körper lockern und beleben

Aufwachen und Entstauben

Nun folgt das „Aufwachen“ vom Kopf bis zu den Füßen. Die Kinder schließen die Augen und ziehen alle Gesichtsmuskeln so fest sie können zusammen, dann öffnen sie den Mund, wie zu einem großen Gähnen und rollen mit den offenen Augen. Die Zunge wird einmal kräftig heraus gestreckt. Dann wird der Kopf vorsichtig in jede Richtung einmal von der linken Schulter zur rechten Schulter gedreht.

Arbeitsblatt 13: Raketenflug

Damit die Kinder nach der langen Reise jetzt nicht nur wach sind, sondern auch „entstaubt“, wird jetzt der Körper mit der flachen Hand abgeklopft. Hierzu wird abwechselnd ein Arm ausgesteckt und die Ober- und Unterseite beklopft. Danach folgt vorsichtig das Gesicht über Kopfdecke, Hinterkopf zu den Schultern. Bei dieser Gelegenheit kann sich jedes Kind einmal kräftig selbst auf die Schultern klopfen. Nun folgen die Rumpfvorderseite mit Lungenspitzen, Brustkorb, Bauch (nur ganz leicht) und die Rumpfrückseite rechts und links der Wirbelsäule. Der Po kann so kräftig wir möglich beklopft werden. Jetzt sind die Beine an der Reihe, wozu gleichzeitig beide Vorderseiten von oben bis einschließlich zu den Füßen und hinten zurück beklopft werden. Nun wird abschließend in langen streichenden Bewegungen der Körper noch einmal vom Kopf bis zu den Füßen ausgestrichen. Nun ist alles gut durchblutet und wach.

Um auch noch die Stimme aufzuwecken, stellen sich die Kinder jetzt in den breiten Stand, nehmen die Arme über den Kopf, falten die Hände und rufen laut zusammen HA-HE-HI-HO-HU, wobei jeweils die Arme von oben zwischen die Beine geführt werden (ähnlich der Bewegung von „Holzfällern“), bei jedem „Schlag“ wird eine Silbe gerufen.

Um letztendlich das erreichte Land (Erde) und die Sonne (Himmel) zu begrüßen, gehen die Kinder zum Schluss noch einmal in die Hocke und sagen leise OOOH, wobei sie langsam, bei lauter werdender Stimme in den Stand kommen und mit nach oben gestreckten Armen JA rufen. Dies kann 3x (Zauberzahl 3) wiederholt werden.

(Quelle: Quelle: http://www.prosoz.de/fileadmin/dokumente/service-downloads/Bewegung_und_Entspannung_mit_Kindern.pdf)

Arbeitsblatt 14: Roboter

Thema:	**Bewegung, Körperbewusstsein**
Ziel:	**Aktivierung, Gruppenerlebnis, Teamwork fördern**
Alter:	**Ab 7 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 6 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**10 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Einmal ein Roboter zu sein und sich auch so zu fühlen, ist die Idee dieser Bewegungsform. Zwei Kinder bilden ein Paar. Eines der beiden ist der Roboter, das andere der Programmierende (oder auch Mechanikerin / Mechaniker). Der Roboter kann nur ganz bestimmte, vorher festgelegte Funktionen ausführen.
Dafür gibt es jeweils eindeutige Impulse:

- vorwärts gehen: zwischen den Schulterblättern antippen
- rechts herum: an die rechte Schulter tippen
- links herum: an die linke Schulter tippen
- stehenbleiben: Hand auf den Kopf auflegen

Mit diesen Zeichen programmiert wandert der Roboter durch den Bewegungsraum.
Bänke und Stühle des Klassenraumes oder natürliche Hindernisse auf dem Schulhof können die Hindernisse sein, um die der Roboter herumgesteuert werden muss. Aber auch die anderen Roboter und Mechanikerin / Mechaniker sind Hindernisse, auf die aufgepasst werden muss.
Stößt der Roboter irgendwo an, ist dies das Zeichen für eine Reparatur. Spätestens dann werden die Rollen getauscht.
Beim Roboter-Spiel wird von beiden Kindern eine gute Reaktionsbereitschaft gefordert. Der Programierende muss schnell und eindeutig seine Zeichen geben. Und der Roboter muss diese Zeichen schnell aufnehmen und darauf reagieren. Dieses Spiel erfordert eine hohe Konzentration, weil die taktile Wahrnehmung besonders gefordert wird.

(modifiziert nach: http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/05213_roboter.PDF)

Arbeitsblatt 15: Spieglein, Spieglein an der Wand

Thema:	**Bewegung, Körperbewusstsein**
Ziel:	**Bewegung der Kinder sowie Kreativität anregen, Förderung von genauem Beschreiben und Beobachten**
Alter:	**Ab 5 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 6 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen**
Dauer:	**10 Minuten**
Materialien:	**Augenbinde(n)**

Anleitung / Ablauf:

Drei Kinder bilden ein Team. Einem von ihnen werden die Augen verbunden, während ein zweites sich als Denkmal in eine freie Pose stellt (liegend, auf einem Bein stehend, Arme angewinkelt, etc.).
Das dritte Kind versucht demjenigen, der die Augen verbunden hat, zu erklären, wie das „Denkmal“ steht. Dieses versucht der Beschreibung gemäß die Pose nachzustellen. Das beschreibende Kind soll dabei nicht korrigieren, sondern sich auf die Schilderung der Pose beschränken.

Varianten:

- Kann zunächst in der Großgruppe und dann in Teams durchgeführt werden.
- Kann auch gleich in Teams durchgeführt werden.
- Fünferteams machen das Ganze etwas schwieriger (→ zwei Statuen kombiniert und zwei „Blinde“).

