

Ziele



Was erreichen wir durch Stille und Konzentration?

Förderung

- ☉ der Sinneswahrnehmung

Steigerung

- ☉ der Konzentration und Aufmerksamkeit
- ☉ der Selbstwahrnehmung
- ☉ des Selbstbewusstseins
- ☉ der Sozialkompetenz

Alle in diesem Band enthaltenen Übungen sind erprobt und haben sich in der Praxis bewährt. Es wurde bewusst auf Altersangaben verzichtet, da es vom individuellen Entwicklungsstand und der Bereitschaft der Gruppe abhängt, ob eine Übung geeignet ist. Die Bereitschaft zur Stilleübung nimmt zu, wenn die Kinder die Stille mehrfach positiv erlebt haben.

Muscheln fühlen

Ort:

Gruppenraum

Material:

Tablett mit Muscheln, die mit einem Tuch abgedeckt sind | CD-Player und Entspannungsmusik (CD Track 5)

Schwerpunkte:

Erhöhung der Sensibilität für taktile Reize

Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Förderung der visuellen Wahrnehmung

Erfahren von Stille

Durchführung:

Alle Kinder sitzen im Stuhlkreis mit dem Rücken zur Mitte. Haben alle einen bequemen Platz gefunden und ist Ruhe eingetreten, erhält jedes Kind hinter dem Rücken eine Muschel in die Hand. Jetzt sollen sie erspüren, um welchen Gegenstand es sich handelt. Der Einstimmungstext wird in einer sanften, beruhigenden „Schonstimme“ gesprochen.

Einstimmung

Schließe deine Augen. Du bekommst von mir einen Gegenstand. Fühle den Gegenstand vorsichtig in deiner Hand. Es soll kein Geräusch entstehen. Lass dir dabei Zeit. ... Wie fühlt er sich an? ... Taste ihn von allen Seiten ab. ... Spüre nun deinen Gegenstand und lass dir seine Geschichte erzählen (*ca. 1–2 Minuten, eventuell mit Musik*). ... Höre noch eine Weile der Musik zu, während ich deinen Gegenstand wieder einsammle. ... Öffne jetzt deine Augen und drehe dich zum Kreis. ... Versuche jetzt, deine Muschel mit den Augen wiederzuerkennen.

Anmerkung: Verschiedene Muschelarten verwenden und wiedererkennen



Gehen auf der Linie 3

Ort:

Klassenzimmer

Material:

Oval aus Kreppband auf dem Boden | Musik | Handtrommel

Schwerpunkte:

Schulung des Gleichgewichts
Bewegung über die Körpermitte



Durchführung:

Der Schüler geht in seinem Tempo auf der Linie, dabei kreuzt er die Beine über die Linie. Er kann diese Übung so oft wiederholen, wie er will. Der Takt der Handtrommel kann sein Gehen unterstützen.

Weitere Übungen:

- ☉ Der Schüler hüpfte über die Linie nach rechts und nach links mit beiden Beinen.
- ☉ Der Schüler hüpfte über die Linie mit einem Bein seiner Wahl.
- ☉ Der Schüler hüpfte mit dem anderen Bein über die Linie.
- ☉ Der Schüler hüpfte rückwärts über die Linie auf beiden Beinen.
- ☉ Der Schüler hüpfte rückwärts auf einem Bein seiner Wahl.
- ☉ Der Schüler hüpfte rückwärts auf dem anderen Bein.

Anmerkung:

Diese Übungen können auch zum Takt der Handtrommel und/oder zu Musik durchgeführt werden.