



Dipl. Päd. Doris Hartl

Volksschullehrerin, Gymnastic and Pound Instruktoren, staatl. Fitlehrwartin, Übungsleiterin für Kinder

## ACTIVITY BOX – VIELFÄLTIGE BEWEGUNGSEIDEN FÜR KINDER

Um dem Grundbedürfnis zur Bewegung bei Kindern entgegen zu kommen, sollen folgende Ideen, Möglichkeiten sportlicher Aktivitäten aufzeigen, die gleichzeitig auch dazu beitragen können, motorischen Defiziten entgegenzuwirken, damit einer ganzheitlichen und gesunden Entwicklung von Kindern nichts mehr im Wege steht. Das Leitmotiv ist, Bewegungsangebote sowohl fantasievoll und vielfältig als auch ansprechend und herausfordernd zu gestalten. Viele Ideen kommen mit alltäglichen einfachen Materialien aus.

### SPIEL, SPASS UND SPORT MIT ALLTAGSMATERIALIEN

#### 1. WARUM ALLTAGSMATERIALIEN?

Alltagsmaterialien sind immer rasch zur Hand und besitzen keinen großen materiellen Wert. Sie sind kostenlos, oder kostengünstig, zu erwerben und man kann die Übungen überall leicht umsetzbar. Sie sind den Kindern bekannt und lösen daher kaum Ängste aus. Dabei animieren sie zum Experimentieren. Während des Umgangs mit dem Material erfahren die Kinder viel über die Beschaffenheit, die Oberflächenstruktur oder die physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Dazu kommt, dass die motorischen Grundfertigkeiten abwechslungsreich geschult werden können.



## MATERIALERFAHRUNG

Damit ist das Wahrnehmen und das Begreifen des Materials, das Einordnen in bisherige Erfahrungen (Integration), aber auch das Umsetzen des Gelernten auf zukünftige Situationen gemeint. Gefördert werden:

### ■ **Sensorische Entwicklung:**

Mit Hilfe des Materials werden Bewegungsmuster angelegt, verfeinert und weiterentwickelt, neue Reize aufgenommen, internalisiert und adäquat angewendet.

### ■ **Körpererfahrung:**

Das Kind spürt seinen eigenen Körper in der Auseinandersetzung mit dem Material, wobei unterschiedliche Materialien auch unterschiedliche Reize bieten.

### ■ **Körperschema:**

Das Kind passt sich dem Material und auch dessen Eigenschaften an, findet aber auch gleichzeitig unterschiedliche Bewegungsarten, um eine Situation zu meistern und lernt den Körper und notwendige Bewegungen systematisch und ökonomisch einzusetzen.

### ■ **Handlungs- und Planungsfähigkeit:**

Ein Kind benutzt das Material nach seinen Ideen, manchmal verändert es das Material oder beginnt es zu modifizieren. Das Kind übt, durch Versuch-Irrtum einzelne Bewegungen ereignisorientiert zu planen und zu komplexeren Handlungen zusammenzusetzen.

### ■ **Sachkompetenz:**

Das Kind lernt verschiedene Einsatzmöglichkeiten und eignet sich Wissen im Umgang mit dem „erfassten“ Material an. Durch eine positive Rückmeldung über seine Handlungserfolge, erfährt es Sicherheit und wagt sich auch an neues Material heran.

### ■ **Kreativität:** Das Kind lernt Dinge zu begreifen, zu benutzen und fantasievoll einzusetzen.

### ■ **Emotionale Verarbeitung:** Manchmal benutzt ein Kind Material, um Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

### ■ **Soziale Erfahrung:** Material wird zum Hilfsmittel von Interaktion, Kooperation und sozialer Integration.

## TOILET-TIME

Material: Klopapierrollen, 2 Langbänke, 2 Matten, Bälle

Ziel: Vestibulation, Geschicklichkeit, Ausdauer, Kreativität, Schnelligkeit, Sozialisation, Koordination, Kraft

### ■ **Aufwärmen:** *Monsteralarm im Feenreich*

Aus der Gruppe wird ein Monster ermittelt. Alle anderen Kinder sind Feen und Zauberer. In der Mitte des Raumes befindet sich eine Matte. Auf der Matte befinden sich Klopapierrollen (Weg/Wackelbrücke). Die Kinder sollten von Fliese zu Fliese gelangen, indem sie große Schritte machen/ ev. sogar springen.

