



„Runterfahren“

Entspannung für Kinder

Vorbemerkungen/Ziele

In einem reizüberfluteten und von Erwachsenen durchstrukturierten Alltag müssen häufig auch die Kinder „immer auf Sendung sein“. Die Fähigkeiten, eigene Anspannung wahrzunehmen, sich bei Bedarf selber „runter zu regeln“ und gegebenenfalls für eine Weile bewusst „abzuschalten“, sind wichtig, um sich regenerieren und die eigene Leistungsfähigkeit erhalten zu können. Anregungen zur bewussten Gestaltung der individuellen Umgebung helfen zudem beim langfristigen Aufbau gesundheitlicher Ressourcen. Der vorliegende Stundenentwurf bietet kindgemäße Anregungen, um das eigene Spannungsniveau wahrzunehmen, es lenken zu lernen und Entspannung lustvoll zu genießen. Dabei kommt der bewusste Wechsel von Aktivitäts- und Entspannungsphasen der kürzeren Konzentrationsspanne dieser Altersstufe entgegen.

Die Spiele können auch außerhalb des Bewegungsangebotes, z. B. im Alltag mit den Eltern oder als kurze Pause im Unterricht, zur Entspannung genutzt werden.

Literaturhinweis:

- BKK Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“ für Kitas
www.fitvonkleinauf.de/kitas/bausteine/bkk-gesundheitskoffer

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Kannst du Ruhe spüren?**
- Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) versammeln sich im Kreis.

Die ÜL bespricht gemeinsam mit den Kindern Voraussetzungen, die für eine Ruhestunde von Bedeutung sind:

- „Wart ihr schon mal lange Zeit ganz ruhig?“
- „Wie war das für dich?“
- „Was braucht ihr dafür?“

Mögliche Antworten der Kinder:

Bereitschaft sich auf etwas Ungewohntes einzulassen, Freiwilligkeit der Teilnahme, achtsamer Umgang mit den anderen, nicht durch Lachen oder Zwischengespräche stören, etc.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Vor- und Grundschulalter
(Mädchen und Jungen)

Material:

Musik, Stifte, Federn, Turn- oder Isomatten, Uhr, ggf. Bänke als Sitzgelegenheit, vorbereitete Karten mit Formen

Ort:

Sport- und Gymnastikhalle oder Gruppen- und Klassenräume

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung und Einstimmen auf das Stunden-thema
Gemeinsames Entwickeln von „Regeln“
- ▼ Folgende Rahmenbedingungen sind zu beachten:
 - Ein ruhiger Raum
 - Frische, angenehm temperierte Raumluft (keinesfalls zu kühl, ggf. zusätzliche Kleidung bereit halten)
 - Die ÜL sollte selber Ruhe ausstrahlen (in Haltung und Stimmeinsatz).
 - Gedämpftes Licht

NRW bewegt
seine KINDER!
08.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Stille Post

- ⊙ Auf lebhaftere Musik bewegen sich die Kinder durch den Raum.

Bei Musikstopp bilden die Kinder eine Reihe (je nach Gruppengröße auch mehrere), wobei jedes Kind dem vor ihm stehenden Kind auf den Rücken schaut.

Das hinterste Kind gibt nun schweigend ein Klopfzeichen auf den Rücken des vor ihm stehenden Kindes. Dieses Zeichen wird weitergegeben, bis das Zeichen beim ersten Kind angekommen ist. Dieses Kind läuft nach hinten und klopft dem/der „Sender/in“ das Zeichen auf den Rücken, welcher/welche erkennen kann, ob seine/ihre „Post“ richtig angekommen ist.

● Was ist anders?

- ⊙ Die Kinder bilden Paare

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und betrachten sich genau. Dann gehen sie auseinander, drehen sich beide um und verändern eine abgesprochene Anzahl von Dingen (4–5) am eigenen Outfit, z.B. Schleife am Schuh öffnen, Ärmel hochziehen, Reißverschluss schließen usw.

Dann stellen sich die Kinder wieder einander gegenüber und die Veränderungen sollen erkannt und besprochen werden.

Variation:

Körperpositionen einnehmen und diese leicht variieren (z.B. den Spannungszustand verschiedener Körperteile)

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Symbole raten

- ⊙ DIN A4-Blätter mit einfachen Formen (z.B. Herz, Stern, Sonne, Tanne, Fisch, Auto etc.) bereithalten.

Die Kinder arbeiten zu zweit zusammen.

Ein Kind malt (mit dem Finger oder einem geschlossenen Stift) jeweils dem anderen Kind ein Symbol von den Karten auf den Rücken. Das andere Kind soll das Symbol erraten.



● Tu, was Du fühlst

- ⊙ Die ÜL und Kinder versammeln sich im Kreis. Dann bilden die Kinder wieder Paare.

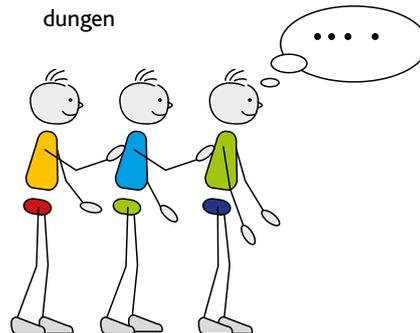
Die ÜL und die Kinder vereinbaren drei Symbole, die sich deutlich voneinander unterscheiden und koppeln diese mit den Anweisungen „anspannen“, „entspannen“ und „bleiben“.

Danach wechseln die Kinder wieder in die Partner/innen-Arbeit (Kind A und Kind B).

