

## Konzentrieren und Entspannen mit Berti, dem kleinen Massageigel. Neue Ideen für eine Traumstunde in der Kita und Tagesbetreuung

### Teil 1: Konzentrations- und Entspannungsübungen

1. Den Ball auf der Hand: Jedes Kind erhält einen Ball (etwas größer als ein Tennisball) und muss diesen auf der flachen Hand durch den Raum führen – dabei darf der Ball natürlich nicht herunterfallen. Im Hintergrund dazu leise Entspannungsmusik laufen lassen.
2. Die Ball – Übergabe: Die Kinder befinden sich in einem Stehkreis und reichen sich den Ball mit der flachen Hand (der Ball darf nicht festgehalten werden) im Kreis herum.
3. Balance – Kniebeugen: Die Kinder führen den Ball auf der flachen Hand durch den Raum, immer wenn die Musik stoppt, müssen sie eine Kniebeuge machen (der Ball sollte nicht herunterfallen)
4. Die Luftballon-Balance: Die Kinder balancieren einen Luftballon auf dem Kopf durch den Raum.
5. Auf dem Seil balancieren: Ein Seil auf dem Boden auslegen (hier kann man variieren – gerade, in Schlangenlinien usw.). Die Kinder balancieren mit dem Ball auf der flachen Hand über dieses Seil.

### Teil 2: Berti, der kleine Massageigel

Zuerst: Igelbälle verteilen und die Kinder damit experimentieren lassen:

- Sich selbst mit dem Ball massieren und dabei mal fester und mal sanfter drücken
- Sich den Ball unter den Fuß legen und die Fußsohlen massieren
- Sich auf den Boden legen, den Ball unter den Rücken stecken und sanft nach oben und unten rollen

Massagegeschichte: Die Kinder gehen in Paare zusammen:

### Der kleine Igel Berti erwacht aus dem Winterschlaf

Der kleine Igel Berti hat einen langen Winterschlaf hinter sich (**sanft den Rücken streicheln**)

Aber jetzt ist der Frühling endlich da und Berti ist aufgewacht (**mit zwei Fingern auf dem Rücken tippen**) Er streckt sich kräftig (**die flachen Hände auf den Rücken legen und sanft**)



**auseinander ziehen)** und macht sich dann auf zu einem Spaziergang (**mit den Fingern über den Rücken laufen**)

Berti läuft aus seinem Winterquartier hinaus in die Sonne, die warm vom Himmel scheint (**die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Er freut sich über die schönen Blumen, die schon gewachsen sind und schnuppert einmal an ihnen (**sanft die Nase des Massagepartners massieren**)

Unterwegs trifft Berti viele Freunde, die kleine Spinne Anna (**mit allen Fingern über den Rücken krabbeln**), den Marienkäfer Willi (**mit der Fingerspitze auf den Rücken tippen**) und die kleine Schnecke Berta (**mit der flachen Hand über den Rücken rutschen**) Alle freuen sich riesig über den Frühling (**sanft auf den Rücken trommeln**)

Berti spaziert jetzt gemütlich zurück nach Hause, sammelt sich unterwegs noch etwas zu Essen ein (**sanft in den Rücken kneifen**) und freut sich auf den Frühjahrsputz in seinem zu Hause (**den Rücken zum Schluss sanft „abrubbeln“**)

Berti, der kleine Massageigel als Ausmalbild