(Quelle: http://docplayer.org/10685908-Wochentipps-09-bewegter-unterricht-inhalt.html)

Arbeitsblatt 16: Taubenschlag

Thema:	**Bewegung**
Ziel:	**Aktivierung, Förderung der Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit**
Alter:	**Ab 6 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 8 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**15 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Auf der Flucht vor dem Habicht retten sich die Tauben in den Taubenschlag. Denn nur bei ihresgleichen finden sie Sicherheit.

Ein Kind der Klasse ist der Habicht, ein anderes eine Taube. Alle anderen Kinder bilden als nebeneinander stehende Paare die (rettenden) Taubenschläge. In einen Taubenschlag passen aber immer nur zwei Kinder. Der Habicht versucht die Taube zu fangen. Gelingt es ihm, werden die Rollen getauscht. Aber die Taube kann sich vor dem Habicht retten, wenn sie in einen Taubenschlag fliegt. Sie stellt sich dazu neben ein Paar.

Da es nun im Taubenschlag zu eng geworden ist, muss das am entgegengesetzten Ende stehende Kind den Taubenschlag verlassen. Es wird so zur vom Habicht gejagten Taube und kann sich auch nur dadurch retten, dass es in einen anderen Taubenschlag fliegt. Wieder wird eine andere Taube zur Gejagten. Ist der Habicht aufgrund der geschickten Tauben nicht in der Lage, auch nur eine zu fangen, kann er aufgeben. Dazu streckt er beide Hände in die Luft und zeigt damit seine misslungene Taubenjagd an.

Dann werden ein neuer Habicht und eine neue Taube bestimmt, und die Jagd beginnt von vorn.

‚Taubenschlag' ist ein Spiel, bei dem die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit der Kinder gefördert wird. Der Spielidee immanent ist ein sozialer Aspekt: Die Bereitschaft eines ‚Taubenschlages', die verfolgte Taube aufzunehmen, hat auch zur Konsequenz, dass eine Taube dieses Schlages sich nun der Verfolgung durch den Habicht aussetzen muss. Das Spiel ‚Taubenschlag' beinhaltet neben der für die Kinder immer wieder interessanten Fang-Spiel-Idee von daher auch immer soziale Erfahrungen. Manchmal passiert es auch, dass einige Kinder übersehen werden. Weil die Taubenschläge nicht gleichmäßig als rettende Stationen angelaufen werden, sind dann diese Kinder vom Spiel weitgehend ausgeschlossen. In diesem Fall können die Kinder untereinander ein Zeichen verabreden: Die Kinder des Taubenschlages, der eine längere Zeit lang nicht berücksichtigt wurde, heben die Hand und müssen dann von den fliegenden Tauben angeflogen werden.

Besonders interessant und bewegungsintensiv wird das Spiel dann, wenn bei erfahreneren Taubenschlag-Spielerinnen und- Spielern mit zwei oder sogar drei ‚Habicht-Tauben-Paaren' begonnen wird.

(Quelle: http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/05309_taubenschlag.PDF)

Arbeitsblatt 17: Zeitlupe

Thema:	**Ruhe und Bewegung**
Ziel:	**Ruhe in Bewegung finden, Aktivierung von Wirbelsäule und Becken**
Alter:	**Ab 6 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 4 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen**
Dauer:	**5 Minuten**
Materialien:	**Evtl. Matten**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder liegen in Rückenlage auf dem Boden (eventuell auch ohne Schuhe auf den Stühlen) mit angewinkelten Beinen, sodass die Füße parallel und hüftbreit auf dem Boden liegen. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Zuerst das Becken und dann die Lenden- und Brustwirbelsäule im Zeitlupentempo vom Boden abrollen, bis das Gewicht nur noch auf den Schultern und Füßen lastet. Bauch- und Gesäßmuskeln werden dabei angespannt und für ca. 10 Sekunden die Position gehalten. Anschließend die Wirbelsäule und das Becken im Zeitlupentempo wie eine Perlenkette wieder auf dem Boden ablegen. So im eigenen Tempo weiter die Bewegung ausführen.

Varianten:

- Lastet das Gewicht nur noch auf Schultern und Füßen, einen Fuß ca. 5 cm vom Boden abheben und dabei die Position stabilisieren. Nach einem kurzen Moment ihn langsam wieder abstellen. Die Füße im Wechsel heben und senken und so ganz gemütlich 1-2 Min. an Ort „gehen“. Zum Schluss beide Füße hinstellen und Wirbelsäule / Becken wie eine Perlenkette wieder auf dem Boden ablegen.
- Die Füße weiter vom Boden abheben, bis jeweils das angewinkelte Knie fast die Brust berührt.
- Die Arme nicht seitlich vom Körper liegen haben sondern in die Höhe strecken; so wird die Auflagefläche reduziert und die tieferliegende Rumpfmuskulatur stärker beansprucht.

(Quelle: http://docplayer.org/10685908-Wochentipps-09-bewegter-unterricht-inhalt.html)

Achtsames Atmen

Thema:	**Ruhe Pause**
Ziel:	**Schulung der Achtsamkeit und Wahrnehmung des eigenen Atems. Steigerung des Wohnbefindens.**
Alter:	**Pädagogische Fachkräfte**
Gruppengröße:	**Ab 5 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen, im Sitzen auf den Stühlen**
Dauer:	**5 Minuten**
Materialien:	**Klangschale**

Anleitung / Ablauf:

Zunächst erklingt die Klangschale.

Anleitung in Du-Form:

Setze dich nun möglichst bequem hin. Lehne dein Rücken an der Lehne an und stelle deine Beine fest auf dem Boden.

Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen, um diese Übung mit allen Sinnen zu genießen oder fixiere einen Punkt vor dir auf dem Boden.

Lass deine Gedanken kommen und gehen, du nimmst dir 5 Minuten Zeit für die Entspannung und alle deine Gedanken lässt du vorbeiziehen.

Finde deinen eigenen Atemrhythmus ganz ohne einzugreifen oder Einfluss darauf zu nehmen. Lass dir Zeit dabei und lass dein Atem einfach geschehen.

