

Monika Bücken-Schaal

Die 50 besten
Spiele, die
zur Ruhe führen



DON
BOSCO

MiniSpielothek

16 Auf der Blumenwiese

Die Spielleitung erzählt eine kurze Geschichte. Mit dazu passenden Berührungen führt sie gleichzeitig an dem vor ihr liegenden oder sitzenden Kind eine kleine Rückenmassage durch.

Geschichte

Frieda (**Name des Kindes einsetzen, das massiert wird**) geht auf einer Blumenwiese spazieren (**Hände „gehen“ mehrere Runden**). Auf der Wiese blühen viele bunte Blumen (**Blumen „malen“**). Aber es gibt dort auch ein paar Disteln, die piken (**mit Zeigefinger sanft piken**). Was meinst du, ob Frieda auch Tiere auf der Blumenwiese entdeckt? Welche? (**Ideen von Frieda miteinbeziehen**)

Eine kleine Maus huscht über die Wiese (**Zeige- und Mittelfinger huschen über den Rücken**) und hat sich schon versteckt (**Zeige- und Mittelfinger „bohren sich“ sanft in den Rücken**). Ein Kaninchen hoppelt mal hierhin und mal dorthin (**Finger „hoppeln“ über den Rücken**). Es gibt hier noch ein anderes Tier, das unter der Blumenwiese wohnt: der Maulwurf. Er gräbt sich einen langen Gang quer durch die ganze Wiese (**Grabbewegungen**), bis er sich irgendwo ein Loch buddelt (**„Buddelbewegungen“**) und aus der Wiese herauskommt. Frieda mag die Blumen und Tiere auf der schönen Wiese. Zum Schluss setzt sie sich in die Hängematte und schaukelt hin und her (**flache Hand auf dem unteren Rücken halbkreisförmig hin- und herbewegen**). Das tut gut. Sie spürt die schöne warme Sonne (**kreisende Bewegungen mit der flachen Hand**). Es geht ihr gut.

Variation

Die Kinder können für dieses Spiel auch Paare bilden. Zuerst massiert das eine Kind, anschließend werden die Rollen getauscht. So hat jedes Kind die Gelegenheit, eine wohltuende Massage geben und selbst genießen zu können.

17 Apfelernte

Die Spielleitung erzählt eine kurze Geschichte. Mit dazu passenden Berührungen führt sie gleichzeitig an dem vor ihr liegenden oder sitzenden Kind eine kleine Rückenmassage durch.

Geschichte

Ben geht es gut. Er möchte heute Äpfel ernten. Er geht zum Apfelbaum (**Hände „gehen“ über den Rücken**). Da ist der Stamm (**mit flacher Hand den unteren Rücken hinaufstreichen**) und die vielen Zweige (**Zweige mit Fingern an den Stamm „zeichnen“**). An den Zweigen hängen viele Äpfel (**Finger mit leichtem Druck mehrmals aufsetzen**). Ben weiß, dass die Äpfel so gut gewachsen sind, weil im Sommer oft die Sonne schien (**kreisförmige Streichbewegungen mit flacher Hand**) und es auch geregnet hat (**„Regen“ mit Fingerspitzen andeuten**). Ben will die Äpfel ernten. Er rüttelt an dem Stamm (**Unterarme quer auf den Rücken aufsetzen, rütteln**). Nichts geschieht. Da stellt Ben eine Leiter an den Baum (**Handkanten rechts und links der Wirbelsäule aufsetzen**). Er klettert die Stufen hoch (**zwei Finger „steigen“ neben der Wirbelsäule hoch**). Ben pflückt ganz viele Äpfel (**Pflückbewegungen**), bis sein großer Korb voll ist (**Korb auf den Rücken „zeichnen“**). Ein leichter Wind pustet durch die Zweige (**streichende Bewegungen von der Rückenmitte zu den Rändern mit flacher Hand**). Ben hält sich gut fest und klettert die Leiter wieder hinab (**Kletterbewegungen mit Fingern**).

Nun setzt er sich unter den Apfelbaum und träumt vor sich hin.

Variation

Die Kinder können für dieses Spiel auch Paare bilden. Zuerst massiert das eine Kind, anschließend werden die Rollen getauscht. So hat jedes Kind die Gelegenheit, eine wohltuende Massage geben und selbst genießen zu können.

18 Schlittenfahren

Die Spielleitung erzählt eine kurze Geschichte. Mit dazu passenden Berührungen führt sie gleichzeitig an dem vor ihr liegenden oder sitzenden Kind eine kleine Rückenmassage durch.

