

Jugleiterkurs Oktober 2012: Entspannung in Stundenausklängen

Stundenausklang allgemein (ca. 1/6 der Turnstunde)

Sinn:

- Gruppenförderung
- Puls wieder normalisieren und die aufgewühlten Gemüter beruhigen Zurückholen in die Realität
- Vorbereitung auf Schlusspunkt der Stunde
- motivierendes Gespräch für bevorstehenden Anlass
- ermahnendes Gespräch wegen dem Sachen, die nicht gut war
- ...

Möglichkeiten:

- kleines Spiel: Koordinationsspiel, Konzentrationsspiel, Wahrnehmungsspiel,...
- Gespräch/Diskussion
- Jedes Kind darf zeigen, sagen was ihm heute am besten gefallen hat
- Rituale
- ...
- Entspannung

Stundenausklang Entspannung

Warum?

- fördert Konzentration, Kinder sind nach der Entspannung fokussierter
- zappelige, unruhige Kinder lernen ruhig zu sein
- fördert Körperwahrnehmung
- nehmen ihren Körper auf andere Art und Weise wahr
- man schafft einen Raum in einer sehr schnellen hektischen Welt, in der das Kind mal sich selbst sein darf
- Kinder haben Berührungen eigentlich gerne, aber Grenzen akzeptieren!!
- fördert Vertrauen zwischen den Kindern
- kann sehr lustig, reizvoll und speziell sein, weil es oft eine neue Erfahrung ist
- aggressive Kinder lernen Impulse zu regulieren
- Stress wird durch Entspannung reduziert

Wann?

- nach besonders aktiver Lektion
- um Bewegungsabläufe, Tänze,.. zu verinnerlichen
- nach einem Fantasiespiel in dem Kinder Monster, Piraten, Räuber,... waren

Möglichkeiten:

Wichtig:

- a) Alle Entspannungs- und Wahrnehmungsspiele beruhen auf Freiwilligkeit, es sollte kein Kind gezwungen werden, irgendwo mitzumachen wo es nicht will.**

b) Je nach Kindergruppe (Alter, Zusammensetzung,...) macht es Sinn zu thematisieren, wo Berührungen erwünscht sind und wo nicht. Dazu eignet sich ein Bild von einem Menschen und jedes Kind darf sagen wo er es mag berührt zu werden und wo nicht. z.B.: „Es ist okay wenn man mich hier berührt (zeigt auf Rücken), hier mag ich es aber nicht (zeigt auf Füsse).“ Unbedingt dies auch akzeptieren!

1. Entspannungsgeschichten, Entspannungsreisen (ganz viele Ideen dazu gibt es im Internet)

2. Mattensandwich: Man nimmt zwei grosse Matten. Einige Kinder dürfen sich auf die erste Matte legen. Die zweite Matte wird nun daraufgelegt, sodass die Personen in der Mitte der Sandwichinhalt ist. Die restlichen Kinder dürfen nun auf die obere Matte Sachen drauflegen oder auch selbst auf die obere Matte draufsteigen.

Wichtig: Codewort abmachen, was die in der Mitte sagen können, wenn es ihnen zu viel wird
→ Kinder nehmen sich bei diesem Spiel auf sehr spezielle Art und Weise wahr, ein sehr lustiges Spiel, das vielen gefällt, ABER gibt auch Kinder die Angst haben.

3. Körperwahrnehmung mit Sandsäckli: Ein Kind darf sich auf den Boden legen das andere verteilt die Sandsäckli auf seinem Körper. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten:

a) das zweite Kind muss erraten wo sie liegen

b) das zweite Kind sagt in welcher Reihenfolge die Säckli wieder weggenommen werden sollen

c) das zweite Kind ist so belegt dass es unter den Säckli vergraben ist darf jetzt aufstehen und alle wegschütteln

d)...

e)...

→ Ein Spiel, bei dem die Wahrnehmung und Konzentration gefördert wird, für viele fühlen sich Sandsäckli auf dem Körper auch schön an.

