

KLEINE GESPENSTERSCHULE

Bewegungsgeschichte zur Förderung der An- und Entspannungsfähigkeit

Vorbemerkungen/Ziele

Kinder, die Spannungen auf- und abbauen, die über einen harmonischen Spannungs- und Entspannungsrhythmus verfügen können effektiver und ausdauernder handeln. Der ökonomische Wechsel von An- und Entspannung macht eine optimale Anpassung an Umwelthanforderungen erst möglich. Unzweckmäßige Verspannungen und Verkrampfungen führen eher zum Misslingen von Bewegungen.

Ein gelungenes Wechselspiel von Spannung und Entspannung wirkt sich auch aus auf die Konzentration und die emotionale Befindlichkeit und hilft mit Stresssituationen besser umgehen zu können. Die Hinführung zum Einsatz von Entspannungstechniken fällt vielen Kindern leichter über das Wechselspiel von An- und Entspannung. Generell eignen sich für diese Altersgruppe eher von außen gesteuerte Entspannungstechniken.

Stundenverlauf und Inhalte

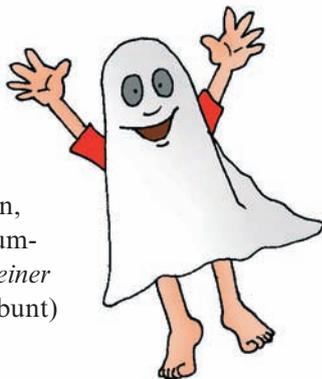
EINSTIMMUNG

- **Begrüßung und Verwandlung in Gespenster**
- „Die Gespenster laufen und schweben zur Musik durch die Halle.“
Bei Musikstopp frieren die Gespenster in einer vorgegebenen Haltung für 10 Sekunden ein.
 - aus der Bewegung still verharren
 - auf einem Bein stehen bleiben
 - nur ein Bein und zwei Hände auf dem Boden
 - verharren in Fliegerhaltung ...
- ⊙ Damit die Gespenster wirklich 10 Sek. still halten, zählen alle laut bis 10 (evtl. rückwärts zählen).



HINFÜHRUNG ZUM SCHWERPUNKT

- „Was müssen Gespensterkinder alles lernen?“
- ⊙ Sitzkreis
- „Gespensterkinder sind oft wild und brauchen Zeit sich auszutoben, bevor sie sich konzentrieren können“
- ⊙ Gespensterkinder hüpfen, schütteln sich wie ein Flummiball (Musik: *Mein kleiner Flummiball*, Trio Kunterbunt)



Rahmenbedingungen

Zeit: 45 Minuten

Teilnehmer/innen: Vorschulkinder im Alter von 4-6 Jahren

Ort: Gymnastikraum / Sporthalle

Materialien: Bodenmatten, Bänke, große Kästen, kleine Kästen, Chiffontücher, Korke, kl. Kartons, Bettlaken, Decken, oder Fallschirm, Musikanlage und CDs

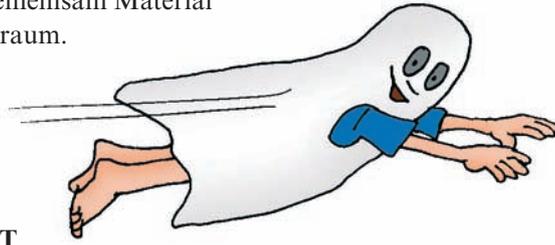
Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung auf das Thema. Erwärmung. Die Kinder bewegen sich zur Musik und führen vorgegebene oder selbst erfundene kleine Bewegungsaufgaben aus.

- ⊙ Kinder haben bestimmt viele Ideen was Gespensterkinder können sollen, diese können in den folgenden oder in eigenen erfundenen Bewegungsaufgaben umgesetzt werden.
- ✔ Ideen der Kinder im Schwerpunkt aufgreifen und in Übungen verpacken oder auch eigene Übungen erfinden.
- ⊙ Schnelle Wechsel zwischen An- und Entspannung.