Der Raum hinter der Matte ist das Feenreich. Hier haben die Monster keinen Zutritt, sondern nur die Feen und Zauberer. Der Raum vor der Matte ist das Monsterreich. Dort wohnt auch das Monster. Im Monsterreich liegen Zauberkekeln (Bälle) verteilt. Der einzige Weg zwischen Feen- und Monsterreich führt über die Wackelbrücke am See. Da Monster sich vor Wasser fürchten, trauen sie sich nicht über die Matte. Die Feen und Zauberer versuchen, ihre Zauberkekeln zurück ins Feenreich zu holen. Dazu müssen sie im Monsterreich die Kekeln aufheben und mit ihnen über den See ins Feenreich gelangen. Werden sie allerdings im Monsterreich vom Monster erwischt, müssen sie im Teich (Strecksprünge, Kniebeugen, Crunches, ...) machen. Haben es die Feen und Zauberer geschafft, alle Kekeln zu holen, ist das Spiel zu Ende.

### ■ **Hauptteil**

#### Fangnetz:

- Klopapierrolle hochwerfen, einmal um die eigene Achse drehen und wieder fangen
- Ein Bein anheben, Klopapierrolle unter dem rechten Bein durchwerfen und fangen. Dann durch das linke gehobene Bein durchwerfen und wieder fangen, sodass die Klopapierrolle eine 8 vollzieht.
- Klopapierrolle hinter dem Rücken über die Schulter werfen und fangen
- hochwerfen – hinsetzen – Klopapierrolle fangen
- hochwerfen – hinsetzen – aufstehen – fangen
- Klopapierrolle abwechselnd mit dem linken und rechten Knie hochkicken

#### Kniebeuger:

Die Kinder stehen mit einem Bein auf der Klopapierrolle und gehen tief hoch.

#### Das stärkste Kinder der Welt:

Jedes Kind erhält 2 Klopapierrollen und hält diese mit gestreckten Armen schulterhoch. Nun beide Arme gleichzeitig aus der Schulterhöhe hochheben und wieder senken.

### Kraftlackel:

Die Kinder begeben sich in die seitlichen Liegestützposition. Sie stützen sich mit der linken Hand und mit dem linken Bein am Boden ab. In der rechten gestreckten Hand hält das Kind die Klopapierrolle und das rechte Bein wird vom Körper nach oben gestreckt.

### Staffelläufe:

- Klopapierrollen pyramidenförmig auf der Langbank anordnen: Zielwurf
- Klopapierrollen auf der Langbank verteilen, aufnehmen, auf der Handfläche balancieren. Wer schafft 10 Stück oder mehr?
- Jede Gruppe erhält 10 Klopapierrollen. Jeder Läufer nimmt 2 Klopapierrollen, stapelt sie auf der Langbank zu einem Turm, läuft zurück. Das Startsignal für den nächsten Läufer (Berührung mit den Ellenbogen an Ellenbogen, Zehe an Zehe, Knie an Knie, ...) welche Gruppe schafft es als erste?

### PartnerInnenarbeit:

Klopapierrolle zwischen 2 Kindern mit der Stirn einklemmen und nun über die Langbank bewegen (aufrecht, Entengang)

### ■ **Cooldown:**

Mumie: Das stehende Kind wird mit Klopapier eingewickelt.