Wie atmest du genau in diesem Augenblick? Langsam... oder schnell..., leise... oder geräuschvoll..., tief... oder oberflächlich.., durch die Nase oder durch den Mund?

Beobachte nur, ohne zu werten. Wie fühlt sich die Atemluft an, wenn sie in deine Nase einströmt und wenn sie aus deiner Nase herausströmt? Kühl..., warm..., trocken... oder feucht...?

Und nun beobachte was der Atem mit dir macht, der Atem bewegt dich. Vielleicht kannst du spüren, wie er deinen Bauch bewegt und während er deinen Bauch bewegt, bewegen sich auch deine inneren Organe.

Vielleicht kannst du spüren, wie sich deine Seiten bewegen..., deine Schlüsselbeine..., deine Schultern..., deine Schulterblätter..., dein ganzer Rücken. Vielleicht kannst du sogar spüren, dass sich deine Wirbelsäule bewegt, beim Einatmen aufrichtet, beim Ausatmen löst. Einatmen stabilisieren, ausatmen lösen.

Und vielleicht verändert sich dein Atmen auch, vielleicht wird er ruhiger ..., langsamer ..., tiefer....

Genieße noch einen Moment deinen Atem für dich, so wie es für dich angenehm ist.

(Pause 10-20 Sekunden).

(Quelle: modifiziert nach: http://www.seminar-lernen.de und http://zamyat-seminare.de/seminarmethoden)

Und nun beginne dich zu recken, zu strecken, zu dehnen und wenn du möchtest auch zu gähnen und öffne deine Augen.

Klangschale erklingen lassen.

Willkommen wieder zurück im Hier und Jetzt.

Du bist wieder da.

Falls die Zeit es zulässt, könnten die TN nach ihrer Erfahrung gefragt werden.

„Wie ging es Ihnen dabei? Wie war diese Übung für Sie?“

Varianten:

Für die Aktive Pause können Sie ebenfalls eine der aufgelisteten Entspannungsübungen für Kinder durchführen. Folgende Übungen eignen sich besonders gut, zur Durchführung mit Erwachsenen im Sitzen.

- Übung Nr. 20. Atemübung
- Übung Nr. 21. Atmungsgarten zur Entspannung
- Übung Nr. 23 Gummibärchen Genussübung
- Übung Nr. 28. Tastsinn-Übung mit Steinen

(Quelle: Modifiziert nach Jon Kabat-Zinn (2013) Gesund durch Meditation. Achtsamkeitsübung Atem S. 93)

Persönlicher Zugang zum Thema Ruhe und Entspannung

Thema:	**Einführung ins Thema „Was bedeutet Ruhe und Entspannung für dich?“**
Ziel:	**Kennenlernen, Persönlicher Themenbezug**
Alter:	**Jugendliche & Erwachsene**
Gruppengröße:	**2-30 Teilnehmende**
Ort:	**Drinnen und Draußen**
Dauer:	**10-30 Minuten**
Materialien:	**Klangschale oder anderer Signalgeber**

Anleitung / Ablauf:

Schritt 1: Erklären Sie den Teilnehmenden den Ablauf der Übung

Schritt 2: Die Teilnehmenden verteilen sich zu zweit im Raum. Bei einer ungeraden Anzahl der Teilnehmenden, macht der / die Referierende mit. Jedes Paar setzt sich seitlich neben einander auf Stühlen Schulter an Schulter, jedoch so, dass jeder in unterschiedliche Richtung schaut. Für eine Vertiefung der Übung können die Augen geschlossen werden.

Schritt 3: Nun gibt der / die Referierende beispielsweise mittels Klangschale ein Signal, dass die Übung beginnt.

Schritt 4: Zunächst fragt eine Person pro Paar „Was bedeutet Ruhe und Entspannung für dich?“. Die andere Person antwortet spontan. Der / die Fragende hört zu ohne zu werten oder nachzufragen. Wenn der / die Antwortende stoppt, bedankt sich der / die Fragende für die Antwort mit einem kurzen „Danke“ und stellt die gleiche Frage erneut. Diese Frage wird immer wieder gestellt, bis nach 3 oder 5 Minuten ein Gong ertönt.

Schritt 5: Dann werden die Rollen getauscht. Wieder ertönt der Gong und nach 3 beziehungsweise 5 Minuten wird die Übung mit einem weiteren Gong beendet.

Schritt 6: In der dritten Phase der Paarübung setzten sich die Paare gegenüber und tauschen sich über ihre Erlebnisse aus. Sie besprechen die Frage „Welche Besonderheiten sind mir während der Übung aufgefallen?“

Schritt 7: Jeder Teilnehmende fasst auf einer Moderationskarte seine Antworten zusammen.

Schritt 8: Auswertung im Plenum, indem die Moderationskarten auf einer Moderationswand gepinnt werden. Diskussion der Ergebnisse im Plenum.

Varianten

- In Abhängigkeit von der verfügbaren Zeit kann die Übung zwischen 10 bis 30 Minuten umfassen. Die Dauer der „Fragephasen“ sind entsprechend zwischen 3 und 5 Minuten zu gestalten.
- In der letzten Auswertungsphase (Schritt 7 und 8) empfiehlt es sich bei sehr großen Gruppen, dass die / der Referierende die durch Zuruf erhaltenen Antworten auf einem Flipchart aufschreibt und auf das Aufschreiben der Antworten auf einer Moderationskarten verzichtet wird.
- Diese Übung kann ebenfalls für den Einstieg in das Thema Bewegung durchgeführt werden. Beispielsweise mit der Frage „Was bedeutet Bewegung für dich?“

(Quelle: unbekannt)

