



„Bewegung und Körper“

mit dem Lern-Erlebnis-Programm ‚Der Kleine Stern‘

Handreichung für ErzieherInnen



1. Einleitung

1.1. Bewegte Kindheit

„Lasst doch die Kinder rennen“, kam es aus der Nachbarschaft nach ermahnen Worten, doch vorsichtig den Berg hinunter zu laufen. Die Kinder wollten rennen, sie wollten Geschwindigkeit spüren, toben bis sie müde sind. Es ist, als ob Kinder immer wieder ihre Lebendigkeit durch Bewegung spüren wollen.

1.2. Bewegtes Lernen?

Kinder haben Spaß an Bewegung und leider steht dies oft im Widerspruch zu unserem Bild vom Lernen, zu Konzentration und Aufnahme kognitiven Wissens. So schicken wir die Kinder erstmal raus zum Toben in den Garten, um danach eine konzentrierte Aufnahme von Inhalten zu ermöglichen. In Klassenzimmern wird die motorische Unruhe vieler Kinder oft als Störfaktor wahrgenommen.

Dabei hat Bewegung einen wichtigen Anteil am Lernprozess. Der kreative, forschende Teil ist hier bestens aufgehoben. So entstehen bei mir die Grundideen für Texte am besten bei einem Spaziergang durch die Natur. Bewegung fördert den Ideenfluss und befördert kreative Prozesse.

Die Pädagogik trägt diesem Sachverhalt Rechnung. So werden Yoga, Massage und andere körper- und bewegungsbetonte Lernmethoden zunehmend an Grundschulen eingesetzt.

„Ist das eine Schulstunde oder eine Yoga-Übung? Zu Beginn der dritten Stunde haben die Kinder der Klasse 1a ihre Köpfe auf das Schulpult gelegt, gebettet auf ein mondähnliches Kissen. Dazu ertönt klassische Musik, das Air von Bach. Lehrerin Sybille Pöw geht von Tisch zu Tisch und massiert sanft die Rücken der Kinder.“

(Zitat: Berliner Zeitung vom 25.06.09 „Streicheln in der dritten Stunde“ von Martin Klesemann, Seite 22)

1.3. Bewegung macht stark

Mit Bewegung können Kinder wieder in der Gegenwart ankommen. Die Frage, die im Raum steht, kommt besser an, wenn sie in Bewegung umgesetzt und damit zu einem Erlebnis wird. Sie wird so von ganz anderem Interesse.

Mit dem Lern-Erlebnis-Programm lässt sich Lernen optimal mit Bewegung verknüpfen. Es stärkt nicht nur die motorischen Fähigkeiten der Kinder, es befördert Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und ermöglicht viele Erfolgserlebnisse. Es zeigt auf, dass es sich lohnt Anstrengung aufzubringen um ein Ziel zu erreichen. An müden Montagen bringen energetische Übungen Kinder in Schwung.



2. Bewegung und Struktur

2.1. Bewegung testen

Wie bei allen Lernprozessen steht auch bei der Bewegung das Ausprobieren, Erfahrung sammeln am Anfang. Im Freispiel und auf dem Spielplatz stellen sich Kinder ständig neuen Aufgaben um ihren Körper besser zu beherrschen.

Die Kinder lieben den Spielplatz. Springen, Klettern, Balancieren - Kinder lernen dies ohne Vorgaben der Erwachsenen.

2.2. Bewegung gestalten

Auch schon auf dem Spielplatz wird Bewegung mit Geräten gestaltet, die pädagogische Ziele verfolgen. Sie regen zu unterschiedlichen Bewegungsmustern an und bieten die Möglichkeit, den Körper unterschiedlich zu belasten und zu fordern. Die Ziele und Herausforderungen legen die Kinder dabei selbst spielerisch fest.

2.3. Bewusst bewegen

Das Lern-Erlebnis-Programm kann das Bewegungsrepertoire der Kinder gezielt verbreitern und dabei spielerisch bleiben. Im Mittelpunkt steht der eigene Körper. Es geht darum Bewegung bewusster wahrzunehmen, Bewegungsabläufe gezielter zu steuern und Bewegungsenergie „auf den Punkt zu bringen“.

Hier gibt es Berührungspunkte mit Kinderyoga.



3. Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Methoden

3.1. Methoden

3.1.1. Rolle des Yoga

Ähnlich wie im Yoga für Kinder sind die Bewegungsabläufe in einen metaphorischen Rahmen eingebunden. Der ganzheitliche Aspekt ist im Lern-Erlebnis-Programm ebenso aufgehoben. Zum Beispiel sorgen die Übungen zur-Figur Sonne bei den Kindern für eine liebevolle Akzeptanz des eigenen Körpers (s. 3.3.1.).

Der bewusste Umgang mit dem Körper stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder. Positive Lernerlebnisse im Bewegungsbereich wirken sich auf die gesamte Lernbereitschaft aus. Ähnlich wie im Yoga ist Atmung und Atemführung ein wichtiger Aspekt. Durch Dehnung und Streckung werden energetische Prozesse angeregt und das Üben wirkt sich auf die geistig-emotionale *Balance* aus.

