

# Bewegung und Entspannung



# Bewegung und Entspannung

## Im Handumdrehen entspannt

**A**uf ein Kommando der Spielleitung hin wechseln alle Kinder im Stuhlkreis blitzschnell ihre Plätze. Wenn jeder wieder sitzt, zählt die Spielleitung leise bis 3 und lässt schließlich die Klangschale erklingen. Ist der Klang verklungen, fängt eine neue Spielrunde an, bei der die Kinder auf Anweisung der Spielleitung hin wieder rasch ihre Plätze wechseln.

Nach ein paar Durchgängen ist das Spiel aus.

### Variante ab 5 Jahren

Die Kinder rutschen im Uhrzeigersinn so lange von einem Platz zum anderen, bis die Spielleitung bis 10 gezählt hat und schließlich die Klangschale anschlägt. Ist der Klang verklungen, fängt das Ganze von vorne an.

## Mach mal Pause!

**A**lle Kinder stellen sich vor ihre Stühle. Die Spielleitung sagt mehrmals hintereinander:

***Auf und nieder, immer wieder!***

Dementsprechend setzen die Kinder sich kurz auf ihre Stühlen und stehen gleich wieder auf. Das Auf und Ab geht so lange, bis die Spielleitung sagt:

***Nun ruhen wir uns alle erst einmal aus.***

***Nach 20 Sekunden ist das Spiel dann aus!***

Während die Kinder auf ihren Stühlen sitzen, zählt die Spielleitung langsam und nicht zu laut bis 20. Nach einer kurzen Pause der Stille bilden die Kinder Fäuste und recken und strecken sich ausgiebig.

### Variante ab 3 Jahren

Statt kurz aufzustehen bleiben die Kinder sitzen, strecken ihre Arme nach oben und legen die Hände dann wieder auf den Oberschenkeln ab. Die Bewegung wiederholen sie so lange, bis die Spielleitung die letzten beiden Sätze sagt. Dabei zählt sie jedoch nur bis 10. Dementsprechend formuliert sie dann den letzten Satz.

*Insbesondere jüngere Kinder können noch nicht lange ruhig auf einem Stuhl sitzen bleiben und sich auf eine Sache konzentrieren. Entspannungsangebote, die Bewegungselemente enthalten, sind geradezu ideal, damit sie sich auf Ruhe und Entspannung einlassen können.*

**Im Handumdrehen entspannt**

Alter: ab 4 Jahren

Material: 1 Klangschale

**Mach mal Pause!**

Alter: ab 5 Jahren