- Geht durch den Raum, ohne das Klopapier zu zerreißen.
- Hinsetzen, ohne das Klopapier zu zerreißen

## POLSTERSCHLACHT

Material: Squishies

Ziel: Vestibulation, Geschicklichkeit, Ausdauer, Kreativität, Schnelligkeit, Sozialisation, Koordination, Kraft

### ■ **Aufwärmen**

- Die Kinder laufen zur Musik durch den Saal und überspringen dabei 10 Squishes. Wer es geschafft hat, steht auf einem Bein auf dem Polster und versucht, das Gleichgewicht zu halten.
- Jedes Kind erhält einen Squishy, sucht sich einen Platz und versucht, die Übung vom Squishy nachzumachen. Auf das Kommando „Vogel flieg aus!“ wechseln alle Kinder Plätze, suchen sich einen neuen Squishy, machen die Übung, usw. Squishy = Joker (wer ihn erwischt, darf pausieren! 2 x Pause hintereinander ist verboten)

## ■ Hauptteil:

- Jedes Kind nimmt einen Squishy und versucht, ihn zusammenzudrücken. Squishy wieder auslassen und wieder zusammendrücken.
- Rutschpartie: Kinder stehen auf dem Squishy und versuchen, vorwärts zu rutschen, ohne vom Squishy zu rutschen.
- Jumper: Squishy zwischen den Knien einklemmen und vorwärts springen.
- Katzenbuckel/Pferderücken: Hüftbreiter Stand. Ein Bein mit beiden Händen umfassen und den Rücken rund machen und Kinn zur Brust ziehen. Bauchnabel wird nach innen gezogen. Katzenbuckel 5 sec halten und in die Gegenposition „Pferderücken“ gehen (Beine nach hinten und Arme gleichzeitig nach vorn strecken), ohne den Kopf in den Nacken nehmen.
- Achterbahn: Die Kinder befinden sich im hüftbreiten Stand, neigen den Oberkörper nach vorne unten. Beine bleiben gestreckt. Squishy am Boden ablegen und einmal um den Körper in einer Acht um den Körper schieben.
- Staubtwist: Jedes Kind klemmt einen Squishy zwischen Po und Wandstück und rutscht im Takt mit dem Po nach links und rechts.
- Fersensitz: Kinder sitzen im Strecksitz, Squishy wird mit beiden Händen gefasst nach oben gestreckt und der Oberkörper seitwärts geneigt.

## Partnerarbeit:

- 2 Kinder schieben 2 Squishies nebeneinander durch den Raum. Polster sollen dabei auf gleicher Höhe bleiben.

## ■ Cool down:

- Squishy mit aller Wucht gegen den Boden schleudern und dabei ausatmen.
- In den Squishy mit aller Wucht hineinboxen.