„Durch wiederholtes Üben wird nicht nur der Gleichgewichtssinn trainiert, sondern auch die geistig-emotionale Balance, so das sich durch diese Haltung eine innere Gelassenheit entwickeln kann und Selbst-Sicherheit entsteht.“

(Thomas Bannenber, „Yoga für Kinder“ © Verlag Gräfe und Unzer 2005, Seite 20)

3.1.2. Rolle der Spiel- und Theaterpädagogik

In der Bewegungsarbeit des Lern-Erlebnis-Programms geht es darum, den spielerischen Aspekt in den Vordergrund zu rücken. Beim Sternepflücken, einer einfachen Stretchingübung, pflücken wir die schönsten Sterne von ganz oben - denn dort befinden sich die Besten - und erreichen dadurch eine Streckung bis in die Zehenspitzen.

Für die Vermittlung der jeweiligen Übungen sind kleine Rahmenhandlungen aus dem „Sternenuniversum“ eingebettet. Das Eintauchen in das Spiel, gemeinsam mit den Kindern, ist von großer Bedeutung und erspart viele lange erklärende Worte.

3.1.3. Bedeutung der Metaphorik

Kinder lieben die Welt des ‚Kleinen Sterns‘. Sie finden alles toll, was mit ihm zu tun hat. In seiner Welt kann man über den Himmel und ins ganze Universum reisen. Durch diese einheitliche Metaphorik entsteht eine positive Verankerung. Die Kinder bringen ihre Ideen ein, engagieren und konzentrieren sich ohne Aufforderung. Der Wiederholungscharakter hat dabei eine positive, ritualisierende Wirkung.



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Ziele

3.2. Ziele

3.2.1. Motorischen Fähigkeiten

Für viele Kinder in sozialen Brennpunkten ist ein adäquat entwickelter Bewegungsapparat nicht selbstverständlich. Zum Beispiel bringt die Übung zur Figur Wolke 7 viele Kinder bereits an ihre Grenzen: sie tun sich schwer, kleine schnelle Schritte zu machen bzw. rückwärts zu laufen. Deshalb ist eines der wichtigen Ziele die Erweiterung der motorischen Fähigkeiten der Kinder.

3.2.2. Lernerfolg

Viele der von uns betreuten Kinder fühlen sich von kognitiven Lernaufgaben überfordert. Sie weichen aus, „träumen sich weg“ oder verweigern sich aktiv. Durch Erfolgserlebnisse in der Bewegungsarbeit lassen sich Lernerlebnisse positiv besetzen.

3.2.3. Aktivierung

Das Bewegungsprogramm bringt Energien in Fluss. Es macht Kinder aktiver und damit aufnahmefähiger für Lerninhalte. Insbesondere die „Bewegungen für zwischendurch“ sind dafür bestens geeignet. So ist es sinnvoll, von Kindern die im Raum stehende Frage noch einmal gestisch unterstützt formulieren zu lassen. Erst dann landet der Inhalt der Frage tatsächlich im Bewusstsein ein. Ziel ist es Kinder durch die Bewegungsarbeit zu aktivieren.

3.2.4. Intensivierung der Körperwahrnehmung

Das Lern-Erlebnis-Programm schult die Intensität der Wahrnehmung einzelner Bewegungsabläufe. Diese Wahrnehmungsintensität wirkt vorbildhaft auf Beobachtungen und Erforschungen der Kinder. Ziel der Arbeit ist es die Wahrnehmung zu intensivieren.



3.3. Übersicht über die Bewegungselemente des Lern-Erlebnis-Programms

3.3.1. Die Figuren und ihre Bewegungen

Die Bewegungsarbeit des Lern-Erlebnis-Programms ‚Der Kleine Stern‘ ist größtenteils mit Figuren des Programms verknüpft.

‚Der Kleine Stern‘ hat dabei eine Sonderrolle. Er ist als Sprechpuppe ständig anwesend und dient als Identifikationsfigur für die Kinder. Er macht mit, bewundert, lobt und ist Ansprechpartner.

Die sechs weiteren zentralen Figuren prägen mit ihren Charaktereigenschaften den entsprechenden körperlichen Ausdruck. Mit ihnen wird der Grundkanon der Bewegungsarbeit gestaltet.

