



🕒 5-10 Min

🕒 15 Min



Ritterrüstung anlegen - eine Fantasiereise für 1-3 jährige Kinder

Fantasiereisen bieten Kindern die Möglichkeit, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und ihre Vorstellungskraft zu entfalten. In dieser Fantasiereise schlüpfen die Kinder in die Rolle eines kleinen Ritters oder einer kleinen Ritterin und erleben ganz spielerisch, wie sich ihr Körper Stück für Stück „schwer“ anfühlt – ein zentrales Element aus dem autogenen Training, kindgerecht umgesetzt. Durch die bildhafte Sprache und das ruhige Erzähltempo wird den Kindern geholfen, sich auf ihren Körper zu konzentrieren und ein Gefühl für Ruhe, Schwere und innere Balance zu entwickeln.

Ziel:

Die Kinder erleben eine angeleitete Entspannungsphase mit Hilfe einer Fantasiereise, sie entwickeln ein erstes Bewusstsein für Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen über Vorstellungskraft zur inneren Ruhe zu finden und stärken durch die Identifikation mit der Rolle des Ritters/der Ritterin ihr Selbstbewusstsein und ihr Körpergefühl.

Material:

- Kissen, Decken, Matten, Gong
- Wenn vorhanden: schwere Gegenstände, die gut auf den Körper gelegt werden können
- Optional: Bild mit Ritterrüstung zuvor ausdrucken und ausmalen lassen

Vorbereitung:

Ca. 5 – 10 Minuten

Dauer:

Ca. 15 Minuten

Ablauf:

Nach jedem >schwer< eine kurze Pause machen, damit die Kinder die Schwere spüren können:

Mach es dir gemütlich.

Leg dich hin oder leg deinen Kopf auf den Tisch.

Wenn du magst, mach die Augen zu.

Jetzt atmen wir tief ein ... der Bauch wird groß ...

Und wieder aus ... der Bauch wird klein.

Noch einmal: Ein ... und aus ...

Du bist jetzt ganz ruhig.

Stell dir vor:

Du bist ein kleiner Ritter.

Du bekommst heute deine Rüstung.

Zuerst kommen die Schuhe.

Deine Füße sind jetzt schwer. >schwer<

Dann kommen die Beinschützer.

Deine Beine sind schwer. >schwer<

Jetzt kommt der Bauchschutz.

Dein Bauch ist schwer. >schwer<

Dann der Rückenschutz.

Dein Rücken ist schwer. >schwer<

Jetzt kommen die Armschützer.

Deine Arme sind schwer. >schwer<

Zum Schluss bekommst du einen Helm.

Dein Kopf ist schwer. >schwer<

Jetzt bist du ein starker Ritter.

Du bist ruhig.

Du bist sicher.

Jetzt atmen wir wieder tief ein ... und aus ...

Beweg deine Finger ... deine Füße ...

Reck dich und streck dich ...

Und dann machst du langsam die Augen wieder auf.