Geschichte

Es schneit (**mit Fingerspitzen rieselnde Schneeflocken darstellen**)! Paul hüpfert im Zimmer herum. So sehr freut er sich (**Hände „hüpfen“ auf dem Rücken**)! Er zieht sich schnell seine warme Schneekleidung an (**mit beiden Händen den gesamten Rücken abstreichen**). Paul öffnet die Haustür (**Unterarm über den Rücken schieben**). Er geht zum Schuppen (**mit Händen „gehen“**). Paul öffnet mit einem lauten „Quietsch“ die Schuppentür (**Unterarm über den Rücken schieben**) und nimmt den Schlitten heraus (**flache Hand mit leichtem Druck absetzen**). Paul freut sich. Jetzt geht's los. Er zieht den Schlitten den Hügel hinauf (**Hände „ruckeln“ seitlich den Rücken hoch**). Oben angekommen, atmet er kräftig durch (**hörbar ein- und ausatmen**). Das tut gut. Er setzt sich auf seinen Schlitten (**flache Hand unterhalb des Nackens aufsetzen**) und mit einem „Hui!“ geht es den Hügel hinunter (**flache Hand schnell den Rücken hinab bewegen**). Ob Paul nochmal fahren möchte? (**In Absprache mit dem Kind kann das „Schlittenfahren“ noch länger andauern, vielleicht werden dann auch Kurven gefahren oder eine Sprungschanze eingebaut.**)

Wenn Paul genug Schlitten gefahren ist, klopfert er sich den Schnee von der Kleidung (**Klopfbewegungen auf dem ganzen Körper**). Er merkt, dass die Sonne hervorgekommen ist. Paul steht da und genießt die warmen Sonnenstrahlen (**kreisende Bewegungen der flachen Hand, strahlenförmig endend**). Das Schlittenfahren hat Spaß gemacht. Paul geht es richtig gut.

Variation

Die Kinder können für dieses Spiel auch Paare bilden. Zuerst massiert das eine Kind, anschließend werden die Rollen getauscht. So hat jedes Kind die Gelegenheit, eine wohltuende Massage geben und selbst genießen zu können.

19 Bello wird sauber gemacht

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Das eine Kind ist Bello, das andere sein Frauchen oder Herrchen, das Bello sauber machen will, nachdem er in verschiedenen Pfützen gespielt hat. Die Spielleitung erzählt eine kurze Geschichte, bei der Bello die genannten Bewegungen pantomimisch darstellt.

Geschichte

Nachdem es lange geregnet hat, läuft Bello hinaus in den Garten (**auf der Stelle laufen**). Er springt durch die Pfützen (**springen**) und rollt sich auf dem Rücken im nassen Gras (**auf dem Rücken liegend hin- und herrollen**). Anschließend steht er wieder auf und schüttelt sich tüchtig (**Schüttelbewegung des ganzen Körpers**). Bevor er wieder ins Haus läuft, macht ihn sein Frauchen/Herrchen an Pfoten und Rücken sauber. Dazu nimmt es entweder einen Waschlappen (**flache Hand**), eine Bürste (**Handkante**) oder einen Wasserschlauch (**pantomimisch, ohne direkte Berührung**).

Nun darf Bello wählen, womit er sauber gemacht wird. Das Frauchen/Herrchen führt entsprechende Bewegungen durch.

Ist Bello sauber, werden die Rollen getauscht.

20 Was ein Baum so alles erlebt

Für dieses Spiel gehen die Kinder zu dritt zusammen. Ein Kind stellt einen Baum dar, der viel erlebt. Dabei entscheidet das Baum-Kind, was es mag, und gestaltet so die sich entwickelnde Geschichte mit. Die zwei weiteren Kinder führen dazu passende Mini-Massagen durch.

Zu Beginn wird das erste Kind gefragt, welcher Baum es sein möchte: ein Obstbaum, ein Kastanienbaum ... Danach gibt das Kind an, welches Wetter der Baum gerade erlebt. Dabei können die beiden massierenden Kinder das unterschiedliche Wetter wie folgt beim Baum-Kind umsetzen:

- Sonnenschein: mit flachen Händen kreisende Bewegungen auf dem Rücken, evtl. auch auf dem Bauch
- Regentropfen: Rücken mit Fingerspitzen sanft berühren
- Wind: kurze Streichbewegungen auf dem Rücken von innen nach außen
- Sturm: vorsichtig an Schultern rütteln
- Hagel: mit einzelnen Fingern in Rücken piken
- Schnee: Finger behutsam auf Körper aufsetzen

Anschließend wird das Baum-Kind gefragt, ob es Tiere gibt, die den Baum besuchen. Welche? Was machen sie? Die Ideen werden fantasievoll umgesetzt, z. B.: Eichhörnchen hüpfen den Baum hoch, Vögel fliegen um den Baum und setzen sich in ein Nest, Igel trippeln um den Baumstamm herum, Ameisen krabbeln, ein Specht klopft am Stamm (**Tiere in den unterschiedlichen Bewegungen nachahmen**).

Nach einer Weile endet das Massage-Spiel, die Rollen werden getauscht.