Die Figuren und ihre Bewegungen

Sonne - Selbstannahme, positives Körpergefühl

Grüner Planet – Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs

Erde – Lockerung des unteren Rückens

Wolke7 – Krafttraining, Energien fokussieren

Wind/Sturm - Körperspannung, Atmung, Lebensfreude

Mond – Entspannung, Körperwahrnehmung in der Ruhe

Bewegungen zu den Geschichten

‚Der Kleine Stern‘ und der kranke Mond

‚Der Kleine Stern‘ bekommt Besuch

‚Der Kleine Stern‘ und der übermütige Wind

‚Der Kleine Stern‘ und das schwarze Loch

Aufwämbewegungen

Raketenstart – wir wecken unsere Energie

Sterne pflücken

Sternentanz

Bewegungen für zwischendurch

Lobritual

Haa-Atmung

Tatü Tata

Partnerübungen

Kuchen backen

Schubsen

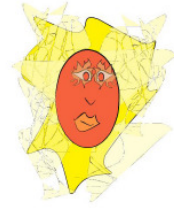
Wolke7 –Rennen

Kitzelpusten

Regen



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Sonne



3.3.1.1. Sonne - Selbstannahme, positives Körpergefühl

Die Sonne ist wunderschön. Den meisten Kindern tut es gut, sich selbst auch einmal wunderschön zu finden. Die Erfahrungen in unseren Gruppen zeigen, dass es Kindern oft schwer fällt, sich und ihren Körper anzunehmen, bis hin zur Selbstaggression: sie schlagen sich gegen den Kopf, reiben hektisch ihre Arme oder trampeln auf den Boden. Mit der Übung der Sonne lernen die Kinder langsam und liebevoll ihre Arme und Beine abzustreichen, denn sie sind aus „purem Gold“.

Mit der Sonne können Kinder lernen sich bewundern zu lassen. Sie lernen mit der „Bewunderungszeremonie“ auch andere zu bewundern und dass beides zusammengehört. Mit der Sonne können Kinder es genießen im Mittelpunkt zu stehen. Sie legen ihre Schüchternheit ab und spüren wie viel Schönheit in ihnen steckt.

Grundübungen:

Strahlen putzen

- ☆ Wir stehen aufrecht, Füße schulterbreit auseinander.
- ☆ Jeweils ein Arm befindet sich auf Schulterhöhe, der andere streicht langsam und sorgfältig über Ober- und Unterseite des Arms
- ☆ Danach werden die Beine nacheinander beidhändig abgestrichen

Strahlen aussenden

- ☆ Wir stehen aufrecht, Füße breit auseinander.
- ☆ Arme und Beine werden gestreckt
- ☆ Die Hände werden vor die Brust genommen und dabei tief eingeatmet
- ☆ Mit der Ausatmung werden die Hände mit dem Satz: „Ich bin so schön!“ wieder ausgestreckt.
- ☆ Danach ausschütteln und lockern.

Die Sonne putzt ihre Strahlen. Die Strahlen der wunderschönen Sonne sind aus purem Gold. Vorsicht! Sie bekommen leicht Kratzer. Jedes Staubkorn muss sorgfältig entfernt werden. Erst dann kann sie strahlen, über die ganze Welt. Wer von euch hat die schönsten Strahlen?



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Sonne



Weitere Übungen:

Strahlen kreisen

- ☆ Wir stehen aufrecht, Füße breit auseinander.
- ☆ Arme und Beine werden gestreckt
- ☆ Die gestreckten Arme werden mit der Atmung kreisförmig um den Rumpf bewegt.
- ☆ Die Drehung erfolgt dabei aus dem unteren Rücken heraus.
- ☆ Danach ausschütteln und lockern.

Bewunderungszeremonie Partnerübung

- ☆ Ein Kind ist eine wunderschöne Sonne und steht vor dem Rest der Kindergruppe.
- ☆ Alle weiteren Kinder bewundern es.
- ☆ Im Knien wird ein Fuß aufgestellt.
- ☆ Aus dem unteren Rücken heraus erfolgt eine öffnende Armbewegung nach vorne.
- ☆ Dabei werden „der Sonne“ Bewunderungen zugerufen: „Du bist ja so schön“.



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Grüner Planet



3.3.1.2. Grüner Planet – Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs

Der grüne Planet ist ein Forscher. Von ihm können wir lernen genauer und bewusster wahrzunehmen.

Mit genauem und bewusstem Wahrnehmen unseres Körpers verbessern wir unsere Lernfähigkeit im kognitiv-rationalen Bereich. Der grüne Planet ist zuständig für diesen Bereich.

Seine Übungen verlangen Konzentration. Ich bewege nur den Kopf, nur die Schultern, der Rest des Körpers bleibt ruhig. Dieses gezielte Ausführen einer Bewegung fällt Kindern im Allgemeinen sehr schwer.

Grundübungen:

Ideen suchen

- ☆ Wir stehen aufrecht, Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt.
- ☆ Mit der Einatmung dreht sich der Kopf nach links, mit der Ausatmung nach rechts (die Richtungen später vertauschen!)
- ☆ Mit der Einatmung geht der Kopf in den Nacken, mit der Ausatmung neigt er sich zur Brust (die Richtungen später vertauschen!)

Ich hab's vergessen

- ☆ Wir stehen aufrecht, Füße schulterbreit auseinander.
- ☆ Arme hängen locker am Körper.
- ☆ Die Schultern heben sich mit der Einatmung und fallen mit der Ausatmung
- ☆ Mit der Einatmung sagen wir: „Ich“ und saugen dabei ganz viel Luft durch den Mund ein.
- ☆ Mit der Ausatmung werden die Worte: „hab's vergessen“ gesprochen, mit der Betonung auf dem „Ha“. Bei diesem Laut wird die Luft vollständig wieder ausgestoßen, die Arme fallen nach unten.
- ☆ Wichtig: Der vollständige Satz ist nur metaphorisches Vehikel. Zentral ist das kräftige „Ha“ während der Ausatmung.

