

Spiele und Ideen

von Sonja Janssen

Wir zaubern Könige

Zu Beginn dieser Stunden erweist sich das Mitmachlied: „Ich bin der König“ als hilfreich. Die Kinder machen eifrig mit und haben Spaß an diesem Lied. Sie bewegen sich spontan und werden auf dann Folgendes eingestimmt.

Förderung: Haltung, Körperspannung

Material: Nach Möglichkeit Hocker und kurze Rundhölzer (ca. 30cm)

Die Kinder stehen auf Hockern. Eine gute Ausgangshaltung können wir nur ganz langsam aufbauen. Wiederholungen sind absolut notwendig.

Die Kinder sollen zunächst ihren Bauch anspannen. Da vielen Kindern dieses nicht auf Anhieb gelingt, mache ich ein Spiel daraus.

„Spannt einmal euren Bauch an- ich gehe herum und pikse mal in euren Bauch. Lasst euch nicht piksen. Macht euren Bauch einmal ganz hart und fest.“

Nun muss der Popo gespannt werden. Auch dies fällt vielen Kindern schwer.

„Stellt euch mal einen Euro vor. Stellt euch mal vor ihr haltet den Euro mit euren Pobacken ganz fest. Ja, drückt mal - wenn ihr ganz dolle drückt, dann werden das manchmal zwei.“

Mit diesem Bild vor Augen gelingt es den meisten Kindern den Popo anzuspannen. (Ist dies nicht der Fall, dann muss Mama mit den Händen Druck auf die Pobacken des Kindes ausüben.)

„Wenn ihr jetzt den Euro drückt - dann vergesst nicht den Bauch zu spannen. Ich gehe rum und pikse in den Bauch.“

An dieser Stelle schieben viele Kinder ihren Bauch als Kugel nach vorne. Hilfreich ist hier ein kurzer Holzstab, ca. 30 cm lang.

„Stell dir vor, du hättest diesen Stock verschluckt“ Ich halte den Stock direkt an den Bauch des Kindes gedrückt. Mit dieser Hilfestellung richten die meisten Kinder sich recht unproblematisch auf.

Nun muss noch auf die Schultern geachtet werden. Die Schultern werden nach unten gezogen. Erfahrungsweise hilft es den Kindern geführt zu werden.

Der Kopf wird gerade gemacht. Eventuell ziehe ich an einem imaginären Band den Kopf hochziehen.

Wichtig ist es beim Aufbau der königlichen Haltung die Atmung der Kinder im Auge zu behalten. Ab und zu müssen die Kinder tatsächlich zum Weiteratmen aufgefordert werden.

Haben die Kinder diese Haltung mehrmals erprobt und wiederholt, benutzen wir folgenden Merksatz, der von Marcus, einem kleinen Kursteilnehmer stammt.

Bauch spannen, Taler drücken - Kopf hoch, Schultern rücken

Um die königliche Haltung aufbauen zu können, braucht es einiges an Übung und Geduld. Über mehrere Stunden beginnen wir immer wieder mit dieser Haltungsschulung.

Auch wenn es für die Kinder mühsam erscheint immer wieder die gleiche Haltung zu üben, so beobachte ich doch, dass sie gerne mitmachen. Wiederholungen geben Kindern ein Stück Sicherheit und insbesondere in neuen Gruppen ist dies hilfreich.

Nach einigen Stunden können die Kinder die königliche Haltung ohne Überlegungen einnehmen. Eine gute Ausgangsbasis ist geschaffen.

Toter Mann

Ein Kind steht zwischen zwei anderen Kindern. Die Füße bleiben auf dem Boden fest stehen. Der Bauch und Po wird gespannt. „Stock verschluckt“
Das Kind wird zwischen den beiden anderen Kindern ganz steif hin und her geschaukelt. Füße bewegen sich nicht.

