

# Inhalt

## Aktivierung

10

Die Biene	11
Hands-Up	12
Tarzan und Jane	14
Obstsalat-Song	15
Shake it	16
Der Kamelritt	17
Yoga macht mich stark	18
Eis	20
Luftballon	21
Sterne vom Himmel holen	22
Oma Ilse und das Marmeladenglas	23

## Entspannung

24

Finger-Meditation	25
Die Reise in den geheimen Garten	26
Die Lokomotive	28
Anspannen - Entspannen	29
Eine Körperreise	30
Ich bin dann mal weg	32
Bäumchen, schüttel dich	33
Die lustigen Oms	34
Monsteralarm	35
Finger-Massage	36
Pom Pom-Meditation	37

## Konzentration 38

Der Oberpapagei	39	Übungsverzeichnis	52
Die liegende Acht	40	Impressum	54
Der Hahnenkamm	41	Über die Autorin	55
3, 5, 7 - Wo bist du geblieben?	42	CD-Inhalte	56
Klänge orten	44		
Im Takt gehen	45		
Detektiv Haselmaus ermittelt	46		
Sitzboogie	47		
Schnippi und Schnappi	48		
Hör gut zu und merk es dir	49		
Der verbotene Rhythmus	50		

## Shake it

### Vorbereitung

Die Kinder stehen im Kreis oder einfach an ihrem Platz.

### So geht's

Die Übung ist so konzipiert, dass Sie sie einmal vormachen und die Schüler danach direkt mit einsteigen können, da es keiner weiteren Erklärung bedarf.

Sprechen Sie die Verse und machen Sie die entsprechenden Bewegungen dazu:

*Shake, shake to the left – shake, shake to the left:* Hände nach links schütteln

*Shake, shake, shake it right – shake, shake it right:* Hände nach rechts schütteln

*Shake, shake, shake it up – shake, shake it up:* Hände nach oben schütteln

*Shake, shake, shake it down – shake, shake it down:* Hände nach unten schütteln

Tipp aus der Praxis

Vor allem mit Kindern der ersten und zweiten Klasse sollten Sie die Abfolge erst mal auf Deutsch üben: *schüttel links, schüttel rechts, schüttel oben, schüttel unten.*

### Variation

Variieren Sie die Geschwindigkeit: Beginnen Sie dafür in einem langsamen Tempo, werden Sie dann immer schneller, bis Sie die »Turbo-Stufe« erreicht haben. Am Ende oder auch zwischendurch können Sie auch einen Durchgang im Zeitlupentempo einfügen: Die Bewegungen und die Sprache werden dafür ganz langsam.

Bei kleinen Profis können Sie die ganze Abfolge im Wechsel von englischer und deutscher Sprache durchführen.



# Finger-Meditation

## Vorbereitung

Die Kinder sitzen locker auf ihren Stühlen oder in einem Schneidersitz auf dem Boden.

## So geht's

Die Hände liegen locker mit nach oben geöffneten Handflächen auf den Beinen bzw. den Knien. Sprechen Sie den Meditationsspruch *Frieden beginnt in mir* einmal vor und zeigen die Bewegung dazu, bevor die Kinder alles wiederholen.

Folgende Bewegungen werden zum Text mit den Fingern ausgeführt: Beide Daumen berühren jeweils als erstes den Zeigefinger (*Frieden*), dann den Mittelfinger (*beginnt*), den Ringfinger (*in*) und zum Schluss den kleinen Finger (*mir*).

Der Spruch wird mehrmals mit allen gemeinsam gesprochen, mal ganz laut, mal leise, im Flüsterton usw. Danach schließen die Kinder die Augen und sprechen in Gedanken den Spruch mehrere Male ganz für sich alleine.

Empfehlen Sie den Kindern, dass sie diesen Spruch jederzeit für sich alleine aufsagen können, wenn es ihnen einmal schlecht geht, sie Streit haben oder sich gestresst fühlen. Es ist wichtig, dass sie sich auch im Schulalltag oder zu Hause einen Moment der Ruhe gönnen.

Tipp aus der Praxis

## Variation

Der Spruch ist durch jeden beliebigen Spruch, der aus vier Wörtern besteht, ersetzbar, wie z.B. durch *Mir geht es gut* oder *Ich schaffe das jetzt*.

## Klänge orten

### Vorbereitung

Die Kinder sitzen an ihren Plätzen, legen den Kopf auf den Tisch und schließen die Augen.

Für diese Übung benötigen Sie verschiedene Instrumente aus dem Musikraum (z.B. Triangel, Klangstäbe, Rassel usw.), die in einem Korb o. Ä. versteckt werden.

### So geht's

Bereiten Sie die Kinder darauf vor, dass sie gleich besonders gut hinhören müssen. Wenn alle Kinder ruhig an ihren Plätzen sitzen und die Augen geschlossen haben, warten Sie noch einen Moment ab und lassen die Stille auf die Kinder wirken. Nun gehen Sie umher und halten an einem Punkt im Klassenraum inne. Holen Sie das erste Instrument hervor und lassen es erklingen. Die Kinder sollen daraufhin mit dem Zeigefinger in die Richtung zeigen, aus der sie das Geräusch vernommen haben. Gehen Sie auch mit den anderen Instrumenten so vor und variieren Sie dabei die Lautstärke der Instrumente.

Lassen Sie ein Kind die Geräusche erzeugen und beobachten Sie die Schüler aus einiger Entfernung. Erweitern Sie die Übung, indem Sie die Kinder erraten lassen, welche Instrumente sie gehört haben. Dafür muss das jeweilige Instrument immer direkt wieder im Korb versteckt werden. Eine mögliche Erweiterung besteht auch darin, die Kinder zählen zu lassen, wie viele verschiedene Instrumente zum Einsatz gekommen sind.

Variation