Der grüne Planet hat viel im Kopf. Leider findet er dabei nicht immer alles wieder. Deshalb muss er suchen. Er macht das nur mit seinem Kopf. Da ist ja auch soviel drin. Er ist dadurch auch ganz schön schwer. Deshalb muss er ihn sehr vorsichtig bewegen.



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm
Grüner Planet



Weitere Übungen:

So viele Fragen

- ☆ Stand wie bei den Grundübungen
- ☆ Mit der Atmung gehen abwechselnd die Schultern nach oben.
- ☆ Danach beginnen die Schultern zu kreisen. Immer einen Halbkreis auf eine Atmung.

Planetenkreisen

- ☆ Der Kopf verfolgt einen imaginären Mond
- ☆ Dabei kreist der Kopf aus dem Nacken heraus.
- ☆ Mit der Atmung jeweils einen Halbkreis drehen.
- ☆ Vorsicht! Diese Übung nicht zu schnell und sehr behutsam ausführen.



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Erde



3.3.1.3. Erde – Lockerung des unteren Rückens

Die Bewegungsarbeit der Erde hat die Körpermitte, das Zentrum zum Thema. Mit dem „Erdengesumme“ spüren wir tief im Bauch unseren Atem. Die Chinesen siedeln hier das „Chi“ an, unser Kraftzentrum. Mit den Übungen verbinden wir das „sich erden“, die Tiefenatmung und bewegte Ruhe.

Grundübungen:

Erdengesumme

- ☆ Wir sitzen im Schneidersitz
- ☆ Jetzt werden die Fußflächen gegeneinander gelegt
- ☆ Die Knie werden so weit als möglich in Richtung Boden gesenkt.
- ☆ Die Arme beschreiben einen großen Kreis auf Schulterhöhe
- ☆ Aus den unteren Rücken heraus erfolgt eine Drehung
- ☆ Die Bewegung beschreibt erst kleine, dann immer größere Kreise
- ☆ Während der Übung summen wir einen tiefen Ton

Die Erde fliegt durchs All

- ☆ Wir sitzen im Schneidersitz (Yogasitz)
- ☆ Die Hände fassen die Fußspitzen
- ☆ Da die Knie nicht den Boden berühren, können wir einmal in die eine dann in die andere Richtung fliegen.

Die Erde dreht sich und summt dabei. Wie im Bienenkorb hört sich das an. Ganz tief unten in unserem Bauch spüren wir den Ton. Danach fliegt die Erde durchs All. Sie ist bei all ihren Bewegungen bedächtig, dick und rund.



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Erde



Weitere Übungen:

Kommt alle zu mir

- ☆ Wir sitzen mit gespreizten Beine
- ☆ Die Arme bilden eine Erdenkreis (s.o.)
- ☆ Mit der Ausatmung bewegt sich der Erdenkreis erst in Richtung des einen Fußes, dann auf die Mitte und am Schluss in Richtung des anderen Fußes.
- ☆ Dabei spricht sie eine Einladung aus : „Kommt alle her“

Sind auch alle da? (Yogaübung „Kamelritt“)

- ☆ Wir sitzen im Schneidersitz (Yogasitz)
- ☆ Die Hände liegen auf den Fußknöcheln
- ☆ Mit der Ausatmung beugen wir den Rücken, das Kinn geht gegen das Brustbein
- ☆ Mit der Einatmung bewegen wir uns nach vorne, der Kopf geht in den Nacken.
- ☆ Danach wieder von vorne, sodass eine flüssige Bewegung entsteht.



3.3.1.4. Wolke7 – Krafttraining, Energien fokussieren

Die Wolke7 ist ehrgeizig: Sie strengt sich richtig an um die erste zu sein. Um dies zu erreichen, muss sie das Ziel klar im Kopf haben und dann alles geben, bis an ihre Grenzen gehen. Für Kinder ist das Thema „sich anstrengen“ ein schwieriges Thema. Die Frage ist „wofür?“. Ferne Ziele sind Kindern fremd, sie leben im hier und jetzt. Die Wolke7 schafft deshalb nahe Ziele. Wir machen einfach einen Wettbewerb! Kinder lieben Wettkämpfe. Sie wollen sich messen. Sie wollen gut sein.

Um gut zu sein müssen Kräfte auf den Punkt gebracht werden, sie müssen fokussiert werden. Mit den Bewegungen der Wolke7 üben Kinder die Fokussierung.

Ein weiterer Aspekt der Bewegungsarbeit mit der Wolke7 ist die körperliche Erfahrung von Raum. Wir durchmessen den Raum im Zickzack, in Schlangenlinien, vorwärts und rückwärts.