## FASZI(E)NIERENDE ÜBUNGEN

### WAS SIND FASZIEN

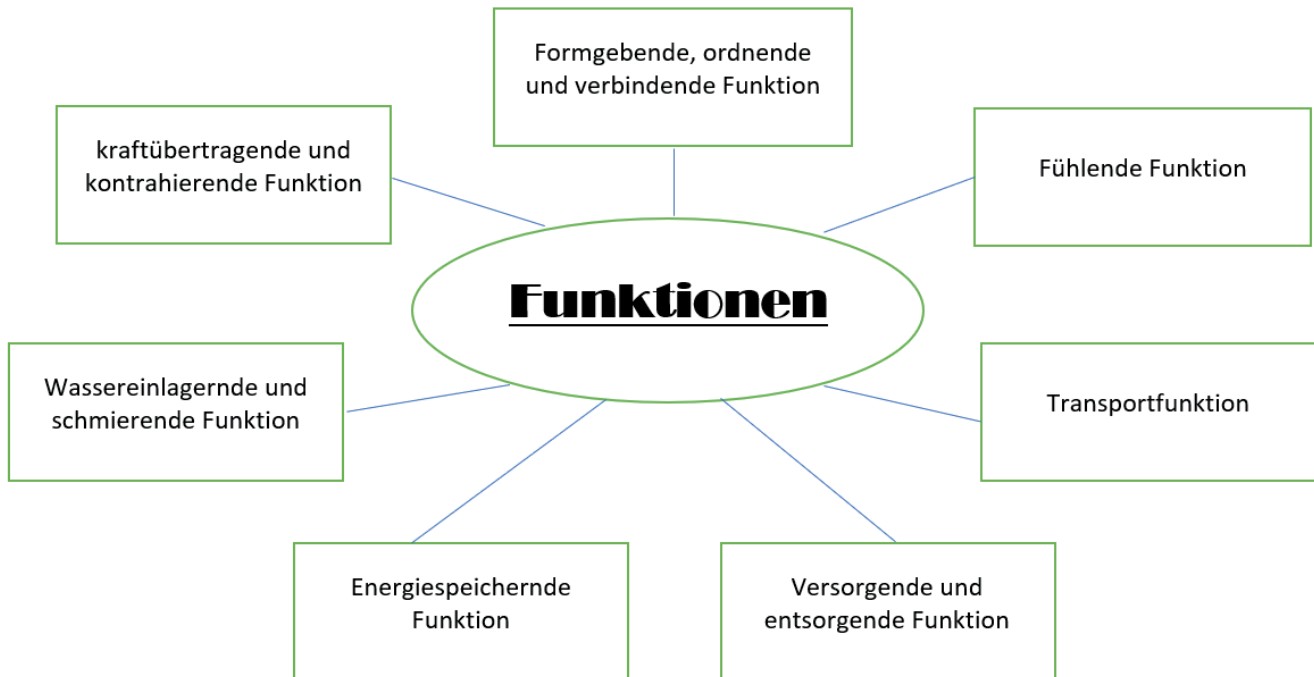
Der Begriff „fascia“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Verbund, Bündel, Verbinden“. Daher versteht man unter dem Begriff Faszien „ein Bündel von einzelnen Fasern, die zusammen das Bindegewebe in unserem Körper ausmachen“. Dieses Bündel könnte eine Zugkraft von 60 kg aushalten. Sie sind weißlich, bis fast durchsichtig, weil sie hauptsächlich aus einem Geflecht von Kollagenfasern (eiweißhaltigen Stränge in einer wässrigen Grundsubstanz) bestehen. Unsere Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und umschließen sowie schützen alle Muskeln, Knochen und Organe. Sie bilden ein dynamisches und gleichzeitig stabiles Netzwerk. Ihr Material ist nur leicht durchblutet, aber wird von vielen

Nervenfasern durchzogen. Wenn wir uns bewegen, dann lagert sich in unserer Gewebe Wasser ein, sodass das Faszien-  
gewebe schmierig und rutschig wird. Dadurch kann es jede Bewegung optimal unterstützen.

Es gibt **4 Arten** von Faszien:

- **Oberflächliche Faszien** (= aus lockerem Fett und Faszien-  
gewebe verbinden Gewebe und Organe miteinander)
- **Tiefe Faszien** (= umschließen Knochen, Gelenke, Sehnen, Sehnenplatten, Kapseln und Muskeln)
- **Viszerale Faszien** (= Aufhänge- und Einbettungsfunktion für Organe und Gehirn)
- **Meningeale Faszien** (= umhüllen Rückenmark und Gehirn)

WELCHE FUNKTIONEN HABEN FASZIEN?



## SCHLEICHEN UND HÜPFEN

### ■ Känguru

Ziel: Kraft, Beweglichkeit und Stabilität der Fuß- und Kniegelenke, sowie der Hand- und Schultergelenke, Aufladen und Freisetzen faszialer Energie

- Ausgangsposition: Im Stand sind die Füße leicht geöffnet, Schulter locker, Arme befinden sich entspannt neben dem Körper.
- Die Kinder stellen sich vor, dass sie ein Känguru sind. Sie drücken sich beim Springen kraftvoll, aber dennoch leichtfüßig ab. Sie sollen darauf achten, dass sie sich immer mit beiden Füßen gleichzeitig vom Boden abdrücken und auch wieder mit beiden Füßen gleichzeitig landen. Dann verharren die Kinder im Stand und boxen ein paar Mal kräftig in die Luft. Dann hüpfen die Kinder wieder kraftvoll, aber leicht wie eine Feder, durch den Raum.

