



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

„Rückfahrt nach Hause“

| Voraussetzungen | |
|--------------------------------------|---|
| Typ | Entspannungsgeschichte |
| Interaktion der Kinder untereinander | Möglich, dass sich die Kinder gegenseitig massieren, wenn das Vertrauensverhältnis passt |
| Schwerpunktthema | Körperwahrnehmung und Einfühlungsvermögen |
| Zielgruppe | ab 3 Jahre |
| Material | Matten oder etwas Adäquates zum daraufsetzen. |
| Ziel | Entspannung |
| Dauer | Ca. 10 min |
| Intensität | Sehr gering |
| Orte | Turnhalle/ Raum/ Draußen |
| Aufwand Vorbereitung | gering |
| Besonderheiten | <p>Für die Geschichte wird ein Elternteil (bzw. andere vertraute Person/en) oder ein anderes Kind mit eingebunden.</p> <p>Wenn sich die Kinder untereinander massieren, sollte im Vorhinein dafür sensibilisiert werden, dass die Kinder achtsam gefragt werden, ob ihnen die Berührung gefällt und ihnen die Möglichkeit gegeben wird, selbstbestimmt zu entscheiden, wer sie berührt und wo.</p> <p>Die Person, die massiert sitzt hinter dem Kind, das die Massage empfängt und blickt in Richtung der / des ÜL*in, damit er/sie die Massagebewegungen der/des ÜL*in sehen kann.</p> |

| Erzählung durch die Übungsleitung | Bewegungsaktivitäten der Kinder |
|--|---|
| <p>Einstieg: Der/ Die ÜL*in erzählt folgende Geschichte, die sich an dem Stundenbeispiel „Sommer, Sonne, Strand und Meer“ 07/2015 der Reihe „Praktisch für die Praxis“ orientiert. Das Kind sitzt auf dem Boden</p> | |
| <p>Der Ausflug ist vorbei und wir fahren jetzt mit unserem Zug wieder nach Hause. Am Bahnhof verabschiedest du dich von den Freunden, die du am Meer kennengelernt hast.</p> | <p>Das Kind von hinten umarmen.</p> |
| <p>Nun steigst du in den Zug.</p> | <p>Mit den Fingern über den Rücken und den Kopf „laufen“.</p> |
| <p>Fröhlich winkst du den Freunden und Leuten am Bahnsteig zu.</p> | <p>Hände des Kindes fassen und behutsam hoch- und runterbewegen.</p> |
| <p>Du nimmst im Zug Platz.</p> | <p>Die eigenen Handflächen auf den Rücken des Kindes legen.</p> |
| <p>Achtung, der Zug fährt los!</p> | <p>Hände auf die Schulter legen und behutsam vor- und zurückschaukeln.</p> |
| <p>Immer wieder neigt sich der Zug in die Kurven nach links und rechts.</p> | <p>Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen.</p> |
| <p>Der Zug fährt durch einen Tunnel</p> | <p>Die Augen des Kindes kurz zuhalten und wieder öffnen.</p> |
| <p>Der Zug fährt wieder viele Kurven nach links und rechts.</p> | <p>Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen.</p> |
| <p>Schließlich fährt der Zug in den Bahnhof ein. Du steigst aus und läufst nach Hause.</p> | <p>Den Oberkörper des Kindes leicht nach hinten ziehen, mit den Fingern über den Rücken und den Kopf „laufen“, zum Schluss den Rücken und den Kopf mit flachen Händen ausstreichen.</p> |