Stundenverlauf und Inhalte

- „Wir holen Material zum Aufbau unserer Gespensterschule.“
- ⊙ Kinder holen gemeinsam Material aus dem Geräteraum.



SCHWERPUNKT

- „Die Gespensterschule beginnt“
- ⊙ Bildung von Zweiertteams, Partner können auch wechseln
- „5 vor 12“
Ein Gespenst liegt auf der Matte und bekommt vom Partner in alle seine Luftkammern (Beine, Arme und Rumpf) wie mit einer Luftpumpe immer mehr Kraft eingehaucht. Wenn der Körper vor Kraft (Anspannung) fast platzt, fliegt das Gespenst wie ein Blitz eine Runde durch die Halle, legt sich wieder auf die Matte und der Partner lässt alle Kraft langsam wieder entweichen.
- „Knochen werfen“
Jedes Gespenst sitzt im Schwebesitz auf einer Schlossmauer (Bank) und wirft Knochen (Korken) auf die Schlossbesucher.
- „Schüttelfrost“
Ein Gespenst liegt entspannt in Rückenlage auf der Matte und wird vom Partner vorsichtig durchgeschüttelt (Handtuch/Seilchen unter Hand- oder Fußgelenk legen, an den Enden fassen und Arm/Bein bewegen/ausschütteln, so dass das „Geschüttel“ durch den ganzen Körper wandert – vorsichtig wieder ablegen.)
- „Große Pause“
Die Gespensterkinder fliegen in der großen Pause über den Schulhof.
- ⊙ Laufen mit Chiffontüchern, die lose über die Handgelenke gelegt werden. (Musik: Das Gespensterkind F. Vahle)
- „Alleine schweben“
Ein Gespenst wird von mehreren Gespensterkindern auf zwei auseinanderstehenden Kastendeckeln oder doppelten Turnmatten (Ganzkörperspannung) abgelegt und schwebt dort ganz alleine.
- ⊙ Matte unterlegen, nicht zu hohe Kästen verwenden, mehrfach üben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- „Hexentanz“
Mit den Kindern einen kleinen Tanz erfinden (Musik: *Hexentanz* – instrumental aus: *Der Friedensmaler* G. Lehr)
Gemeinsames Aufräumen der Geräte

ABSCHLUSS

- „Gespensterraten“
Gespenster verstecken sich unter Laken und die Partner versuchen zu erraten, welches Gespenst wo versteckt liegt.
- „Abschlussgespräch“
„Wie hat es euch in der Gespensterschule gefallen? Was war leicht bzw. schwierig zu lernen?“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Gemeinsame Vorbereitung des Spiels.
- ⊙ Muskelanspannungsaufbau in einzelnen Körperteilen – und anschließende Entspannung. Genaue Spannungsdosierung ist erforderlich.
- ⊙ Körperspannung über einen Zeitraum halten.
- ✔ Differenzierung über Variationen des Schwebesitzes, gebeugte oder gestreckte Beine.
- ⊙ Ganzkörperentspannung
- ✔ Je mehr der gesamte Körper beim Schütteln mitwackelt desto besser ist die Entspannung – auch gut sichtbar für den Partner.
- ⊙ Zeit zur Unterbrechung, auspowern.
- ✔ Spannung in den Armen ist erforderlich, damit die Tücher beim Laufen nicht hinunter wehen.
- ⊙ Ganzkörperspannung über einen Zeitraum halten können.
Übernahme von Verantwortung, Förderung des Sozialverhaltens
- ✔ Differenzierung über die Vergrößerung des Abstands beider Kästen.
- ⊙ Ideen der Kinder Raum geben
- ⊙ Entspannung
- ✔ Ruhig und entspannt zu liegen fällt Kindern oft schwer – hier ist der Anreiz des Stillliegens groß, um nicht gleich enttarnt zu werden.
- ⊙ Verbalisierung der körperlichen Empfindungen.

Autorin:
Beate
Lehmann

Illustratorin:
Claudia Richter