Japanisches Atmen

Mit hüftbreit auseinander gestellten Füßen stellen die Kinder sich fest auf den Fußboden. Sie legen die Handflächen aneinander, die Ellenbogen werden leicht nach außen rotieren. Während die Kinder langsam dreimal ein- und ausatmen, werden die Handflächen fest aneinander gedrückt.

Zuhörknopf

Oben an der linken Schulter befindet sich der Zuhörknopf. Die Kinder drücken ihren Zuhörknopf immer mal wieder, wenn das Zuhören schwer fällt.
Kinder, die unabsichtlich nicht zuhören, weil sie z.B. Reize nicht filtern können, kann wortlos auf den Knopf gedrückt werden. So wird dieses Kind nicht ständig verbal ermahnt. In einigen Klassen übernimmt der Nachbar diese Aufgabe.

Schau mich an

Einigen Kindern fällt es schwer Blickkontakt herzustellen. Am rechten Knie gibt es einen imaginären Knopf der wortlos gedrückt wird um das Kind an den Augenkontakt zu erinnern.

Steigende Gespenster

Ein Becher wird unten angebohrt. In das Loch wird ein Strohhalm gesteckt und mit Klebeband gut befestigt. An der Becheröffnung wird ein Einmalhandschuh befestigt. Pustet das Kind nun in den Strohhalm so steigt der Handschuh in die Luft. Zieht das Kind die Luft ein, so verschwindet der Handschuhgeist in dem Becher. Witzig sieht der Handschuh vor allem aus, wenn ein Gesicht aufgezeichnet ist.

Die Spielleiterin erzählt eine Geschichte. Immer wenn die Kinder das Wort Gespenst hören pusten sie den Handschuhgeist aus dem Becher. Natürlich verschwindet er sofort wieder und kommt erst beim nächsten Signalwort wieder heraus.

Kreuz - Klatschmonster

Material: Pro Kind zwei Mikrofaserhandschuhe in zwei unterschiedlichen Farben, z.B. in grün und orange, alternativ werden verschieden farbige Socken oder Handwaschlappen genutzt, falls vorhanden Hocker

Alter: 3 Jahre

Vorbereitung: Die Kinder bilden Paare und setzen sich gegenüber auf ihre Hocker

Die Kinder ziehen den orangen Mikrofaserhandschuh an die linke Hand, den grünen Handschuh an die rechte Hand. Sie setzen sich gegenüber.

Beide Kinder klatschen mit beiden Handschuhen auf ihre Oberschenkel. Dann macht ein Kind etwas vor. Entweder hält es die Hände dem gegenüber sitzenden Kind parallel hin oder kreuzt die Arme und bietet die Hände gekreuzt an. Das gegenüber sitzende Kind muss schnell reagieren und seine Hände farbgleich auf die hingehaltenen Hände legen. Achtung, immer zwei gleiche Farben gehören aufeinander!

Ist die Aufgabe, gelöst folgt blitzschnell die nächste. Dazu immer erst auf die Oberschenkel klatschen, damit klar ist, dass jetzt die nächste Aufgabe folgt. Ab und zu die Rollen wechseln!

Klatschprofil!

Material: Pro Kind vier Mikrofaserhandschuhe in vier unterschiedlichen Farben, z.B. in grün und orange, lila, blau, alternativ werden verschieden farbige Socken oder Handwaschlappen genutzt, falls vorhanden Hocker

Alter: 3 Jahre

Vorbereitung: Die Kinder bilden Paare und setzen sich gegenüber auf ihre Hocker

Die Kinder ziehen den orangen Mikrofaserhandschuh an die linke Hand, den grünen Handschuh an die rechte Hand. Den lila Handschuh an den rechten Fuß, den blauen Handschuh an den linken Fuß. Sie setzen sich gegenüber.

Beide Kinder klatschen mit beiden Handschuhen auf ihre Oberschenkel. Dann macht ein Kind etwas vor. Entweder hält es die Hände dem gegenüber sitzenden Kind parallel hin oder kreuzt die Arme und bietet die Hände gekreuzt an.