Atemübung

Thema:	**Ruhe**
Ziel:	**Körperentspannung, Sinnes- und Achtsamkeits-schulung, Steigerung des Wohlbefindens**
Alter:	**Ab 4 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 3 Teilnehmenden**
Ort:	**Klassenzimmer, Gruppenraum, ruhige Atmosphäre als Voraussetzung, damit die Kinder sich auf die Entspannung einlassen können: Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.**
Dauer:	**10-15 Minuten**
Materialien:	**Ruhige Entspannungsmusik als Begleitung**

Anleitung / Ablauf:

Legt euch auf eure Matte / Decke. Lege dich auf den Rücken, hilf dir selbst, nicht ins Hohlkreuz zu kommen. ... Deine Arme liegen neben deinem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. ... Achte nun auf deinen Atem. ... Atmest du durch die Nase oder durch den Mund? ... Versuche nun, immer mehr durch die Nase einzuatmen und wieder auszuatmen. ... Spüre die Luft beim Ein- und Ausatmen, ... die Kühle, wenn du einatmest, ... und die Wärme, wenn du ausatmest. ...

Atme ein und spüre, wie sich dein Bauch hebt ... und wie er sich senkt, wenn du ausatmest. ... Atme nun ganz ruhig und entspannt. ... Spüre wie du dich immer mehr entspannst. ... Wenn du nun einatmest, spanne deinen Körper von den Zehenspitzen über die Beine, den Rumpf, Hände, Arme, Schultern und Kopf ganz fest an. Beiße die Zähne fest zusammen und halte diese Spannung einige Momente an, bis ich dir sage: „ ... und ausatmen“. ... Atme ein und spanne den Körper an, mehr und mehr, ... halte die Spannung fest ... und ausatmen und entspannen. ... Höre der Musik zu und genieße nun deine Entspannung. ...

3 x durchführen!

Atme noch einmal ganz tief ein und aus. ... Spüre, wie du auf dem Boden liegst, wie dein Körper den Boden berührt, spüre deine Füße, ... Beine, ... Po und Rücken, ... Hände und Arme, ... Schultern und Kopf. ...

Bewege langsam Füße, ... Beine, ... Hände, ... Arme, ... den Kopf und dehne und strecke dich wie nach einem langen, schönen Schlaf und komme dann in deinem Tempo wieder zu uns in unseren Kreis zurück.

(Quelle: Gruber, C. & Rieger, C. (2008). Entspannung und Konzentration. Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch für Kindergarten und Grundschule. Kösel-Verlag, München)

Arbeitsblatt 21: Atmungsgarten zur Entspannung

Thema:	**Ruhe**
Ziel:	**Schulung der Achtsamkeit und der Körperwahrnehmung, des intensiven, vollen Atems, Steigerung des Wohlbefindens**
Alter:	**Ab 4 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 4 Teilnehmenden**
Ort:	**Klassenzimmer, Gruppenraum ruhige Atmosphäre als Voraussetzung, damit die Kinder sich auf die Entspannung einlassen können, kann auch im Sitzen durchgeführt werden.**
Dauer:	**15 Minuten (abhängig von der Pausenlänge)**
Materialien:	**Eventuell ruhige Entspannungsmusik als Begleitung**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder liegen / sitzen auf der Decke um die Mitte.

1. Die Atmungsweisen des Körpers spüren / erfahren:

Im Sitzen und Liegen, mit offenen oder geschlossenen Augen. Veränderungen der Atmung in diesen unterschiedlichen Situationen beobachten.

- Hände auf den Bauch legen, Nasenatmung, Bauchatmung (hier mit Mundatmung probieren und vergleichen)
- Hände auf untere Rippenbögen, Vergleich: Nase- und Mundatmung
- Hände auf Brustbereich, Vergleich: Nasen- und Mundatmung

2. Wellenatmung:

Im Liegen, kein Hohlkreuz machen, Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zum Boden. Durch die Nase stark einatmen, Atem festhalten, Atem ganz in den Bauch drücken, dann vom Bauch in die Rippen, Bauch etc. Dadurch entsteht eine Wellenbewegung. Ausatmen und entspannen, gleichmäßig weitermachen.

3. Stufenatmung 1:

1: Im Liegen (wie vorher), einatmen, die Arme dabei ruhig nach oben und hinter den Kopf führen und langsam zählen (1, 2, langsam steigern bis 4), dann ausatmen ohne zu zählen und die Arme wieder neben dem Körper ablegen. Entspannung – gleichmäßiges Atmen.

4. Stufenatmung 2:

2: Übung wie vorher, nur wird hier noch der Rhythmus des Ausatmens einbezogen. (Also einatmen 1, 2, ausatmen 1, 2, langsam steigern bis 4). Entspannung – gleichmäßiges Atmen.

Arbeitsblatt 21: Atmungsgarten zur Entspannung

5. Ausatmung verlängern:

Im Stand, die Arme sind seitlich neben dem Körper sanft bis in die Fingerspitzen gestreckt. Tief einatmen, dabei die Arme seitlich am Körper nach oben über den Kopf führen, Handflächen nach außen, Atem anhalten und mit vollem Atem den Körper noch etwas dehnen, Kopf heben und nach oben schauen.

- Im Ausatmen langsam zählen, Kopf und Arme wieder langsam senken.
- Im Ausatmen zuerst den einen, dann den anderen Arm, dann den Kopf. (Atmung wird so wesentlich verlängert.)
- Entspannung

6. Klangatmung:

Beim Ausatmen durch Klang unterstützen: Schnell und stoßweise (ha / hu / ho), fließend (fff /ch / sch), bei Ausatmen das Mantra OM einsetzten (OOOOOOOM / OMMMMMMM).

7. Der Löwe:

Fersensitz, die Arme stützen sich auf die Oberschenkel. Mund und Augen weit aufreißen, Zunge herausstrecken, einatmen und beim Ausatmen ganz laut brüllen wie ein Löwe!

