

# **Beschreibungen von Übungen und Spielen zur Schulung der ....**

## ***1. Wahrnehmung des eigenen Atems***

Material: Decken oder Matten

evtl. Musik: Meeresrauschen, Naturgeräusch

Ziel: Sensibilisierung für den eigenen Körper und den Atem

Wirkung: Entspannend für Körper und Geist, Konzentrationsfördernd, Atemvertiefend

Die Kinder liegen auf dem Rücken. Je nach Bedarf kann ein Kissen unter den Kopf und/oder eine Rolle unter die Knie gelegt werden.

- Sprechen Sie als Anleitende/r ruhig und gelassen.
- Lassen Sie Pausen, damit die Kinder Zeit haben, Ihre Anweisungen gedanklich zu verfolgen und auszuführen.
- Vollziehen Sie Ihre Worte selbst gedanklich mit.
- Eine Klangschale oder Triangel kann Anfang und Ende der Übung anzeigen. Wenn Sie dieses Signal regelmäßig anwenden, wird es den Kindern helfen, sich auf die Übung zu konzentrieren.
- Vorstellungsbilder helfen den Kindern, evtl. störende Gedanken abzuschalten.

„Schließt eure Augen. Legt die Arme neben den Körper. - Spürt die kleinen Flächen eurer Fersen, die Kontakt zur Matte haben. Nehmt wahr, wie die Waden (Oberschenkel - Po - Rücken - Nacken - Kopf) auf der Matte aufliegen und wo es Lücken gibt. Merkt euch dieses Gefühl. - Achtet nun bewusst auf euren Atem. - Konzentriert euch auf das Gefühl der Kühle, wenn ihr durch die Nase einatmet, und auf das Gefühl der Wärme, wenn ihr ausatmet. - Folgt eurem Atem hinein in euren Körper. Spürt, wie sich euer Körper bewegt, überall dort, wo der Atem hinströmt. - Vielleicht bewegt sich der Bauch, - die Brust, - die Seiten, - oder der Rücken. - Stellt euch den Atem als ein farbiges Licht vor, das in euch hineinströmt und sich wohligh in euch ausbreitet. - Lasst es bis in die Hände und Füße leuchten. - Spürt nun noch einmal die Auflageflächen von Fersen, Waden etc. und vergleicht dieses Gefühl mit dem vom Anfang. Vielleicht liegt ihr etwas tiefer in der Matte, die Lücken sind kleiner geworden oder ihr fühlt euch ganz breit. ... - Fangt an euch zu bewegen, dehnt und streckt euch genüsslich ....“

Ein anschließender Erfahrungsaustausch gibt den Kindern die Möglichkeit, die Erfahrung besser zu verbalisieren und für sich zu verarbeiten.

## ***2. Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit***

„Babbeldibab“

Die Kinder sitzen auf Stühlen im Kreis. Ein Teilnehmer steht in der Mitte. Er dreht sich langsam um seine eigene Achse und schaut dabei die Kinder nacheinander an. Sehr plötzlich zeigt er dann auf ein Kind und sagt: „Babbeldibab“, das jeweilige Kind antwortet sehr schnell „Bab“. Sagt der Teilnehmer „Bab“, muss der Angesprochene schweigen. Bei Nichteinhaltung geht der Angesprochene in die Mitte. Es können auch verschiedene andere Begriffe genannt werden, die dann von je 3 Kindern dargestellt werden:

- a) Waschmaschine: der Mittlere kreist den Kopf, rechts und links halten die Arme quadratisch um seinen Kopf.
- b) Feuerwehr: der Mittlere steht auf und heult wie eine Sirene, rechts und links halten imaginäre Schläuche und spritzen damit.
- c) Kotzeimer: rechts und links halten die Arme kreisförmig vor den Mittleren, der sich geräuschvoll hinein übergibt.
- d) Bergsteiger: rechts u. links „steigen“ auf den Berg, der Mittlere springt auf und ruft: „Luja, sog’ i’!“
- e) Toaster: rechts und links halten ihre Arme aus gestreckt um den Mittleren, der mit einem „Pling“ immer wieder aus dem Toaster springt.