Natürlich können jetzt auch die Füße mit agieren, indem die Füße gekreuzt hingehalten werden. Bitte dabei die Füße vom Boden heben und die Bauchmuskulatur anspannen! Die Füße können parallel hingehalten werden.

Natürlich können auch rechte Hand und linker Fuß hingehalten werden oder linke Hand und rechter Fuß.

Das gegenüber sitzende Kind muss schnell reagieren und seine Hände farbgleich auf die hingehaltenen Hände oder Füße legen.

Achtung, immer zwei gleiche Farben gehören aufeinander!

Ist die Aufgabe, gelöst folgt blitzschnell die nächste. Dazu immer erst auf die Oberschenkel klatschen, damit klar ist, dass jetzt die nächste Aufgabe folgt. Ab und zu die Rollen wechseln! Schwerer wird dieses Spiel, wenn es im Stehen gespielt wird. Profis stellen sich auf die Hocker.

Monstergeschichten

(angelehnt an das Fingerspiel „Fünf Osterhasen“)

Material: Für jedes Kind einen Hocker oder kleinen Kasten

Alter: 3 Jahre

Vorbereitung: Hockerkreis stellen

Das Monster mit der roten Nase (die Kinder sitzen auf ihren Hockern und zeigen auf die Nase)

radelt durch das grüne Gras (Kinder heben die Beine an und radeln mit den Beinen)

Mit der Brille auf der Nase (mit zwei Händen eine Brille formen)

radelt es über den grünen Rasen (Brille aufsetzen und weiter radeln)

dort sieht es 5 andere Monsternasen. (mit dem Zeigefinger in die Weite zeigen und fünf Finger zeigen)

Das erste Monster ist klitzeklein (einen Finger zeigen, dann auf den Hocker hocken und sich ganz klein machen)

es spitzt die klitzekleinen Ohren (Ohren reiben)

denn es ist gerade erst geboren (vor dem Körper ein imaginäres Monster mit beiden Armen über die Körpermitte wiegen)

Das zweite Monster versteckt sich hinter einem Stein (zwei Finger zeigen, hinter den Hocker kauern)

und bürstet sich sein Zottelfell fein (mit der rechten Hand den linken Arm streicheln und anders herum)

Das dritte Monster trinkt aus dem Glibbersee (drei Finger zeigen, mit den Knien auf den Hocker setzen, die Hände auf den Fußboden aufstellen, Popo ganz leicht heben, sodass die Arme stützen müssen, aus einem imaginären Strohhalm saugen)
und streckt seinen Popo in die Höhe (aus dem Kniestand, Hände aufgesetzt lassen, den Popo anheben, gut mit den Armen stützen)

Das vierte Monster macht Rabatz und stampft ganz wild auf seinem Platz (vier Finger zeigen, auf den Hocker stellen und laut stampfen)
Es bläst ganz doll die Backen auf (Backen aufblasen)
mit einem Peng, schießt die Zunge raus (mit den flachen Händen die Luft aus den Wangen drücken, dann Zunge heraus strecken)

Das fünfte Monster schreit „herbei, herbei! (fünf Finger zeigen, auf dem Hocker hüpfen, die Hände zum Rufen an den Mund legen und laut schreien)
Wer hat das schönste Monsterei (Arme vor der Brust kreuzen und ein großes Monsterei mit beiden Händen malen)

Fördert: Höraufmerksamkeit, Körperkoordination, Fingerschema, Kraftaufbau, Überkreuzung der Körpermittellinie, Kräftigung der Bauchmuskulatur

Die Maus hat rote Strümpfe an

(angelehnt an das Spiel „Die Maus hat rote Strümpfe an)

Die Kinder sitzen im Kreis auf ihren Hockern:
Die Maus hat rote Strümpfe an (imaginäre Strümpfe anziehen)

damit sie besser radeln kann (Beine anheben und radeln)

Sie radelt bis nach Dänemark, denn radeln macht die Beine stark. (immer weiter radeln)

Die Maus hat rote Handschuhe an (imaginäre Handschuhe anziehen)
damit sie besser boxen kann. (in die Luft boxen)
sie boxt sich bis nach Dänemark, denn boxen macht die Arme stark. (immer weiter boxen)

Es folgt eine Kontrolle der starken Arme. Die Kinder winkeln die Arme an und zeigen ihre Muskeln. Die Spielleiterin geht um den Kreis und versucht die Arme nach unten zu drücken.

