

Sonnenschein

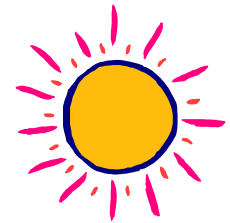
Dies ist eine kleine Entspannungsform, mit denen sich alle Lehrerinnen und Lehrer, aber auch Schülerinnen und Schüler an erste Entspannungserfahrungen herantrauen können.

Die Schüler gehen durch die Klasse und bilden Paare. Einer der beiden setzt sich rittlings auf einen Stuhl und legt den Kopf auf die über der Stuhllehne gekreuzten Arme. Wenn möglich werden die Augen geschlossen. Der andere stellt sich dahinter.



Lehrer/in: "Die Sonne scheint!"

Schüler: - Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden)



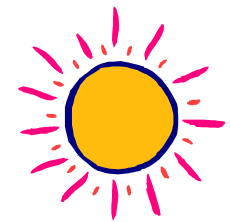
Lehrer/in: "Wolken verdecken die Sonne!"

Schüler: - Hände wegnehmen (ca. 10 Sekunden)



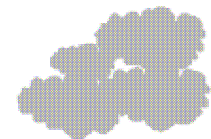
Lehrer/in: "Die Sonne scheint!"

Schüler: - Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden)



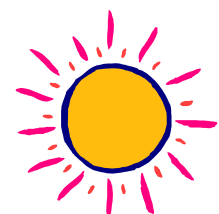
Lehrer/in: "Wolken verdecken die Sonne!"

Schüler: - Hände wegnehmen (ca. 10 Sekunden)



Lehrer/in: "Die Sonne scheint!"

Schüler: - Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden)

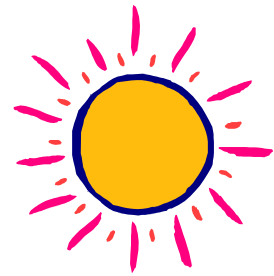
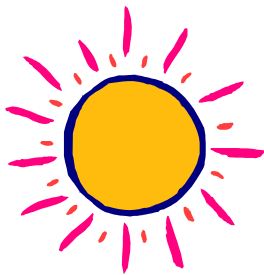


usw.

Nach einer für die Schüler angemessenen Zeit findet ein Wechsel statt. Es beginnt wieder mit dem Gehen durch die Klasse. Die Schüler suchen sich dann nach einem entsprechenden Zeichen durch die Lehrkraft wieder ihren Partner / ihre Partnerin, wechseln dann aber die Rollen.

Dieses kurze Spiel ist als Einstieg in Ruhephasen gedacht.

Schüler, die schon Stille und Entspannung geübt und genossen haben, können das Spiel erweitern.



Sonne - Regen - Sonne

- Lehrer/in: *"Die Sonne scheint!"*
Schüler: - Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden)
- Lehrer/in: *"Ein feiner Regen fällt!"*
Schüler: - ganz zart mit den Fingerspitzen klopfen
- Lehrer/in: *"Der Regen wird fester!"*
Schüler: - mit den Fäusten leicht klopfen
- Lehrer/in: *"Ein Platzregen!"*
Schüler: - mit den Fingerspitzen klopfen
- Lehrer/in: *"Das Wasser fließt ab!"*
Schüler: - von den Schultern bis zum unteren Rücken mit den Händen den Rücken ausstreichen (fünf mal)
- Lehrer/in: *"Die Sonne scheint wieder!"*
Schüler: - Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden, nach Bedarf auf länger)

! Die Bewegungen dürfen nicht auf der Wirbelsäule durchgeführt werden (Lehrer macht vor!).