Wettkampf Schnelligkeit Sich anstrengen

Grundübungen:

Die Wolke 7 rast über den Himmel

- ☆ Mit kleinen (halbe Fußlänge) schnellen Trippelschritten flitzt die Wolke 7 über den Himmel
- ☆ Sie bewegt sich dabei nicht nur im Kreis, sondern auch in Zick-Zack-Linien über den Himmel
- ☆ Nach einer Zeit läuft sie auch rückwärts.
- ☆ Dann wieder vorwärts und auch seitwärts.
- ☆ Dabei sagt sie immer wieder „Schnell, schnell, schnell“

Es kommt ein Wirbelsturm

- ☆ Die angewinkelten Arme werden leicht in die Höhe gehoben
- ☆ Die Hände flattern
- ☆ Wir drehen uns um die eigenen Achse

Die schnelle Wolke7 rast über den Himmel. Der Wind pustet dabei manchmal von vorne, manchmal von hinten oder auch von der Seite. Wenn ein Wirbelwind aufkommt, fängt die Wolke sich an zu drehen. Manchmal singt sie ihr Lied: „Hey, hallo, ich bin die Wolke sieben, ich rase über'n Himmel, mich kann keiner kriegen“.



Weitere Übungen:

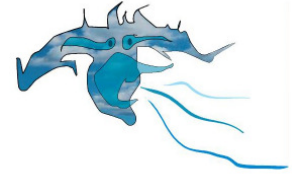
Die Wolke7 fährt Fahrrad

- ☆ Wir liegen auf dem Rücken
- ☆ Die Hände liegen unter dem Po
- ☆ Die Beine in der Luft strampeln wie beim Fahrrad fahren.
- ☆ Erst geht es schnell, die Bewegungen der Beine sind klein.
- ☆ Danach die Beine ausstrecken und die Bewegungen verlangsamen

Es regnet (siehe Partnerübungen 3.3.5.4.)



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Wind



3.3.1.5. Wind/Sturm - Körperspannung, Atmung, Lebensfreude

Der Luftikus unter unseren Figuren ist natürlich zuständig für das Atmen. Befreiende Übungen, wie das Öffnen des Brustbeins, Lachyoga und Kitzeln sind ihm zugeordnet. Das Rumtoben und die Lebensfreude bringt er mit. Er kann schlapp und lässig über den Himmel fliegen, dann ganz schnell werden und den Körper im Freudenschrei anspannen.

Grundübung:

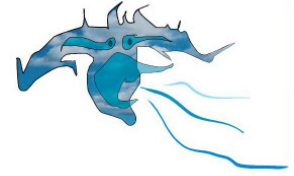
Der Wind pustet über den Himmel

- ☆ Wir stehen in den Knien locker
- ☆ Mit der Einatmung bewegen sich die Hände zum Brustbein, die Ellenbogen sind vom Körper abgespreizt.
- ☆ Mit der Ausatmung öffnen sich die gestreckten Arme bis hinter den Körper.
- ☆ Die Ausatmung erfolgt mit einem deutlich vernehmbaren Pustegeräusch.
- ☆ Mit der Einatmung gehen wir in die Grundstellung zurück.

Der Wind fliegt über den Himmel. Er pustet und freut sich. Er kann aus verschiedenen Richtungen pusten.



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Wind



Weitere Übungen:

Wir werden wie der ‚Kleine Stern‘ über den Himmel gepustet

- ☆ Mit taumelnden Bewegungen (wir sind ganz schlapp) laufen wir durch den Raum
- ☆ Mit einem Freudenschrei (Juhuh, Jippih, Klasse...) spannen wir den Körper an und springen in die Luft
- ☆ Mehrere Male wiederholen

Die Atemwelle – Der Wind pustet über das Meer

- ☆ Wir liegen auf dem Boden
- ☆ Die eine Hand liegt auf dem Brustkorb, die andere auf dem Bauch
- ☆ Mit der Einatmung starten wir die Welle im Bauch
- ☆ Sie setzt sich bis in den Brustkorb fort
- ☆ Mit der Ausatmung läuft die Welle zurück

Wir lachen uns mit dem Wind kaputt

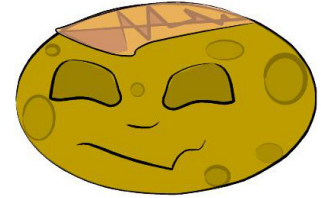
- ☆ Wir beginnen mit Kichern bei geschlossenem Mund
- ☆ Das Lachen steigert sich, der Mund öffnet sich
- ☆ Wir kugeln uns vor Lachen.
- ☆ Wir werden langsam wieder ruhiger

Der Wind schubst uns hin und her (Partnerübung siehe 3.3.5.2.)

Der Wind pustet uns ins Ohr (Partnerübung siehe 3.3.5.5.)



