



Tannenbaum schmücken – Entspannungsübung

Diese Übung weckt nicht nur die weihnachtliche Vorfreude, sondern sorgt dafür, dass die Kinder zur Ruhe kommen und sich richtig wohlfühlen. Deshalb ist sie auch als Abschluss einer Bewegungsstunde bestens geeignet.

Ziel:

Körperwahrnehmung und Entspannung.

Material:

- Matten (jeweils eine Matte für zwei Kinder)
- Eventuell ruhige Entspannungsmusik

Vorbereitung:

Ca. 5 Minuten

Dauer:

Ca. 10 Minuten

Ablauf:

Zuerst die Matten in einem Kreis auflegen, so, dass die Matten wie Sonnenstrahlen nach außen zeigen. Dann gehen die Kinder paarweise zusammen. Ein Kind ist der Tannenbaum und legt sich auf den Bauch, mit dem Kopf nach außen auf die Matte. Das andere Kind darf nun den Baum auf der Matte „schmücken“ (=massieren).

Tipp:

Die Gruppenleitung macht mit, damit die Kinder die Massage - Bewegungen sehen können. Deshalb nachfragen, ob alle „Baumschmücker:innen“ die Gruppenleitung sehen.

Text zum Vorlesen:

Die Tannenbäume schließen nun die Augen und stellen sich ein gemütliches, warmes Wohnzimmer vor. Es gibt einen Kachelofen, das Holz knistert und vor dem Baum spielen Kinder.

Da kommen die Kinder auf die Idee, dass sie den Baum schmücken könnten:

Zuerst bringen sie die Lichterkette an.

Die baumschmückenden Kinder streichen mit ihrem Zeigefinger im Zick Zack über den Rücken ihres „Baumes“ und tippen kurz fester an jene Stellen, wo sie eine Kerze anbringen wollen.

Nun kommen schöne glitzernde rote Kugeln dazu .

Die Kinder streichen mit den Fingerspitzen ihrer Hände in Kreisbewegungen über den Rücken. Da wo eine Kugel hinsoll, streichen sie die Fingerkuppen der Hand sanft nach außen.

Auch kleine und große silberne Kugeln werden von den Kindern aufgehängt.



Jetzt drücken die Kinder mit den Fingerkuppen ihrer Hände sanft und angenehm auf den Rücken. Sind ihre Fingerspitzen dabei nahe zusammen, schmücken sie den Baum mit einer kleinen Silberkugel. Sind die Fingerkuppen weiter auseinander, hängen sie eine große Kugel auf.

Die Kinder finden kleine Figürchen zum Aufhängen.

Mit dem Zeigefinger malen die Kinder nun Figuren auf den Rücken. Wie zum Beispiel Sterne, Schneemänner oder Lebkuchenherzen.

Auf der Spitze des Baumes befestigen sie einen schönen strahlenden Stern.

Damit der Stern schön strahlt streichen die Finger der Kinder im Nackenbereich mehrmals sternförmig von innen nach außen.

Zum Schluss hängen die Kinder noch Lametta an den Baum.

Mit abgespreizten Fingern streichen die Kinder flott von oben nach unten über den Rücken = ausstreichen

Nun werden die Lichter / Kerzen auf dem Baum angezündet und der Baum erstrahlt in einem warmen Licht.

Jetzt wird der Rücken mit beiden Handflächen schnell ausgestrichen, so dass Wärme entsteht.

Bewundernd schauen die Kinder den wunderschönen Baum an...

Die Tannenbäume öffnen langsam die Augen, recken und strecken sich und kommen wieder zurück von ihrer entspannenden Tannenbaumreise -> Wechsel !