*Wissenschaftler entdeckten bei der Analyse der Känguru-Bewegungen den „Katapult-Mechanismus“/„Rückstoßtechnik“. Die langen Sehnen der Kängurus können Bewegungsenergie speichern und effizient freigeben. Dabei werden die Sehnen wie Gummibänder beim Aufsetzen unter Spannung gesetzt.*

### ■ Indianer

Ziel: Bewusstes Anspannen und Entspannen des Fasziengewebes

- Ausgangsposition: im Stand sind die Füße leicht geöffnet, Schulter locker, Arme entspannt neben dem Körper
- Die Kinder versetzen sich in die Lage eines Indianers, der sich unbemerkt anschleicht. Er setzt dabei immer den ganzen Fuß auf. Nun pirschen sich die Kinder an – mal langsam, mal schneller, aber immer möglichst lautlos. Dabei erforschen sie die Gegend (=faszial leise).
- Danach probieren die Kinder genau das Gegenteil. Die Kinder stampfen mit dem ganzen Fuß möglichst laut auf und stellen sich vor, dass sie mit jedem Schritt schwerer und schwerer werden (=muskulär laut).

*Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie ein Faszienetzwerk besitzen, das 20% ihres Körpergewichtes ausmacht. Für die körperliche Gesundheit ist es aber wesentlich, ob das gesamte Körpergewicht (Knochen, Muskeln, Gelenke, ...) gegen den Boden „kracht“ oder ob ein stabiles Netzwerk mitunterstützt.*

## FEDERN UND SCHWINGEN

### ■ Himmelsforte

Ziel: Dehnung in der Hüfte

- Ausgangsposition: Die Kinder befinden sich in Seitenlage, der untere Arm ist gestreckt, der Kopf liegt locker am Arm. Der obere Arm ist in der Hüfte abgestützt. Die Beine sind im rechten Winkel nach vorn gebeugt und locker aufeinander.
- Das obere, gebeugte Bein wird vom Kind angehoben. Aus dieser Position wird es nach vorne und dann wieder nach hinten geführt. Es wird wie eine Tür auf- und zugemacht. Wenn die Kinder das Bein beim zweiten Mal nach vorne führen, soll es in winzigen Bewegungen gefedert werden. Danach wird das Bein nochmal nach hinten geführt und dort darf es auch noch einmal sanft federn.
- Alle anderen Körperteile machen die Kinder ganz schwer. Dadurch erlangen die Kinder Stabilität. Nun erfolgt ein Beinwechsel.

*Kleine, schnelle und sanfte Federbewegungen lösen verspanntes und verklebtes Gewebe.*

## RECHEN UND STRECKEN

### ■ Deckensturz

Ziel: Die gesamte Körpervorderseite wird geöffnet.

- Ausgangsposition: Die Kinder befinden sich im Stand, die Füße sind leicht geöffnet, Schultern sind locker, Arme liegen entspannt neben dem Körper.
- Die Kinder stellen sich vor, dass sie sich in einem Raum befinden, wo sich die Decke zu senken beginnt. Der Blick der Kinder wandert nach oben und sie versuchen, die Decke mit den Fingerspitzen zu berühren. Nun heben sie die Handflächen Richtung Decke. Dabei zeigen die Fingerspitzen nach hinten, sodass es möglich wird, sich gegen die Decke zu stemmen. Jetzt trippeln die Kinder in dieser Position durch den Raum. Die Kinder müssen hin und wieder nach vorne sehen, damit sie erkennen, wo sie hingehen. Dann sollen sie aber nach oben blicken.

*Diese Position nehmen wir selten ein, daher ist sie von besonderer Wichtigkeit, damit wir Verkürzungen vermeiden oder ausgleichen können.*