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Mond



3.3.1.6. Mond – Entspannung, Körperwahrnehmung in der Ruhe

Der Mond hat es gerne gemütlich. Er ist sozusagen der Gegenpol zur Wolke⁷. Mit ihm können Kinder sich entspannen. In Traumreisen sich ganz ihrer Phantasie und ihrem Körpergefühl hingeben.

Der klassische Weg zur Entspannung ist der im autogenen Training beschriebene. Wir wandern von den Füßen aufwärts durch unseren Körper und entspannen die Muskeln der entsprechenden Regionen. Dies geschieht im Allgemeinen durch die Vorstellung von Schwere in den entsprechenden Körperregionen. Dies kann durch verschiedene Visualisierungen gefördert werden. Diese werden in „Traumreisen“ formuliert. Unterschiedliche Bilder lösen dabei unterschiedliche psychische Reaktionen aus. Das Anziehen eines Raumanzuges beispielsweise kann das Gefühl von Geborgenheit auslösen, bei einem anderen Kind das Gefühl von Beklemmung. Der Klassiker ist der Sandstrand, in dem der Körper langsam einsinkt. Dieses Bild lässt sich leicht auf die Wolke übertragen, in der wir über den Himmel fliegen.

Körperwahrnehmung in der Ruhe ermöglicht eine konzentriertere Wahrnehmung einzelner Körperteile. Mit folgender Übung kann dieser Effekt unterstützt werden:

Bei der Entspannungsübung können kleine, schwere Säckchen (z.B. mit Sand gefüllte „Kleine Sterne“) die Konzentration auf ein bestimmtes Körperteil lenken. In der Gruppensituation kann dies aber ablenken. Es sollte für jedes Kind ein Stern vorhanden sein. Die Gruppe sollte möglichst klein sein, damit das Verteilen der Sterne möglichst schnell von statten gehen kann. Diese Übung ist wunderbar geeignet den Körper bewusster wahrzunehmen.

Grundübungen:

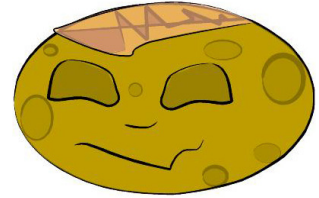
Der Mond liegt in der Wolke und ruht

- ☆ Wir liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden
- ☆ Arme liege seitlich neben dem Körper, in entspannter Haltung
- ☆ Handflächen liegen nach oben
- ☆ Ruhe zwei bis drei Minuten

Der Mond liegt in einer Wolke und schläft.



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Mond



Traumreise 1:

Ich liege in einer Wolke.
Leise höre ich den Wind.
Ich fühle mich kuschelig, wie in einem Bett.
Es ist nicht zu kalt und auch nicht zu warm.
Überall kann ich die Wolke fühlen.
Sie schaukelt mich sanft hin und her.
Sie streichelt ganz sanft meine Haut.
Ich spüre einen Windhauch.
Erst fühle ich ihn am Kopf,
dann an meinen Armen,
er streicht über meinen Bauch
und über meine Beine.
Ich fühle mich rundum wohl.

Traumreise 2 (als Musiktitel vorhanden):

Ich fliege über den Himmel,
wo sonst die Wolken ziehn.
Über mir kann ich die Wiese
aus lauter Sternen sehn.

Ich pflücke mir den EINEN,
den Lieblingsstern für mich
und leg ihn auf mein Herz
und denk ganz fest an dich.

Sein goldener Schein kann fließen
zu mir und auch zu dir
vom Kopf bis zu den Füßen
spür ich sein Licht in mir.

© Christian Liebisch 2009

Spürst du das Licht in deinen Füßen?
Jetzt wandert es langsam in deine Beine.
Kannst du ihn fühlen, kannst du ihn sehn?..
Wir wandern mit dem Licht durch den ganzen Körper, von den Beinen aufwärts.
Dabei lassen wir uns viel Zeit.



Bewegung im Lern-Erlebnis-Programm Geschichten

3.3.2. Bewegungen zu Geschichten

Im Weiteren stelle ich Übungen dar, die sich aus den Geschichten ergeben. Hier tauchen weitere Figuren auf, die mit Bewegungen zum Leben erweckt werden: Die „Sternschnuppe“, der „Sturm“ und das „Schwarze Loch“.

In der zweiten Geschichte muss der Mond zum Arzt. In unserem Fall ist das der grüne Planet. Der arme Mond wird erst einmal untersucht. Diese Untersuchung und die Erfahrungen der Kinder damit, ist ein wunderbarer Aufhänger für ein Gesichtsmuskulatur – Training und eine Gesichtsmassage.

