

HANDOUT: Sinnes- und Entspannungsübung

Stundenbild 9

Zu zweit sollen sich die Kinder mit sanften, teilweise festeren Bewegungen, den Tag eines Baumes nachspielen. Durch die Anmoderation der Lehrperson wird den Kindern eine Richtung vorgegeben, aber Platz für Kreativität bleibt trotzdem.

Die Kinder finden sich in 2er Gruppen. Ein Kind schließt die Augen und stellt sich vor, ein Baum zu sein. Das andere Kind „massiert“ ihm den Rücken nach folgender Anmoderation, am besten macht es die Lehrperson mit einem Kind vor:

Es ist Nacht: wir spüren die Wurzeln (Füße) im Boden fest verankert, die Äste (Arme) sind weit ausgebreitet, der mächtige Stamm steht ganz gerade und kräftig da. Die Bäume spüren Kälte und Dunkelheit und wiegen sich leise im Wind (leicht hin und her bewegen).

Es wird Morgen: Die Vögel hüpfen in den Ästen und singen (mit Fingerspitzen auf Schultern tippen). Es kann auch pickende Spechte und hüpfende Eichhörnchen geben. Die ersten Sonnenstrahlen wärmen ein wenig (Hände auf den Rücken legen).

Es wird Mittag: Die Sonne scheint, es wird hell und immer wärmer (erst leichtes Reiben, dann kräftiges Rubbeln mit den Händen).

Es wird Nachmittag: Ein Gewitter zieht auf und es stürmt (das Kind erst wenig, dann kräftiger schütteln). Die ersten Regentropfen fallen und dann prasselt es heftig (mit Fingerspitzen erst wenig dann viel klopfen). Dann wird der Regen wieder weniger, die Sonne kommt heraus, trocknet und wärmt wieder (Reiben).

Es wird Abend: Die Sonne geht unter, ein Wildschwein rubbelt sich am Stamm die Zecken aus dem Fell. Dann wird es ruhig, leise wiegt sich der Baum im Wind.

(Ein Tag im Leben eines Baumes - Lernen im Garten, o. J.)

Quelle:

<https://www.lernenimgarten.at/methode/ein-tag-im-leben-eines-baumes>