4. Massage mit Bällen: Jedes Kind darf sich drei Bälle auswählen mit denen es gerne massiert werden würde, bsp.: Grosser Gymnastikball, Tennisball und Medizinball. Sein Partner massiert ihn mit den ausgewählten Bällen, anschliessend wird gewechselt und das andere Kind darf sich drei Bälle auswählen.

→ Auch dieses Spiel fördert die Wahrnehmung, ausserdem machen Kinder gerne Experimente. Mit einem Ball massiert zu werden, der gleichgross ist wie sie, kann grossen Spass machen.

5. Körperteile durchziehen und durchlockern: Es werden Zweiergruppen gebildet. Bei Kinderteams lohnt es sich, wenn der Leiter/die Leiterin mündliche Anweisungen gibt, im Stil von: „Wir nehmen jetzt das Bein und schütteln es, wie wenn wir an einem Ast schütteln würden, damit die Äpfel runterfallen.“ Oder „Wir ziehen an jedem Finger ganz vorsichtig.“ Durch Bilder können sich die Kinder ein besseres Bild davonmachen. Anschliessend Wechsel.
→ Ein System vom Kopf zum Fuss oder vom Fuss zum Kopf macht Sinn. Bei Spielen mit viel Körperkontakt, ohne Medium dazwischen, Partner möglichst frei auswählen lassen. Dieses Spiel entspannt alle Körperteile.

6. Wettermassage: Ein Kind pro Zweierteam oder der Leiter/die Leiterin sagen das Wetter an. Z.B. „Heute regnet es“ alle Kinder machen beim Partner auf dem Rücken Regen. Dann

geht es weiter: „Und dann kommt die Sonne wieder hervor.“ Sonnenschein wird auf den Rücken gezeichnet.

Mögliche Massagearten:

Regen: Auf Rücken pöperle

Sonne: Kreise auf Rücken streichen

Hagel: leicht in Rücken zwicken

Blitze: Blitze auf Rücken zeichnen

Donner: mit Faust sanft auf Rücken schlagen

Regenbogen: Bögen auf Rücken zeichnen

....

... (Der Fantasie freien Lauf lassen)

→ Es macht Sinn, diese Möglichkeiten zuerst mit den Kindern zu besprechen.

Diese Massageform lässt sich auch in einem Kreis durchführen. Ähnliche Massagen sind Pizzamassage (Man kann wünschen, was man auf die Pizza will) oder auch Buchstaben auf den Rücken zeichnen und malen.

7. Selbstmassage: Jedes Kind bekommt einen kleinen Ball (z.B. Tennisball). Damit massiert er sich selbst den ganzen Körper durch, nach Anleitung des Leiters/der Leiterin

→ Diese Form ist für viele Kinder nicht so lustig, dennoch fördert es sehr stark die Eigenwahrnehmung und hilft dem Kind bei sich selbst zu sein.

8. Massagekarussell: Die Gruppe wird in zwei Hälften geteilt. Die eine Hälfte legt sich in einem Kreis auf den Boden, sodass alle Füße in die Mitte schauen und die Köpfe nach aussen, somit bilden die Köpfe einen Kreis. Von den anderen Kinder bekommt nun jedes eine Massageform zugeteilt, z.B.: Kneten, Streicheln, Drücken u.s.w. Nun geht es ans massieren, jedes Kind massiert nur so, wie es ihm zugeteilt worden ist. Wenn es einen Wechsel gibt, geht es zur nächsten Person und massiert dort wieder weiter. Bis jedes Kind bei jedem Kind, das auf dem Boden liegt, die Massageform angewendet hat. Dann erfolgt der grosse Wechsel.

→ Eine sehr schöne Massageform, da jedes Kind das machen kann, was es am Besten kann. Dauert jedoch ziemlich lange. Bei grossen Gruppen, lohnt es sich mehrere kleine Karusselle zu machen.

Quellen:

Unterlagen Motogeragogik, Sommer 2012, Pinter-Theiss

Unterlagen PMT Angebote für Gruppen, Herbstsemester 2011, Jucker und Brunner

<http://www.urbia.de/magazin/gesundheit/kinder/entspannung-fuer-kinder>

http://www.volker-friebel.de/Entspannung_fur_Kinder/entspannung_fur_kinder.html