3.3.2.1. ‚Der Kleine Stern‘ und der kranke Mond

Wir gehen zum Arzt und lassen uns untersuchen - Mimiktraining

- ☆ Zuerst strecken wir ganz weit die Zunge heraus
- ☆ Dabei sagen wir „Ah“ (3x)
- ☆ Die böse Entzündung bekämpfen wir mit einem großen Löffel bitterer Medizin. Wir schlucken sie hinunter, obwohl sie sehr eklig ist.
- ☆ Dabei zieht sich unser Gesicht zusammen und wir sagen „Ihh“
- ☆ Dann müssen wir uns so heftig schütteln, dass unser Gesicht richtig schlabbert. (3x)
- ☆ Jetzt bekommen wir zur Belohnung einen Kaugummi. Wir dürfen ausnahmsweise mit offenem Mund kauen und sogar schmatzen. Dabei bewegt sich unsere Kinnlade wie bei einem Kamel hin und her.
- ☆ Wenn der Kaugummi so richtig gut durchgekaut ist, können wir eine Riesenblase machen. Sie wird so groß, dass sie mit einem riesigen Knall zerplatzt („Peng“)
- ☆ Oh, jetzt klebt er überall. An der Stirn – wir massieren die Stirn und benennen diesen Teil des Gesichts. Am Hals, an den Ohren, in den Haaren, an der Nase, an den Wangen, an den Lippen etc. Weiterführend können Jochbein, Schläfen, Augenbrauen, Nasenflügel angeführt werden. Auch diese Übung können wir bis zu dreimal durchführen.
- ☆ Danach spucken wir den imaginären Kaugummi in einen Mülleimer.

TatüTata und weg da - Bewegung für zwischendurch

- ☆ Wir flitzen wie die Wolke 7 über den Himmel
- ☆ Dabei singen wir „TatüTata und weg da, und weg da“ (3x)
- ☆ Erst imitieren wir das Blaulicht mit einer Drehbewegung über dem Kopf
- ☆ Dann verschaffen wir uns mit ausgebreiteten Armen Platz

3.3.2.2. ‚Der Kleine Stern‘ bekommt Besuch

Wir backen Kuchen für die Party (Partnerübung siehe 3.3.5.1.)

Die Sternschnuppe – auflockernde Bewegung für zwischendurch

- ☆ Mit großen Schritten marschieren wir durch den Raum
- ☆ Die Arme bewegen sich gegenläufig zu den Beinen
- ☆ Die Arme sind dabei entspannt ausgestreckt
- ☆ Dabei sprechen wir: „Fli – Fla – Flubber“



3.3.2.3. ‚Der Kleine Stern‘ und der übermütige Wind

Der Sturm – kraftvolle Bewegung aus dem Kampfsport

- ☆ Wir stehen, die Beine schulterbreit auseinander
- ☆ Die Füße sind parallel zueinander ausgerichtet
- ☆ Die Arme sind angewinkelt
- ☆ Die Hände sind zu Fäusten geballt
- ☆ Abwechselnd führen wir nun Boxbewegungen aus. Erst nach oben, dann zur Seite, dann nach unten
- ☆ Die Fäuste schnellen nur kurz nach vorn und dann wieder zurück
- ☆ Der Körper bleibt ruhig
- ☆ Dabei schreien wir: „Zisch – Zsch – Zsch“, jeweils ein Laut bei jeder Bewegung

Der Sturm schubst uns hin und her (Partnerübung siehe 3.3.5.2.)

3.3.2.4. ‚Der Kleine Stern‘ und das schwarze Loch

Das Schwarze Loch – zeigt wie viel Kraft in uns steckt

- ☆ Wir gehen in den Vierfüßlerstand
- ☆ Mit der Einatmung machen wir einen Buckel, das Kinn geht gegen die Brust
- ☆ Mit der Ausatmung gehen wir ins Hohlkreuz, der Kopf geht in den Nacken
- ☆ Wenn der Kopf vorne ist stoßen wir einen fürchterlichen Schrei aus



3.3.3. Aufwämbewegungen

Zum Start einer Übungsreihe bieten sich Übungen an, die den metaphorischen Rahmen verdeutlichen. So müssen wir erstmal in den Himmel fliegen, um dort die Bewegungen unserer Freunde nachzuahmen. Alle Übungen sind ideal zum Aufwärmen.

3.3.3.1. Raketenstart – wir wecken unsere Energie

- ☆ Wir stehen, die Beine etwas gespreizt
- ☆ Die Handflächen liegen vor dem Brustkorb aufeinander
- ☆ Die Handflächen reiben aneinander (Die Rakete wird gezündet)
- ☆ Mit den gefalteten Händen heben wir die Arme langsam über den Kopf. So entsteht ein großes Dreieck. (Die Rakete hebt ab und fliegt in den Himmel)
- ☆ Dabei Atmen wir mit einem Zischlaut aus.
- ☆ Jetzt werden die Arme in einer Kreisbewegung wieder nach unten gebracht (eine Raketenstufe wird abgestoßen) Dabei Einatmen!
- ☆ Die Bewegung beginnt von vorne (eine neue Raketenstufe wird gezündet)

3.3.3.2. Sterne pflücken - Strecken

- ☆ Wir stehen aufrecht, Füße schulterbreit auseinander.
- ☆ Abwechselnd greifen wir in die Höhe und „pflücken“ einen Stern.
- ☆ Dabei gehen wir auf die Zehenspitzen.
- ☆ Mit einem Sprung aus dem Stand erwischen wir sogar zwei Sterne.
- ☆ Wir legen die Sterne in einen Korb, der immer diagonal zur Greifhand steht.
- ☆ Wir zeigen uns gegenseitig die wunderschönen Sterne