Die Maus hat eine Badehose an (imaginäre Badehose anziehen)
damit sie besser schwimmen kann. (bäuchlings auf den Hocker legen und schwimmen)
Sie schwimmt jetzt bis nach Dänemark, denn schwimmen macht die Bäuche stark.

Es folgt eine Bauchkontrolle. Die Spielleiterin geht um den Kreis und pikst den Kindern in den Bauch. Ist der Bauch auch wirklich fest angespannt?

Die Maus hat grüne Handschuhe an (imaginäre Handschuhe anziehen)
damit sie besser rudern kann. (auf den Hocker knien und symmetrische Ruderbewegungen ausführen, dabei den Körper miteinbeziehen lassen, indem der Oberkörper vorsichtig mit vor- und zurück schwingt)
Sie rudert bis nach Dänemark, denn rudern macht die Arme stark.

Es folgt die zweite Armkontrolle. Die Kinder halten die Arme gestreckt nach vorne. Die Spielleiterin versucht diese nach unten oder oben zu drücken. Hin und wieder versucht sie auch die Arme auseinander zu drücken.

Die Maus hat rote Schuhe an (imaginäre Schuhe anziehen)
damit sie besser tanzen kann (auf Zehenspitzen tänzeln)
Sie tanzt jetzt bis nach Dänemark, denn tanzen macht die Füße stark. (die Kinder tänzeln auf Zehenspitzen durch den Raum)

Tipp!

Dieses Spiel wird von den Kindern geliebt. Es bezieht den ganzen Körper ein und fordert immer wieder die Bauchmuskulatur. Profis können sich auch schon mal verradeln, dann reist die Maus nach Afrika. Ach, stimmt ja gar nicht, da wollten wir doch gar nicht hin - also weiter radeln bis nach Dänemark.

Fördert: Körpergefühl, Bewegungskoordination, Höraufmerksamkeit,
Kräftigung der Bauchmuskulatur Körperanpassung

Zwei Monster in einem Boot

(angelehnt an das Fingerspiel Zwei Daumen, Dick und Klein)

Material: Für jedes Kind einen Hocker oder kleinen Kasten (kann auch ohne Hocker gespielt werden), zwei Mikrofaserhandschuhe je Kind (kann auch ohne Mikrofaserhandschuhe gespielt werden)

Alter: 3 Jahre

Vorbereitung: Hockerkreis stellen

Zwei Monster Stick und Hein (Kinder zeigen ihre Hände mit oder ohne Mikrofaserhandschuhe)

steigen in das Boot hinein. (Beine anheben, in den Schwebesitz gehen und die Hände vor die Brust halten)

Fahren weit aufs weite Meer (im Schwebesitz hin und her schaukeln)

beide Monster freuen sich sehr. (Hände hin und her tanzen lassen)

Kommt der Sturm daher (Beine wieder aufstellen, Hände um den Mund herum legen, laut pusten)

und weht die beiden weit aufs Meer. (die Hände weit nach vorne strecken)

Den beiden wird ganz bang zu Mut: (Hände zittern lassen)

„Ach lieber Wind, sei doch so gut! Stell das wilde Blasen ein, wir fürchten uns so ganz allein!“
(Hände auf und ab zittern lassen)

Da, weht der Wind nicht mehr (abrupt stoppen und auf die Oberschenkel klatschen)

und schickt den Sonnenschein daher. (Arme zeichnen unter Kreuzung der Körpermittellinie eine Sonne)

Beide Monster steigen wieder ein. (in den Schwebesitz gehen und die Hände vor die Brust halten)

Sie segeln jetzt an Land geschwind (im Schwebesitz hin und her schaukeln)

und rufen: "Dankeschön, Herr Wind!" (Hände um den Mund legen und rufen)

Fördert: Körpergefühl, Bewegungskoordination, Höraufmerksamkeit,
Kräftigung der Bauchmuskulatur Körperanpassung

IM URWALD

Im Urwald geht es heute rund,
das tun die Urwaldtrommeln kund.
Mal laut, mal leis die Trommel ruft,
ein Rauchzeichen steigt in die Luft.

