

Entspannung

Wetterbericht

(Übung 5_5)

Text im Bild:

Lass deinen Partner auf seinem Rücken Regentropfen, Wind, Blitz, Donner, Sonne und Hagel mit deinen Handflächen und Fingern spüren!

Fachliche Begründung:

Wenn die Kinder eine anstrengende Lernphase hinter sich haben, brauchen sie zum Ausgleich Entspannung. Diese Partnerübung bewirkt ein angenehmes Wohlfühl und gibt erneut Kraft und Schwung.

Zielstellung:

Entspannung, taktile Wahrnehmung im Bereich des Rückens, Einfühlungsvermögen; Stressabbau

Durchführung:

Die Übung wird zu zweit durchgeführt. Ein Kind setzt sich auf einen Sessel und stützt sich bequem auf der Sessellehne auf. Das zweite Kind setzt oder stellt sich so hinter seinen Partner, dass es gut seinen Rücken erreichen kann. Nun werden „Wettererscheinungen“ nach Anleitung auf dem Rücken durchgeführt; Regen, Donner, Blitz, Sonne, Wind, ... werden in Form von Klopf- und Streichelbewegungen gespürt. Die Atmung ist ruhig und die Berührungen auf dem Rücken werden als angenehm empfunden.

Partnerwechsel!

Varianten:

- Die Übung kann auf einer Matte im Liegen durchgeführt werden.
- Die Übung ist mit der ganzen Gruppe im Kreis (im Stehen oder Sitzen) möglich, indem jedes Kind den Wetterbericht auf dem Rücken des vorderen Kindes durchführt.

Wichtig:

Bei der Übung sollte möglichst viel Zeit eingeplant werden. Es muss darauf hingewiesen werden, dass die Klopf- und Massagebewegungen auf dem Rücken besonders einfühlsam durchgeführt werden sollen.