Kind A legt sich wahlweise auf den Rücken oder auf den Bauch und schließt die Augen. Kind B malt nun die vereinbarten Symbole auf verschiedene Körperteile. Entsprechend der Bedeutung hat Kind A die Aufgabe, das „beschriftete“ Körperteil anzuspannen, den Zustand zu halten oder zu entspannen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Umschalten von Aktivität auf konzentriertes Nachspüren eigener Empfindungen



- ⊙ Anregen der genauen Beobachtung, bewusstes Wahrnehmen und Beschreiben von Veränderungen an dem/der Partner/in

- ✔ Experimentieren mit Spannung und Entspannung

- ⊙ Der Fokus liegt auf der taktilen Wahrnehmung, dem Ausprobieren und Erleben, welche Stellen des Körpers gut und welche weniger gut fühlen können.

- ✔ Differenzierungsmöglichkeiten

- Symbole auf verschiedene Körperteile aufmalen (Handrücken, Oberschenkel ...)
- Buchstaben oder Zahlen erraten

- ⊙ Erfahren bewusster An- und Entspannung einzelner Körperteile

Erkennen:

- Nur ein entspanntes Körperteil kann angespannt werden
- Dauerspannung zu halten, ist anstrengend

- ✔ Tabuzonen am Körper sollten markiert werden (z.B. mit einem roten Chiffontuch)

Autor:
Jörn Uhrmeister



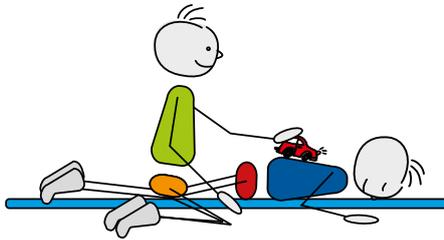
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Runterfahren

- Die ÜL fragt den Wunsch nach Partner/innen-Wechsel ab. Dann teilt die ÜL an jedes Paar ein Matchbox-Auto aus.

Kind A legt sich bäuchlings hin und spannt den gesamten Körper an. Kind B beginnt nun langsam, mit dem kleinen Auto über den Körper von Kind A zu fahren. Dort wo das Auto gefahren ist, darf die Spannung aus dem Körper entweichen. Anschließend wird gewechselt.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Autogene Entspannung

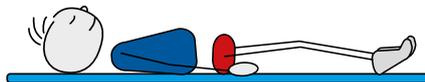
- Die Autos werden eingesammelt und alle versammeln sich. Dann werden gemeinsam die Matten im Kreis aufgebaut/verteilt.

Jedes Kind legt sich rüchlings auf eine Matte, schließt die Augen und folgt den Anweisungen der ÜL.

Die folgenden Formeln werden von der ÜL gesprochen und mehrfach, bis zu 6-mal wiederholt.

Suggestionsformeln:

Ich bin ganz ruhig und entspannt ...
 Meine Arme und Beine sind **schwer** ...
 Meine Arme und Beine sind **warm** ...
 Mein **Herz** schlägt ruhig und gleichmäßig ...
 Mein **Atem** geht ruhig und gleichmäßig ...
 Mein Bauch ist **warm** ...
 Meine Stirn ist **kühl** ...



Aktive Zurücknahme:

Alle Kinder atmen tief durch, machen Fäuste und strecken sich. Dann öffnen sie wieder die Augen.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Reflexion

- Alle versammeln sich an einem gemütlichen Platz in der Halle/im Raum.

Die Kinder sprechen über ihr Erleben.

- „Was habt ihr bei den Übungen heute erlebt?“
- „Wie war es mit einem Partner/einer Partnerin zu arbeiten?“
- „Wie fühlt ihr euch jetzt am Ende der Entspannungsstunde?“

● 1 Minute gehen

- Alle Kinder gehen kreuz und quer durch die Halle/den Raum.

Auf ein Startzeichen hin gehen die Kinder los, mit der Aufgabe 1 Minute lang zu gehen und danach stehen zu bleiben.

Die ÜL merkt sich die Zeit des ersten Kindes, das stehen bleibt, und die Zeit des letzten Kindes und gibt den Kindern anschließend eine Rückmeldung.

Absichten und Hinweise

- Bewusst Ganzkörperanspannung und Ganzkörperentspannung auf- bzw. abbauen

✓ Variation:

Die Kinder können auch aus dem angespannten Sitz oder Stand oder einer beliebigen anderen Position starten.

- Das Autogene Training ist eine Form der Selbstentspannung. Es dient der allgemeinen Beruhigung und Entspannung sowie weiterer spezifischer Prozesse, die zum Wohlbefinden beitragen.

- ✓ Zu diesem Zeitpunkt ggf. nochmal einen Gang zur Toilette anbieten.

- ✓ Eventuell ist es hilfreich im Hintergrund ruhige Musik laufen zu lassen (z. B. Musiktitel 4 der Kinderlieder aus dem BKK Gesundheitskoffer – Fit von klein auf: „Werde ganz ruhig“)

- Die aktive Zurücknahme führt die Kinder aus der individuellen Welt ihres intensivierten inneren Erlebens in die äußere Realität, in die wieder wache und bewusste Wahrnehmung ihrer Umgebung.

✓ Variante der Zurücknahme

Die Re-Integration gelingt zum Beispiel auch durch eine situative Beschreibung des Raums, in dem die Übung stattfindet.

- Reflexion und bewusstes Benennen des Erlebten

- Aktivierung und Vorbereitung auf die Zeit nach der Sporteinheit (erweiterte Rückholung)

✓ Differenzierungsmöglichkeit:

Eine Minute Ruhe

Ablauf wie beschrieben, nur dass die Kinder versuchen, genau eine Minute ruhig zu verharren, bevor sie sich verabschieden.