Alle Tiere, klein und groß,
laufen von zu Hause los.
Sie eilen wirklich schnell dahin,
sind alle da bei Festbeginn.

Die Schlange schlängelt zur Musik,
ein Urwaldfloh HÜPFT MIT Geschick:
Die Spinne schaukelt sanft am Faden,
denn auch sie ist eingeladen.
Das Krokodil schlägt mit dem Schwanz,

der Affe macht ´nen Affentanz,
der Tiger tanzt ´nen Ringeltanz
und beißt sich dabei in den Schwanz.
Das Faultier faul im Takte nickt,
der Kakadu, der pickt und pickt.

Die Trommeln trommeln ihre Weise,
zuerst ganz laut und dann ganz leise.
So müde werden Groß und Klein
Und endlich schlafen alle ein.

Das Gewitter

Die Kinder sitzen auf ihren Plätzen oder im Stuhlkreis. Nun erzählt der Spielleiter eine Geschichte über ein aufziehendes Gewitter. Dabei werden seine Worte mit folgenden Geräuschen untermalt:

- Sonne (Stille, Kinder malen mit den Händen eine Sonne in die Luft)
- Nieselregen (Hände werden aneinander gerieben)
- kleine Regentropfen (mit den Fingern schnippen)
- starker Regen (fest in die Hände klatschen)
- prasselnder Regen (auf die Oberschenkel schlagen)
- Sturm (pusten)
- starkes Gewitter (mit den Füßen trampeln)

und alle Kinder laufen in das Haus hinein.

Nur der eine nicht, der mit dem Regenschirm, der wollte im Regen spazieren gehen
da geht die liebe Sonne auf
und alle Kinder laufen wieder raus.

Tennisballfresser

In einen alten Tennisball wird ein Schlitz gesägt. Zwei Wackelaugen werden aufgeklebt.
Fertig ist der Tennisballfresser. Er kann mit Allerlei gefüttert werden. Alle gelben Kugeln,
alle weichen, alle rauen etc.

Achterbahn

Alufolie zu Rollen formen. Auf ein Brett eine liegende Acht aufmalen. Achterbahn aufkleben, sodass eine Murmel hindurch gerollt werden kann

Kekschachteln

Leer Keksschachteln nicht wegwerfen. Zwei identische Keksschachtel nebeneinander legen. Murmeln oder andere Kleinteile einsortieren. Einer macht vor, der andere macht nach. Was hab ich verändert...

Spieletipp:

Ringelding

Immer wieder Gymnastik. Symmetrische Übungen.

- Kniebeugen
- Liegestützen
- Armkreisen
- Schubkarre
- auf einer Decke in der Bauchlage rückwärts durch den Raum rutschen
- Gummitwist springen

und sortieren, sortieren, sortieren

- Legosteine
- Socken
- Münzen
- Briefmarken
- Schraubkästen
- Besteckkästen
- Knöpfe

und natürlich immer wieder Alltagshandlungen!

- abwaschen
- abtrocknen
- Tisch decken
- Blumen gießen
- Wäsche zusammen legen

Buchtip:

Was weckt den König im Kind
Sonja Janssen / Rainer Wenzel
Ökotopia Verlag

CD Was weckt den König im Kind

Rainer Wenzel
Ökotopia Verlag

Wir haben folgende Lieder genutzt:

- Hände

Rainer Wenzel gibt auch sehr schöne Fortbildungen und Konzerte für Kinder !