3.3.3.3. Sternentanz -Lockerung

- ☆ Wir stecken uns die Sterne in die Hosentaschen und natürlich auch in die „Popotaschen“
- ☆ Jetzt fangen die Sterne an zu tanzen
- ☆ Zuerst wird das Becken bewegt: Schaukelbewegungen und Beckenkreisen
- ☆ Danach wird der ganze Körper mit Zappelbewegungen einbezogen
- ☆ Jetzt müssen wir die Sterne wieder beruhigen. Wir streicheln sie und verlangsamen den Tanz, bis zur Ruhe.



3.3.4. Bewegungen für zwischendurch

3.3.4.1. Tschacka-Tschacka - Lobritual

- ☆ Funktioniert im Sitzen oder Stehen – je nach Situation
- ☆ Die Arme werden kraftvoll abwechselnd in die Höhe gestreckt
- ☆ Die Zeigefinger sind gestreckt
- ☆ Dabei rufen wir „Tschacka-Tschacka“
- ☆ Dieses Ritual ist eine Belohnung für tolle Leistungen.

3.3.4.2. Haa-Atmung

- ☆ Wir stehen aufrecht, Füße schulterbreit auseinander.
- ☆ Arme hängen locker am Körper.
- ☆ Die Schultern heben sich mit der Einatmung und fallen mit der Ausatmung
- ☆ Mit der Einatmung saugen dabei ganz viel Luft durch den Mund ein.
- ☆ Mit der Ausatmung wird mit dem Laut „Ha“ die Luft wieder vollständig ausgestoßen. Die Arme fallen nach unten.

3.3.4.3. TatüTata und weg da

- ☆ Wir flitzen wie die Wolke 7 über den Himmel
- ☆ Dabei singen wir „TatüTata und weg da, und weg da“ (3x)
- ☆ Erst imitieren wir das Blaulicht mit einer Drehbewegung über dem Kopf
- ☆ Dann verschaffen wir uns mit ausgebreiteten Armen Platz



3.3.5. Partnerübungen

3.3.5.1. Pizza backen

- ☆ Ein Kind ist „Teig“, ein Kind ist „Bäcker“. Später wird gewechselt.
- ☆ Der „Teig“ liegt, der „Bäcker“ kniet daneben.
- ☆ Zuerst wird der Teig liebevoll geknetet. Dies geschieht mit greifenden Händen am ganzen Körper.
- ☆ Danach wird er glattgestrichen - Streichelbewegungen von Kopf bis Fuß.
- ☆ Die Zutaten (Tomatensoße, Käse, etc.) werden von den Kindern formuliert. Und dann in Bewegung umgesetzt. (z.B. Käse – Kitzeln, Pilze – Drehbewegungen...)
- ☆ Dann wird die Pizza in den Ofen geschoben. Mit einer Rollbewegung geht's hinein.
- ☆ Danach wird gebacken. Dies wird mit den Händen angedeutet.
- ☆ Die Pizza ist fertig. Wieder aus dem Ofen rollen, aufschneiden – Guten Appetit!

3.3.5.2. Schubsen

- ☆ Wir stehen im Kreis
- ☆ Ein Kind befindet sich in der Mitte
- ☆ Vorsichtig wird das Kind im Kreis herumgeschubst
- ☆ Es empfiehlt sich vorher Regeln mit den Kindern zu entwickeln

3.3.5.3. Wolke7 –Rennen

- ☆ Wir bewegen uns wie die Wolke 7
- ☆ Zwei oder mehrere Kinder treten an zum Wettrennen
- ☆ Der langsamste gewinnt
- ☆ Wer stehenbleibt muss ausscheiden

3.3.5.4. Es regnet

- ☆ Mit den Finger spitzten trommeln wir vorsichtig auf den Rücken eines anderen Kindes
- ☆ Wir beginne im Schulter- und Nackenbereich
- ☆ Wir wandern den Rücken hinunter
- ☆ Auch der Kopf bekommt was ab
- ☆ Die Regentropfen sagen „Plitsch, Platsch“

3.3.5.5. Kitzelpusten

- ☆ Wir pusten uns gegenseitig vorsichtig ins Ohr
- ☆ Wir spüren dem Kitzeln nach
- ☆ Wir wechseln uns ab



Autor: Christian Liebisch
© Berlin 2009

Kontakt:

„Der Kleine Stern“
Christian Liebisch & Katharina Becker GbR
Naunynstraße 65
10997 Berlin

Christian Liebisch (Projektleitung)
Telefon und Fax: 030 89 37 83 97
liebisch@derkleinestern.de

Katharina Beck (Projektmanagement)
Telefon: 030 250 18 235 Fax: 030 61 444 92
beck@derkleinestern.de

Mail: hallo@derkleinestern.de
Web: <http://www.derkleinestern.de>