## WIPPEN UND WACHELN

### ■ Waschmaschine

Ziel: Rumpfbeweglichkeit und-stabilität

- Ausgangsposition: Die Kinder befinden sich im Vierfüßlerstand, die Hände sind in Schulterhöhe, die Knie unter dem Becken, die Zehen sollen aufgestellt werden. Dann schließen die Kinder die Augen.
- Die Kinder sollen sich vorstellen, sie sind eine Waschmaschine, beladen mit Schmutzwäsche. Wenn jemand den Startknopf drückt, beginnt die Waschmaschine leicht zu vibrieren, Wasser zur Wäsche zu pumpen und sie in der Trommel zu drehen. Nach einer Weile kommt das Waschmittel hinzu und die Wäsche wird richtig gut durchgewaschen. Das heißt die Kinder vibrieren stärker. Hände, Knie und Füße sind fest mit dem Boden verbunden. Auf der nächsten Stufe muss die Wäsche geschleudert werden. Der Körper wird jetzt richtig stark durchgerüttelt. Die Kinder versuchen, Kopf, Gesicht, Schultern und die Haut mitwackeln zu lassen. Damit das Rütteln abgefedert werden kann, bleiben die Arme die ganze Zeit über leicht gebeugt. Zum Schluss die 3 Stufen wieder langsam zurückschalten.

*Im Körper befinden sich vor allem in der Bindehaut Schlacken. Das sind abgelegte Gifte und Säuren. Durch das Wackeln und Vibrieren werden die mit Flüssigkeit gefüllten Faszien gerüttelt, sodass sich die Schlacken lösen und durch die bessere Durchblutung rasch abgeführt.*

## TASTEN UND RASTEN

### ■ Abtauchen

Ziel: Die Kinder liegen in der Bauchlage auf einer Matte, Beine sind gestreckt, der Körper ist entspannt. Konzentration und Entspannung werden gefördert.

- Ausgangsposition: Schulung der Körperwahrnehmung
- Die Kinder sollen sich vorstellen, dass sie eine Sauerstoffflasche am Rücken haben, Flossen an den Füßen und so tauchen sie mit bunten Fischen im tiefen Meer. Sie sollen die Wasserströmung auf der Haut spüren (Beinen, Armen, Rücken, Gesicht, Haaren...) Nach dem Auftauchen liegen die Kinder am Strand und lassen sich trocknen. Nun spüren sie den warmen Wind am Körper.

*Wir können – im Gegensatz zu vielen Tieren – den Unterschied zwischen den Elementen Wasser und Luft spüren. Der aufmerksame Umgang mit unserem Körper fühlt sich gut und wohltuend an. Der Körper signalisiert dies durch Kribbeln, Wärme und ev. Gänsehaut.*

## FÜHLEN UND SPÜREN

### ■ Fischernetz

Ziel: Kinder lernen das Faszienetz und den Körperraum durch die Atmung kennen

- Ausgangsposition: Die Kinder befinden sich im Vierfüßlerstand, die Hände sind in Schulterhöhe, die Knie unter dem Becken, die Zehen sollen aufgestellt werden. Dann schließen die Kinder die Augen.
- Die Kinder stellen sich vor, dass sie von einem Fischernetz umhüllt und sogar durchzogen sind. Nun atmen die Kinder in das Netz und versuchen es, dadurch in Schwingung zu versetzen. Die Kinder atmen in den Rücken, ... die Schultern und den Nacken, ... die Arme bis zu den Handflächen, ... bis zur Fußsohle.

*Das Faszienetz wird auch durch die feinsten Impulse beeinflusst, bewegt und trainiert.*

## 3. ENTSPANNUNGSREISE

### WARUM BRAUCHEN KINDER RUHE- & ENTSPANNUNGSSPIELE?

Kinder brauchen Zuwendung, Liebe, Halt und müssen Geborgenheit spüren. Dadurch kann das Ungleichgewicht zwischen Spannung und Anspannung ausgeglichen werden. Nimmt die Anspannung überhand, dann kann es zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen, Kopfschmerzen und Hautproblemen kommen. Wir können unsere Kinder aber nicht vor allen Einflüssen bewahren und abschirmen, daher müssen wir Mittel und Wege in die Hand geben, die ihnen die Möglichkeit bieten, adäquat mit Stress umzugehen.

In der Entspannung gönnen sich Kinder kleine Auszeiten und lernen, äußere Reize bewusst und gezielt abzuschalten. Der Körper kommt zur Ruhe. Das merkt man an der ruhigen Atmung, am herabgesetzten Pulsschlag und der entspannten Muskulatur. All dies wirkt sich gleichzeitig auch beruhigend auf die Psyche aus. Nach solchen Pausen ist wieder mehr Platz für neue Ideen, Gedanken werden klarer und die Kinder haben wieder mehr Energie.