(Quelle: Gruber, C. & Rieger, C. (2008). Entspannung und Konzentration. Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch für Kindergarten und Grundschule. Kösel-Verlag, München)

Arbeitsblatt 22: Die Sonne scheint

Thema:	**Ruhe**
Ziel:	**Einführung in die Entspannung, Förderung des Körperbewusstseins**
Alter:	**Ab 5 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 6 Teilnehmenden**
Ort:	**Klassenzimmer, Gruppenraum**
Dauer:	**10 Minuten**
Materialien:	**Stühle**

Anleitung / Ablauf:

Dies ist eine kleine Entspannungsform, mit denen sich alle pädagogischen Fachkräfte / Lehrkräfte, aber auch die Kinder an erste Entspannungserfahrungen herantrauen können.
Die Kinder gehen durch die Klasse und bilden Paare. Ein Kind setzt sich rittlings auf einen Stuhl und legt den Kopf auf die über der Stuhllehne gekreuzten Arme. Wenn möglich werden die Augen geschlossen. Das andere Kind stellt sich dahinter.

- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: „Die Sonne scheint!“
- Kinder: Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden)
- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: „Wolken verdecken die Sonne!“
- Kinder: Hände wegnehmen (ca. 10 Sekunden)
- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: „Die Sonne scheint!“
- Kinder: Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden)
- Weiter ca. 3 Mal usw.

Nach einer für die Kinder angemessenen Zeit findet ein Wechsel statt. Es beginnt wieder mit dem Gehen durch die Klasse. Die Kinder suchen sich dann nach einem entsprechenden Zeichen durch die pädagogische Fachkraft / Lehrkraft wieder ihre Partnerin / ihren Partner, wechseln dann aber die Rollen.

Arbeitsblatt 22: Die Sonne scheint

Variante 1: **Sonne – Regen – Sonne**

Dieses kurze Spiel ist als Einstieg in Ruhephasen gedacht. Kinder, die schon Stille und Entspannung geübt und genossen haben, können das Spiel erweitern.

- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: *„Die Sonne scheint!“*
- Kinder: Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden)
- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: *„Ein feiner Regen fällt!“*
- Kinder: ganz zart mit den Fingerspitzen klopfen
- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: *„Der Regen wird fester!“*
- Kinder: mit den Fäusten leicht klopfen
- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: *„Ein Platzregen!“*
- Kinder: mit den Fingerspitzen klopfen
- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: *„Das Wasser fließt ab!“*
- Kinder: von den Schultern bis zum unteren Rücken mit den Händen den Rücken ausstreichen (fünf Mal)
- Pädagogische Fachkraf / Lehrkraftt: *„Die Sonne scheint wieder!“*
- Kinder: Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden, nach Bedarf auch länger).

Die Bewegungen dürfen nicht auf der Wirbelsäule durchgeführt werden (Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft macht vor).

Variante 2: **Rücken an Rücken**

Die Kinder sitzen paarweise Rücken an Rücken.

- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: *„Setzt euch so hin, dass eure Rücken ganz nah aneinander sind. Wenn ihr mögt, zieht die Beine an, damit ihr bequem sitzen könnt und schließt die Augen ... Stellt euch nun vor, dass eure Rücken wie eine angenehme, warme Sonne Wärme abgeben. Ihr atmet mit jedem Atemzug Wärme ein und gebt mit dem Ausatmen Wärme ab!“*
- Kinder: Stillephase, führen die Aufgabe so oft aus, wie sie möchten
- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: *„Rutscht nun ein kleines Stückchen auseinander, aber nur so weit, dass ihr die Wärme des anderen Rückens noch spüren könnt!“*
- Kinder: Stillephase, führen die Aufgabe so oft aus, wie sie möchten
- Pädagogische Fachkraft / Lehrkraft: *„Verabschiedet euch von eurer Sonne, indem ihr noch ein Stückchen weiter weg rutscht und fühlt nun euren eigenen Rücken und seine Wärme. Legt euren Kopf auf eure Knie und genießt die Wärme und die Ruhe!“*
- Kinder: Stillephase, führen die Aufgabe so oft aus, wie sie möchten

(Quelle: modifiziert nach: http://www.mehr-bewegung-in-die schule.de/05101_die_sonne_scheint.PDF)

Arbeitsblatt 23: Gummibärchen Genussübung

Thema:	**Ruhe**
Ziel:	**Sinnes- und der Achtsamkeitsschulung, Steigerung des Wohlbefindens**
Alter:	**Ab 4 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 3 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen, allerdings ist eine ruhige Atmosphäre Voraussetzung, damit die Kinder sich auf ihre Erfahrungen konzentrieren können**
Dauer:	**15 Minuten**
Materialien:	**(gelatinefreie) Gummibärchen**

Anleitung / Ablauf:

- Nimm zwei Gummibärchen aus der Schale. Wähle ein Gummibärchen aus und lege das andere griffbereit. Nimm das erste Gummibärchen in die Finger.
- Schau das Gummibärchen so an, als ob du zum ersten Mal in deinem Leben ein Gummibärchen siehst. Lasse dir Zeit dabei.
- Wie fühlt es sich an?
- Wie ist die Farbe, Form, Oberfläche?
- Schaue dir das Gummibärchen genau an, seinen Körper und alle Körperteile.
- Halte das Gummibärchen ins Licht. Kannst du durch es durchschauen?
- Wenn du magst, kannst du nun deine Augen schließen, um das Gummibärchen mit allen Sinnen zu genießen.
- Presse vorsichtig das Gummibärchen mit den Fingern. Merkst du wie weich es ist?
- Halte das Gummibärchen ans Ohr und presse es zusammen. Rolle das Gummibärchen zwischen deinen Fingern. Wie hört es sich an? Lausche diesem Geräusch.
- Nimm das Gummibärchen und führe es zur Nase. Wie riecht es?
- Lege das Gummibärchen zwischen deinen Lippen. Wie fühlt es sich an?
- Lege das Gummibärchen auf deine Zunge. Spüre wie es auf deiner Zunge liegt.
- Bewege das Gummibärchen vorsichtig in deinem Mund hin und her. Wie fühlt es sich an? Wie schmeckt es?
- Beiße das Gummibärchen in zwei, dann in vier Teile und lasse es kurz auf deiner Zunge verweilen. Genieße den intensiven Geschmack.
- Du möchtest bestimmt das Gummibärchen nun verspeisen? Schlucke das Gummibärchen noch nicht runter.
- Kaue noch ein paar Mal langsam an deinem Gummibärchen.
- Jetzt kannst du das Gummibärchen herunterschlucken. Wie weit spürst du das Gummibärchen, wenn du es geschluckt hast?
- Jetzt kannst du das zweite Gummibärchen essen in normaler Geschwindigkeit.