Alle Bilder werden mehrfach ausgeführt. Wer „pennt“ muss in die Mitte (oder sich ein neues Bild ausdenken).

### ***3. Haltung, Bewegung und Koordinationsfähigkeit***

„Steife Puppe“

Dieses alte Kinderspiel kann als Annäherung an das Schwingen oder Kreisen nach Schlafhorst-Andersen betrachtet werden.

a) 3 Personen: eine Person steht in der Mitte, eine vor und eine hinter ihr. Die Mittlere soll ihre Füße in der Vorstellung gut mit dem Boden verbinden (Wurzeln wachsen lassen). Ihr Körper soll locker gespannt sein, d.h. nicht wirklich „steif“ wie eine Puppe, aber auch nicht so schlaff, dass der Körper sich verbiegt oder zusammengesackt ist. Zunächst hilft es, die Arme längs am Körper festzuhalten, später können sie dabei entspannt baumeln. Unterstützend wirken hier auch Vorstellungsbilder wie der Pinsel auf dem Kopf, der einen Strich an die Decke malen soll, o.ä. Die beiden äußeren Personen werfen die Mittlere nun sanft hin und her. Sie müssen ihrerseits gut stehen, um das Gewicht auffangen zu können. Die mittlere Person darf sich wünschen, wie schnell und wie weit der Ausschlag sein kann.

b) 5 bis 7 Personen: eine Person steht in der Mitte, die anderen in einem engen Kreis drumherum. Die Mittlere ist locker gespannt, wie oben, und wird von den anderen im Kreis herumgereicht, ohne die Füße vom Boden zu lösen. Das kann sanft, aber auch schwingungvoll geschehen, die Richtung kann langsam oder plötzlich geändert werden.

Bei beiden Varianten ist es wichtig, dass die Kinder die Wünsche des Mittleren respektieren und ein Gespür dafür entwickeln, wie weit sie gehen können.

### ***4. Ausdrucksfähigkeit, Kreativität und Phantasie***

Geschichtenerfinden: (Ist in jeder Situation möglich.) Ein Mitspieler beginnt eine Geschichte zu erzählen. Das kann nur ein Satz sein oder ein ganzer Abschnitt. Er gibt sein Erzählrecht an den Nächsten weiter. Hierbei kann ein „Redestab“ oder „Redeball“ reihum weitergegeben werden.

Rhythmisierung des eigenen Namens: Eine kreisförmig angeordnete Gruppe geht im 4er

Grundschrift: rechts - links - links - rechts, bewegt sich also auf der Stelle. Ein Teilnehmer beginnt seinen Namen in einem bestimmten Rhythmus zu sprechen. Nacheinander kommen die anderen hinzu.

### ***5. Sprech- und Singstimme***

Zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper gehört auch die für die eigene Stimme. Die Übung „Wahrnehmung des eigenen Atems“ kann z.B. unter Einbeziehung der Stimme fortgeführt werden. Konsonantische Klänge auf einem Ton eigener Wahl, mit ‘m’, ‘n’, ‘w’, ‘s’, ‘l’ usw. eignen sich gut zum Einstieg. Vokale daran Hängen öffnet die Stimme. Die Vorstellung, dass der Klang sich im Körper ebenso ausbreiten kann wie das Licht, hilft der Stimme Raum zu geben.

Um Sing- und Sprechstimme zu schulen, weiterzuentwickeln, eignet sich alles, was Kinder gerne sprechen oder singen. Schon das Tun wird sie auf den Geschmack bringen. Eine gezielte Entwicklung im Sinne von Stimmbildung sollte jedoch geschulten Menschen vorbehalten bleiben, denn zuviel kann auch ver - bildet werden.

20.06.2000

Mia Weirich