



Step by Step Anleitung

für dein Entspannungsangebot mit Kindern von 5-8 Jahren.

Thema: Löwenzahn



KATRIN KLEEBACH

Entspannungsideen für Kita und Grundschule

1. Ein Bewegungsspiel zum Einstieg

Der Klassiker STOPP TANZ in der Mai – Version:

Spargel: Auf den Boden legen, die Arme über den Kopf strecken

Löwenzahn: Auf die Zehenspitzen stellen

Gänseblümchen: Auf der Stelle hüpfen

Erdbeere: In den Schneidersitz setzen

2. Danach eine Achtsamkeitsübung: Die Löwenzahn Meditation

Jedes Kind bekommt eine Löwenzahn Pflanze. Dann wird diese achtsam betrachtet und entdeckt:

- Wie sieht die Blume genau aus?
- Wie fühlt sie sich an?
- Wie riecht sie?
- Wie schmeckt sie? Die Kinder könnten die Blüte probieren

3. Weiter geht es mit einer Massagegeschichte:

Es ist Mai und auf den Wiesen wachsen überall Löwenzahn und Gänseblümchen **(Rücken streicheln)** Und das Gras ist saftig grün **(auf den Rücken tippen)**

Die Bienen lieben den Löwenzahn und fliegen fröhlich von Blüte zu Blüte **(auf den ganzen Rücken tippen)** und sammeln den Blütenstaub für ihren Honig ein

Es sind auch viele Menschen unterwegs **(mit den Fingern über den Rücken laufen)** Sie pflücken den Löwenzahn und bereiten sich mit ihm deinen leckeren Salat zu **(sanft in den Rücken zwicken)**

Die Kinder haben jede Menge Spaß dabei **(sanft auf den Rücken trommeln)** die Pusteblumen zu pflücken **(sanft in den Rücken zwicken)**

Sie atmen tief ein und pusten dann kräftig gegen die Pusteblume **(über den Rücken pusten)** Die Schirmchen der Pusteblume tanzen durch die Luft **(mit den Fingern über den Rücken tanzen)**

Außerdem kann man im Mai auch schon leckere Erdbeeren naschen **(Rücken streicheln)** Sie sind schön saftig und süß **(Rücken streicheln)** Der Mai ist ein toller Monat



4. Zeit zum Träumen mit der Fantasiereise: Der Löwenzahn Tanz

Lege dich ganz gemütlich und entspannt hin. Wenn du magst, schließe deine Augen. Atme einmal ganz tief ein und wieder aus. Wir machen jetzt eine kleine Reise in unserer Fantasie.

Stell dir einmal vor, du stehst auf einer wunderschönen Wiese. Überall wächst Löwenzahn und die gelben Blüten strahlen genau so hell wie die Frühlings-Sonne. Du läufst ganz entspannt über die Wiese und entdeckst eine Pusteblume. Du pflückst die Pusteblume und holst einmal tief Luft. Dann pustest du kräftig gegen sie und die kleinen Schirmchen fliegen davon. Es sieht so aus, als würden sie fröhlich durch die Luft tanzen. Auf einmal spürst du, wie du ganz sanft vom Boden abhebst. Du schwebst und tanzt zusammen mit den kleinen Samen der Pusteblume durch die Luft. Das fühlt sich einfach wunderbar an, ganz leicht und entspannt. Ihr tanzt und dreht euch im Kreis, ihr schwebt nach oben und nach unten – sogar die kleinen Marienkäfer tanzen mit euch. Du fühlst dich glücklich und entspannt. Langsam, ganz langsam spürst du nun wieder den Boden unter deinen Füßen. Ein kleiner Windstoß bläst die Schirmchen davon und du winkst ihnen hinterher. Unsere Fantasiereise ist jetzt zu Ende.

5. Zum Abschluss noch etwas Kreatives:

Zum Abschluss kannst du mit den Kindern ein Löwenzahn Bild basteln.

Die Blüte kann unterschiedlich hergestellt werden:

- Mit gelben Pompoms
- Mit kleinen Krepp-Papierkügelchen
- Mit Fingerabdrücken
- Mit dem Gabel Stempel (die Gabel in die Farbe tauchen und los stempeln)