### WELCHE WIRKUNG ERZIELEN RUHE- UND ENTSPANNUNGSSPIELE

- Der Organismus braucht Ruhe- und Erholungsphasen, denn durch zu viel Anspannung und Lärm entsteht im Körper ein Ungleichgewicht. Kinder werden nervös und überdreht. Sie sind völlig **übermüdet** und können dennoch **nicht einschlafen**.

- Das vegetative Nervensystem „unwillkürliches Nervensystem“ steuert unsere lebensnotwendigen Grundfunktionen. Das sympathische Nervensystem aktiviert den Blutdruck und den Adrenalinspiegel, unser Kreislaufsystem, die Verdauung und die Abwehrkräfte. Das parasympathische Nervensystem beruhigt und gleicht aus. Beide Nervensysteme befinden sich im Wechselspiel.

Ziel ist dabei, aber nicht nur Kinder zu entspannen, sondern sie sollen auch zu **erhöhter Aufmerksamkeit** gelangen.

## GÜNSTIGE VORAUSSETZUNGEN FÜR RUHE- & ENTSPANNUNGSSPIELE

Maßgebend für den Erfolg sind:



## GRUNDLAGEN DES ENTSPANNUNGSTRAININGS

Mit Hilfe von Vorstellungsbildern kann man den Körper beeinflussen. Die Übungen bestehen aus kurzen, formelähnlichen Sätzen, die sich beruhigend auf unser Nervensystem auswirken.

- **Einstiegsformel:** „Ich bin ganz ruhig und entspanne mich!“
- **Schwereformel:** „Meine Arme und Beine fühlen sich sehr schwer an. Ich bin als Ganzes sehr schwer!“

- **Wärmeformel:** „Mein gesamter Körper ist angenehm warm!“
- **Atemformel:** „Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig!“

## ■ Teddy Traumbär will zum Weihnachtsmann

<u>Material:</u>	In der Mitte befinden sich die Stoffkätzchen, Seidentücher, Klangschalen, Entspannungsmusik, Zauberstab, Yogakarten, Engelskarten, rund um die Mitte liegen Matten (ev. Pölster) bereit.
<u>Ziel:</u>	Entspannung, Muskeldehnung, Faszientraining, Fantasieschulung
<u>Dauer:</u>	20 Min.

### Begrüßung der Kinder

*Abarakadabara, simsalabim*  
*Wo fliegst du heute mit deinem Zauberteppich mit mir hin?*  
*Hoch über die Bäume*  
*Ins Land der Träume*  
*Abarakadabara, simsalabit,*  
*lieber Teppich nimm mich mit!*

### Hauptteil

- Teddy Traumbär schläft vor dem offenen Feuer im Kamin und träumt vom Weihnachtsmann. Der Tag bricht an und das Kaminfeuer wärmt Teddys Rücken.
  - Die Spielleitung streicht zur Entspannung der Rücken- und Nackenmuskulatur über den Rücken der Kinder.
  - Teddy erwacht und stellt sich auf alle 4 Pfoten. Dann dehnt er seinen Rücken, indem er seine Arme nach vorne schiebt und gleichzeitig sein Gesäß nach hinten führt.
  - Nun ist Teddy wach und brummt laut: „Brumm! Brumm!“
  - Er reckt und streckt seine Arme nach oben!
  - Jetzt hat Teddy Hunger und bekommt ein Gläschen Honig und Teddy schleckt sie genüsslich.
  - Gestärkt verlässt Teddy das Haus.
  - Dort lässt er die wärmenden Strahlen der Wintersonne auf sein Fell scheinen. Er setzt sich auf die Gartenbank und zieht die kühle, saubere Winterluft tief ein. (Atembewegung im Bauch spüren)
  - Jetzt schließt Teddy seine Augen, streckt sich auf der Gartenbank noch einmal aus und fängt an, zu träumen.
- Ganz ruhig und schwer liegt Teddy auf seiner Bank. Er träumt vom Haus des Weihnachtsmannes, wo er der Weihnachtsbär sein darf. +++ Er beobachtet den Weihnachtsmann beim Keksebacken. Hmmm, wie die duften! +++ Schillernde Sterne hängen im Raum. Teddy Traumbär ist es gerade so, als würde ihn ein Stern ganz sacht am Fell berühren. +++ Teddy kann sich gar nicht satt sehen an der wunderbaren, glitzernden Weihnachtsdekoration.+++*