→ Anschließend werden die Kinder gefragt „Wie war eure Erfahrung? Möchtest du erzählen, wie diese Übung für dich war?“ Austausch der Erfahrungen.

(Quelle: Modifiziert nach Jon Kabat-Zinn (2013) Gesund durch Meditation. Rosinen Genussübung S. 62)

Arbeitsblatt 24: Loslassen innerer Spannungen

Thema:	**Ruhe**
Ziel:	**Sinnes- und Achtsamkeitsschulung, Steigerung des Wohlbefindens**
Alter:	**Ab 4 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 4 Teilnehmenden**
Ort:	**Klassenzimmer, Gruppenraum, ruhige Atmosphäre als Voraussetzung, damit die Kinder sich auf die Entspannung einlassen können, kann auch im Sitzen durchgeführt werden**
Dauer:	**15 Minuten, abhängig von der Pausenlänge**
Materialien:	**Ruhige Entspannungsmusik als Begleitung**

Anleitung / Ablauf:

Legt euch auf den Rücken auf eure Matte / Decke und hilf dir selbst, nicht ins Hohlkreuz zu kommen. … Deine Arme liegen neben deinem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. … Achte nun auf deinen Atem. … Atmest du durch die Nase oder durch den Mund? … Versuche nun, immer mehr durch die Nase einzuatmen und wieder auszuatmen. … Spüre die Luft beim Ein- und Ausatmen, … die Kühle, wenn du einatmest, … und die Wärme, wenn du ausatmest. …

Atme ein und spüre, wie sich dein Bauch hebt … und wie er sich senkt, wenn du ausatmest. … Atme nun ganz ruhig und entspannt. … Spüre wie du dich immer mehr entspannst. … Gehe in deinen Erinnerungen nun zu besonderen Erlebnissen, die seit unserem letzten Treffen gewesen sind *(oder seit gestern, wenn keine wöchentliche Entspannungseinheit)*. Erinnere dich zunächst an Erlebnisse oder Begebenheiten, die für dich gar nicht schön oder angenehm waren. … Vielleicht fühltest du dich traurig, einsam, verlassen, warst wütend, sauer oder ärgerlich. … Lass diese Erinnerungen in dir nochmals als Bilder entstehen und schau sie dir ganz genau an. … Lass nun von deinen Erinnerungen und Gefühlen los, … atme tief ein und schicke sie mit deinem Ausatmen fort, weg aus diesem Raum, vielleicht zum Fenster hinaus, dorthin, wo sie aufgelöst werden und dich nicht mehr belasten. … Gehe in deinen Erinnerungen nun zu besonderen Erlebnissen, die seit unserem letzten Treffen (bzw. seit gestern) gewesen sind, die für dich besonders schön oder angenehm waren. … Vielleicht fühltest du dich zufrieden oder fröhlich, warst ruhig oder lustig, musstest ganz viel lachen oder warst so richtig rundum glücklich. … Lass diese Erinnerungen in dir nochmals als Bilder entstehen und schau sie dir ganz genau an. … Schicke nun deine Gefühle in deinen Körper, … lass diese Gefühle in jeden Winkel hinein und fühle, wie sie dich ganz ausfüllen. … Ja, sie werden so stark in dir, dass sie aus deinen Körper auch hinaustreten können und dich wie eine dichte, starke Wolke umhüllen und dich beschützen. … Damit nun auch die letzten Spannungen verschwinden, atme ein, und wenn du einatmest, spanne deinen Körper von den Zehenspitzen über die Beine, den Rumpf, Hände, Arme, Schultern und Kopf ganz fest an. Beiße die Zähne fest zusammen und halte diese Spannung einige Momente an, bis ich dir sage: „…und ausatmen.“ … Atme ein und spanne den Körper an, mehr und mehr, … halte die Spannung fest … und atme aus und entspannen dich.

Arbeitsblatt 24: Loslassen innerer Spannungen

Höre der Musik zu und genieße nun deine Entspannung.

3 x durchführen!

Atme noch einmal ganz tief ein und aus. ... Spüre, wie du auf dem Boden liegst, wie dein Körper den Boden berührt, spüre deine Füße, ... Beine, ... Po und Rücken, ... Hände und Arme, ... Schultern und Kopf. ...

Bewege langsam Füße, ... Beine, ... Hände, ... Arme, ... den Kopf und dehne und strecke dich wie nach einem langen, schönen Schlaf und komme dann in deinem Tempo wieder zu uns in unseren Kreis zurück.

(Quelle: Gruber, C. & Rieger, C. (2008). Entspannung und Konzentration. Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch für Kindergarten und Grundschule. Kösel-Verlag, München)

Arbeitsblatt 25: Luftballon aufblasen

Thema:	**Ruhe**
Ziel:	**Einführung in die Entspannung. Förderung des Körperbewusstseins, Spannung – Entspannung erleben, Aktivierung**
Alter:	**Ab 5 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 4 Teilnehmenden**
Ort:	**Klassenzimmer, Gruppenraum**
Dauer:	**10 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder teilen sich in Paare auf.

