

Ruhige Spiele – Auszeitspiele

Passend zum Thema „Auszeit“ habe ich ein paar Spiele herausgesucht, die euch und euren Jungschar- und Minikindern helfen sollen, einmal zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

Spielideen für Auszeiten

Bei den folgenden Spielen ist darauf zu achten, dass ein möglichst großer Raum vorhanden ist und Umgebungseffekte (Licht, Geräusche, ...) möglichst ausgeschaltet werden.

Bei Beruhigungs- und Meditationsspielen gilt: „Übung macht den Meister“, je öfter ihr die Spiele spielt umso mehr Entspannung und Erfolg werdet ihr damit erzielen können!

Sekundenentspannung

Die Kinder liegen möglichst im Raum verteilt auf dem Boden. Von den Zehen bis zu den Haarspitzen spannen sie alle Muskeln, den ganzen Körper, fest an. Acht Sekunden bleiben alle Muskeln angespannt, dann lassen sie locker und spüren genussvoll das Gefühl der Entspannung. Natürlich kann die Übung wiederholt und mit ruhiger Musik untermalt werden.

Musikmalen

Die Kinder legen ein leeres weißes, möglichst großes Blatt Papier vor sich. Sie schließen die Augen (eventuell Augenbinden). Der/die Betreuer/in spielt ein Musikstück ab. Die Kinder versuchen die gehörte Melodie mit einer Farbe auf das Papier zu bringen. Aus musikalischer Sicht gibt es dabei keine Grenzen, allerdings kann das Malen bei längeren Musikstücken sehr anstrengend werden!

Luftballons

Die Kinder verteilen sich im Raum und versuchen den Anweisungen des/der Betreuer/in zu folgen. „Jede:r stellt sich vor, er:sie sei ein Luftballon. Langsam beginnt die Luft aus dem Ballon zu entweichen ... immer weiter und weiter... bis er:sie ganz leer ist. Jetzt beginnt er sich wieder mit Luft zu füllen bis er fast platzt.“ Die Ballons dürfen sich auch im Raum bewegen und ihre Bewegungen mit Geräuschen untermalen. Die Ausschmückung der Anweisungen ist jedem selbst überlassen. ☺

Besuch einer Fliege

Alle Kinder bilden am Boden sitzend einen Kreis und versuchen die Vorgaben des/der Betreuer/in Pantomimisch auszuführen. „Wir beobachten eine Fliege, die ihre Kreise durch den Raum zieht, sich auf das Fensterbrett setzt, wieder losfliegt und direkt vor uns kreist. Sie setzt sich auf deinen linken Fuß, jetzt fliegt sie auf deine rechte Hand und du spürst, wie es kribbelt. Sie fliegt im Raum umher, jetzt ist sie auf deiner Nase gelandet und du musst niesen. Sie krabbelt auf deinem Knie, du fängst sie, ohne dass ihr dabei etwas passiert. Du hörst sie in deiner hohlen Hand weitersurren, nun öffnest du die Hand und siehst wie die Fliege dir entgleitet, über deinen Kopf zur Decke fliegt und verschwindet.“

Viel Erfolg und spannende aber dennoch ruhige Gruppenstunden wünscht euch Raphael Latzer

Quelle: Arbeitsbuch

Erstellt von: Raphael Latzer