*Dann legt er sich mitten hinein in das Glitzermeer und atmet den Duft ein und aus, ein und aus, ein und aus +++ tief in den Bauch hinein, +++ ein und aus. +++ Ganz ruhig geht sein Atem, ruhig und gleichmäßig. +++ Teddy schaut in den Kamin: Das Feuer lodert fast lila. Kleine weiße Rauchwölkchen fliegen über ihn hinweg. Ganz still, ruhig und langsam. +++*

*Doch was ist das? In weiter Ferne hört Teddy Musik. Was ist da los? Neugierig springt er auf und läuft in die Richtung, aus er die Musik hört. Und was sieht er da? Ein großes, buntes Treiben. In einem hell beleuchteten Raum, voller Glitzer und Weihnachtsfreude +++ arbeiten Wichtel, bunt bekleidet. Viele Spielsachen werden hergestellt, die Kindern Freude bereiten sollen. Wie geschickt sie sich anstellen. Wie flink unter ihren kleinen Händen wunderbare Dinge entstehen. „Oooohh!“, staunt Teddy, „das sieht so einfach aus, ist es aber bestimmt nicht!“ +++ Und er schaut genau zu. Ach, wie gerne würde Teddy auch ein Weihnachtsbär sein, dann könnte er auch solche tollen Spielsachen herstellen erlernen. Das würde ihm Spaß machen.*

*Lange schaut Teddy dem bunten Treiben zu. Doch dann wird es Abend. Die Wichtel gehen schlafen und auch Teddy beschließt, nach Hause zu gehen. Er sieht sich noch einmal das Haus des Weihnachtsmannes an, bewundert noch einmal den schön geschmückten Raum und beschließt, sich wieder auf den Heimweg zu machen. Zu Hause angekommen legt er sich wieder auf die Bank vor dem Haus, schließt die Augen und denkt: „Ich werde bestimmt mal ein berühmter Weihnachtsbär.“*

*Kinder noch ein wenig träumen lassen. Dazu Traummusik hören.*

### **Zurückholen:**

Die Spielleitung geht herum und schlägt bei den Beinen eines jeden Kindes die Klangschale an und berührt mit der vibrierenden Klangschale die Beine. Nachdem die Kinder berührt wurden, recken und strecken sie sich, strampeln kräftig mit den Beinen und öffnen die Augen.

### **LITERATUR**

- Gradwohl G. 2017, Faszien verstehen, Mehr Wohlbefinden und Gesundheit durch Faszienbehandlung und Bewegung, Stadelmann.
- Grüger C., Enders S.2007, Phantasievolle Bewegungsideen für Kindergarten, Vorschule und Verein, 3. Auflage, Limpert.
- Köckenberger H. 1999, Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial für Sportunterricht, psychomotorische Förderung, Bewegungs- und Wahrnehmungstherapie, Borgmann.
- Mertens M. 2005, Sport & Spiel mit Alltagsmaterial, 630 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule, Verlag an der Ruhr.Reim N. 2016, Faszien, 2. Auflage Kaufmann.
- Riz E. 2013, Vielseitiges Kinderturnen, 60 praktische Übungseinheiten für die Grundschule, 13. Auflage, Pohl-Verlag.
- Salbert U.2017, Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder, 11. Auflage, Ökotopia.
- Salbert U. 2019, Das Kinderyoga Spielbuch, Ökotopia.
- Schaffer K. 2005, Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und im Grundschulalter, 6. Auflage, Poh.