Ein Kind setzt sich möglichst bequem auf dem Boden. Das andere Kind formt mit den Händen ein „Ventil“ und „bläst es auf“.

Mit jedem hörbaren Pusten baut das erste Kind langsam Spannung auf bis es schließlich aufrecht als prall gefüllter Ballon steht. Nun öffnet das zweite Kind das Ventil, lässt die Luft langsam ab, das Kind sinkt darauf in sich zusammen.

Varianten:

- Beim Aufblasen platzt der prallvolle Luftballon und das Kind wechselt abrupt von der maximalen Anspannung zur völligen Entspannung.
- Wenn der Ballon ganz aufgeblasen ist, entfernt das zweite Kind das Ventil. Das erste Kind saust dann als Ballon durch die Luft, verliert allmählich die Spannung und bleibt zum Schluss am Boden liegen.

(Quelle: Müller, U. und Baumgartner, J. (2008). Bewegungspausen, Verlag Baumberger & Müller, 2. Aufl.)

Arbeitsblatt 26:
Mein ganz liebes Kuscheltier

Thema:	**Ruhe**
Ziel:	**Schulung der Achtsamkeit und der Vorstellungskraft, Steigerung des Wohlbefindens**
Alter:	**Ab 4 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 3 Personen**
Ort:	**Klassenzimmer, Gruppenraum, mit ruhiger Atmosphäre damit sich die Kinder auf ihre Erfahrungen konzentrieren können**
Dauer:	**20 Minuten**
Materialien:	**Für jedes Kind ein Kuscheltier, evtl. Musik als Begleitung Soll / kann das eigene Kuscheltier von zu Hause mitgebracht werden, denken Sie daran, die Kinder und Eltern rechtzeitig zu informieren.**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder liegen auf dem Rücken auf einer Decke oder Matte, evtl. zugedeckt, je nach Bedürfnis. Im Klassenzimmer ist es auch möglich, dass die Kinder auf ihren Stühlen sitzen bleiben und ihre Köpfe auf ihre Armen auf den Tischen ausruhen. Ein vorher gewähltes oder das eigene Kuscheltier wird „auf die Reise“ mitgenommen. Es liegt neben oder auf dem Kind.

Nun liegst du schön bequem. Wenn du magst, kuschele dich nun in deine Decke ein, sodass es ganz angenehm und warm ist. Du solltest aber auf dem Rücken liegen. Wenn es dir gefällt, kannst du nun die Augen schließen oder aber auch erst dann, wenn du das Bedürfnis verspürst.
Ich lade dich nun zu einer Fantasiereise ein. Es ist die Geschichte vom Kuscheltier. Ich erzähle dir diese Geschichte und du lässt in deiner Fantasie die Bilder zu der Geschichte entstehen, betrachtest und genießt das, was kommt. ... Atme ruhig und gleichmäßig. ... Spüre, wie der Atem, wenn er in deinen Körper kommt, den Bauch ganz ausfüllt und beim Ausatmen die ganze Luft aus dem Bauch über deine Nase oder deinen Mund hinausströmt. .. Atme ruhig und gleichmäßig, ... lasse deinen Atem ruhiger und ruhiger werden. .. Spüre, wie sich dein Körper immer mehr entspannt. ...Dein ganzer Körper liegt auf dem Boden, spüre, wo die Füße und Beine den Boden berühren, ... der Po und der Rücken den Boden berührt. ...
Auch die Arme und Hände berühren den Boden, ... deine Schultern und der Kopf. ... Der ganze Körper ruht auf dem Boden, und du spürst, wie der Boden dich trägt und stützt. ...

Arbeitsblatt 26: Mein ganz liebes Kuscheltier

Stell dir in deiner Fantasie nun vor, dass du auf einer großen Wiese stehst. Es ist wirklich eine sehr, sehr große Wiese und sie hat ganz weiches und von der Sonne warmes Gras. Du gehst ein bisschen spazieren und spürst die Weichheit und Wärme an deinen Füßen. ... Du hörst in der Ferne ein Motorengeräusch, das immer näher kommt. ... Du schaust dich um und siehst am Himmel ein schönes silbernes Flugzeug näher kommen. ... Es setzt zur Landung an ... und rollt elegant ganz in deine Nähe. Eine Tür öffnet sich und ein freundlicher Pilot fordert dich zum Einsteigen auf. Du steigst ein und ihr erhebt euch hoch in die Luft! ... Es ist ein ganz herrliches Gefühl zu fliegen, und du schaust dir die Landschaft unter dir an. ... Das Flugzeug fliegt nun mit dir in ein Fantasieland und landet dort. ...

Du steigst aus, ... es ist ein Land voller fremder und interessanter Dinge. Lustige und wunderschöne Märchenfiguren, ... Landschaften, ... Pflanzen und Tiere. ... Und wen du auch triffst, alle sind freundlich, lächeln dich an, und du kannst ihre Sprache hervorragend verstehen. ... Du wanderst durch dieses Land und kommst zu einer großen Blumenwiese, betrachtest die Blumen und entdeckst dort etwas Besonderes, ... es ist ein Kuscheltier! Ein Kuscheltier? Du gehst darauf zu, nimmst es vielleicht in deine Hände und betrachtest es. Wie sieht es aus? Welche Farbe hat es? ... Ist es dir fremd oder bekannt? ... Und plötzlich, du glaubst es kaum, beginnt sich dieses Kuscheltier zu bewegen, lächelt dich an und spricht mit dir. .. Es will dir hier ganz viel zeigen und gemeinsam wandert ihr herum. ...

