

Kinderstufen

Ideen

Ein Bewegungsspiel: Pferderennen

Alle sitzen im Kreis auf Stühlen und schlagen sich rhythmisch auf die Oberschenkel: Tarab, tarab, tarab...

Dieses Gemurmel wird vom Spielleiter durch Ankündigung verschiedener Ereignisse beim Pferderennen unterbrochen :

Achtung Rechtskurve: (Oberkörper nach rechts bringen).

Achtung Linkskurve: (Oberkörper nach links bringen).

Oxer: (so heißt ein Sprung: Aufstehen, Arme hochreißen, hinsetzen)

Doppeloxxer: (zweimal aufstehen und hinsetzen)

Dreifachoxer: (dreimal aufstehen und hinsetzen)

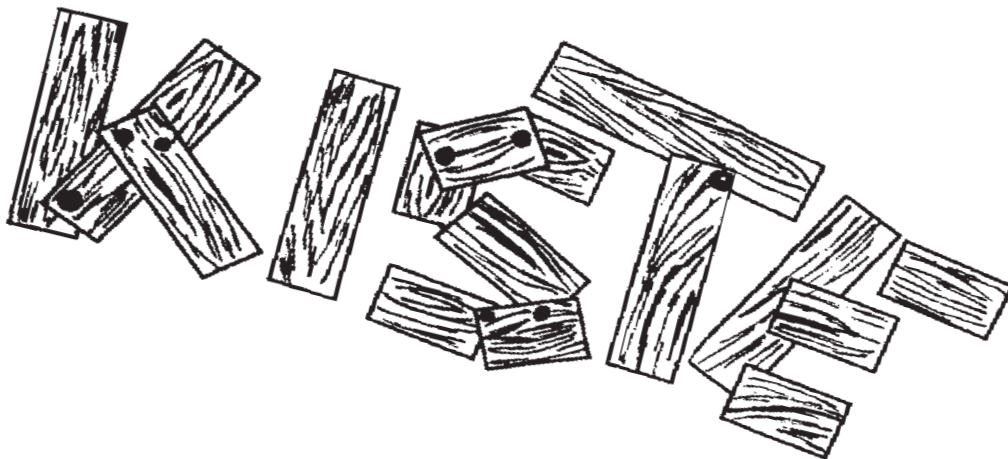
Wassergraben: an den Lippen „blubbern“

Hufeisen verloren: „klong“ mit den Fingern an der Wange

Zuschauertribüne: allgemeines Jubeln

Gerempel unter den Pferden: „Buh-Rufe“

Zum Schluß kann man auch noch schneller werden und beim Zieleinlauf jubeln und applaudieren. Zwischen den Zurufen des Spielleiters, die beliebig eingesetzt und wiederholt werden können, gibt es immer wieder durchgehend ein „Trab, Trab, Trab... aller Spieler.



Kinderstufen Ideen

Kindergemäße Massagen

(Achtung bei Massagen: Besonders vorsichtig im Nierenbereich und NICHT über die Wirbelsäule!)

Indirekter Kontakt:

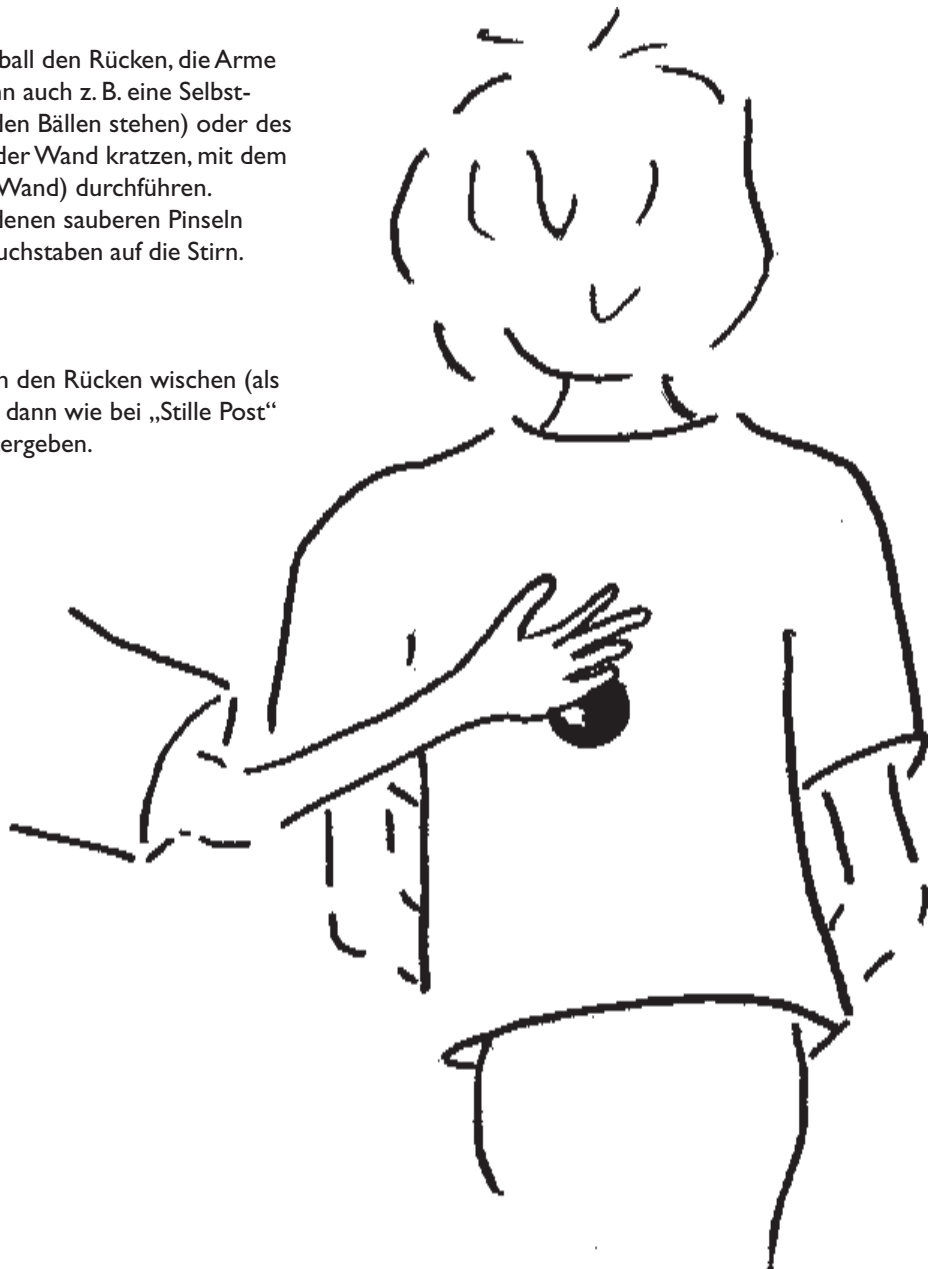
Mit einem Tennisball oder Igelball den Rücken, die Arme und Beine massieren. Man kann auch z. B. eine Selbstmassage der Fußsohlen (auf den Bällen stehen) oder des Rückens (sich wie ein Bär an der Wand kratzen, mit dem Igelball zwischen Rücken und Wand) durchführen.

Oder man malt mit verschiedenen sauberen Pinseln Symbole, kleine Bilder oder Buchstaben auf die Stirn.

Direkter Kontakt:

z. B. „Taktiler Telefon“

Mit den Händen erst gründlich den Rücken wischen (als würde man eine Tafel putzen), dann wie bei „Stille Post“ ein Symbol zeichnen und weitergeben.



Kinderstufen

Ideen

Man kann eine Massage auch spielerisch in Form von kleinen Geschichten ausführen:

z. B. Pizza backen: (Partnermassage: Ein Kind liegt in Bauchlage auf einer Decke)

„Zuerst müssen wir das Blech aus dem Ofen nehmen: Uui, ganz dreckig, also erst mal kräftig schrubbeln“: Mit der flachen Hand den Rücken abwischen.

„Da ist etwas fester Dreck“: kräftiger reiben

„So, das Blech ist jetzt sauber, wir können es abtrocknen“: mit den Händen ein Handtuch aufdrücken

„Wir können es auch schon mal mit Öl einreiben, auch die Ränder“: mit zwei Fingern „Öl verteilen“, dabei die Ränder bzw. Seiten des Rückens besonders bearbeiten

„Das Blech ist vorbereitet, jetzt können wir den Teig machen und erstmal einen Haufen Mehl auf den Tisch schütten und zusammenschieben“: mit den flachen Händen mit leichtem Druck in die Mitte schieben und in der Mitte eine Vertiefung machen, als fester aufdrücken (Achtung Wirbelsäule!)

„Da kommt jetzt Hefe hinein, die wir zerbröseln müssen“: mit zwei Fingern von jeder Hand kleine Hautfalten des Rückens gegeneinander drücken

„Das Öl läuft aus der Flasche tröpfelnd heraus“: mit den Fingerspitzen tröpfeln

„Noch etwas Salz dazu“: dasselbe

„Und jetzt gut zusammendrücken und den Teig kräftig kneten“: den ganzen Rücken durchkneten

„Zu einer Kugel rollen“: in kreisenden Bewegungen mit der flachen Hand über den Rücken

„Und leicht plattdrücken“: mit der flachen Hand Druck ausüben

„Für den Rest brauchen wir das Nudelholz“: mit dem Unterarm über den Rücken reiben

„So, eine wunderschöne Teigplatte liegt vor uns. Mit was könnten wir sie belegen?“ (Kindervorschläge!): Von unten nach oben über den ganzen Rücken mit ausgebreiteten Fingern fahren.

„Mm, lecker, in wieviele Stücke müssen wir sie aufteilen?“: in Linien über den Rücken fahren

Guten Appetit!

Wer jetzt noch keine Ahnung hat, wie das geht: Frage jemanden, der beim Forum Kinderstufe dabei gewesen ist, da weiß jeder Bescheid!

Viel Spaß mit den Spielen und beim Ausprobieren.

Eure Sandra