Schau dir alles ganz in Ruhe an. ... Auf einer großen Wiese tanzen Figuren, Tiere und Blumen miteinander. ... Magst du mit deinem Kuscheltier mittanzen? ... Plötzlich ziehen dunkle Wolken auf, ein kühler Wind bläst, und dicke Regentropfen fallen vom Himmel. ... Schnell sucht ihr zwei eine behagliche, gemütliche Unterkunft, trinkt vielleicht etwas Leckeres, und dein Kuscheltier erzählt dir eine wundervolle, spannende Geschichte. Höre gut zu! ... Die Geschichte ist beendet und du schaust hinaus ins Freie. ... Die Sonne scheint wieder, und gemeinsam lauft ihr zu Wiese und beginnt wieder zu tanzen. Langsam wird es Abend und dein Kuscheltier geht mit dir den Weg zurück bis zu dem Platz, wo dein Flugzeug auf dich wartet. Du verabschiedest dich von deinem Kuscheltier, schließt es noch einmal in deine Arme und steigst in das Flugzeug. ... Es startet, fliegt hoch über den Wolken ... und bringt dich zurück zu dem Ort, wo deine Reise begann. ... Du steigst aus und winkst dem Flugzeug zu, welches sich wieder in die Luft erhebt und in den Himmel hineinfliegt. ...

Achte nun wieder auf deinen Atem. ... Spüre, wie du ihn durch die Nase in deinen Körper holst, wie der Atem deinen Bauch hebt beim Einatmen, und wie er sich senkt beim Ausatmen.
... Atme noch einmal ganz tief ein und aus. ... Spüre, wie du auf dem Boden liegst, wie dein Körper den Boden berührt, spüre deine Füße, ... Beine, ... Po und Rücken, ... Hände und Arme, ... Schultern und Kopf. ... Bewege langsam Füße, ... Beine, ... Hände, ... Arme, ... den Kopf und dehne und strecke dich wie nach einem langen, schönen Schlaf. Öffne nun deine Augen und betrachte dein Kuscheltier, das sich ganz nah bei dir befindet. ... Komme dann in deinem Tempo wieder zu uns in unseren Kreis und setzte dich hin.

Bewegung und Ruhe

(Quelle: Gruber, C. & Rieger, C. (2008). Entspannung und Konzentration. Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch für Kindergarten und Grundschule. Kösel-Verlag, München)

Arbeitsblatt 27: Progressive Muskelrelaxation zu zweit – Anspannung der Muskulatur

Thema:	**Ruhe**
Ziel:	**Körperbewusstsein, Bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, Einführung in die Progressive Muskelrelaxation**
Alter:	**Ab 4 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 4 Teilnehmenden**
Ort:	**Klassenzimmer, Gruppenraum**
Dauer:	**10 Minuten**
Materialien:	**–**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder teilen sich in Paare auf. Das erste Kind legt sich mit dem Rücken auf dem Boden. Das zweite Kind setzt sich daneben.

Die Spielleitung erklärt die Spielregel.

Das liegende Kind versucht sich zu entspannen. Das sitzende Kind berührt nun achtsam und vorsichtig das liegende Kind nacheinander leicht an unterschiedlichen Körperstellen. Die berührten Körperstellen werden so lange angespannt, bis das zweite Kind sie wieder berührt. Dies sollte nach etwas ca. 10 Sekunden erfolgen.

Folgende Körperstellen dürfen berührt sowie angespannt werden:

- Rechter / Linker Arm
- Kopf mit dem Gesicht
- Nacken
- Schultern
- Brust – Atem anhalten
- Bauch
- Rücken
- Rechtes / Linkes Bein

Nach ca. 5 Minuten wird gewechselt.

(Quelle: Modifiziert nach Bildung braucht Bewegung, SVSS. Bewegter Unterricht. 2009)

Arbeitsblatt 28: Tastsinn – Übung mit Steinen

Thema:	**Ruhe**
Ziel:	**Schulung des Tastsinns und der Achtsamkeit, Steigerung des Wohlbefindens**
Alter:	**Ab 5 Jahren**
Gruppengröße:	**Ab 5 Teilnehmenden**
Ort:	**Drinnen und Draußen, ruhige Atmosphäre als Voraussetzung, damit die Kinder sich auf ihre Erfahrungen konzentrieren können**
Dauer:	**15-20 Minuten**
Materialien:	**pro Kind einen Stein, evtl. Musik Das Gewicht sollte intensiv spürbar sein, jedoch nicht überfordern. Genügend Zeit lassen.**

Anleitung / Ablauf:

Die Kinder sollen bequem auf dem Boden sitzen, die Augen schließen und die Hände wie eine Schale formen. Jedem Kind wird ein Stein in die Hände gelegt. Die Kinder sollten keinen Kommentar abgeben, worum es sich handelt: Nichts verraten.

Dann erfolgt die Aufforderung, den Gegenstand mit den Händen zu spüren und zu ertasten: Wie fühlt er sich an, ist er warm oder kalt, weich oder hart, schwer, leicht, die Form mit den Fingern erobern, so lange, bis dieser Gegenstand ganz vertraut ist und er jederzeit auch mit geschlossenen Augen wiedererkannt werden kann. …

Ist der Gegenstand ganz vertraut, wird er vor sich auf dem Boden gelegt. Die Augen bleiben geschlossen. Nun tauscht der Leitende/die Leitende die Steine der Kinder untereinander aus.

Die Kinder nehmen den Stein, der vor ihnen liegt, in die Hand, befühlen ihn, und wenn es nicht ihr Stein ist, geben sie ihn nach rechts weiter. Dies wird so lange fortgeführt, bis jeder seinen Stein wieder bei sich hat.

Dann werden die Augen geöffnet und die Steine betrachtet.

Auswertungsfragen: Wie hat sich dein Stein angefühlt? Woran hast du ihn erkannt? Sieht er auch so aus, wie du es dir vorgestellt hast? Woran erinnert dich seine Form?

(Quelle: Gruber, C. & Rieger, C. (2008). Entspannung und Konzentration. Meditieren mit Kindern. Das praktische Handbuch für Kindergarten und Grundschule. Kösel-Verlag, München