



# DIE RAKUNS

## Entspannungskärtchen

**Relax!**



# O H R E N M A S S A G E <sup>[1]</sup>



5 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder stehen aufrecht an ihrem Platz.

Sie **massieren ihre Ohrmuscheln** mit Daumen und Zeigefinger langsam von oben nach unten und wieder zurück.

Die Ohren werden **sanft und mit leichtem Druck** geknetet bis sie warm werden (ca. 1 – 2 Min.).

## Alternative:

Die Kinder massieren ihre Ohren mit gekreuzten Händen: die rechte Hand massiert das linke Ohr und die linke Hand das rechte Ohr.



# STAUBSAUGER [2]



5 Min.

## Aufgabe:

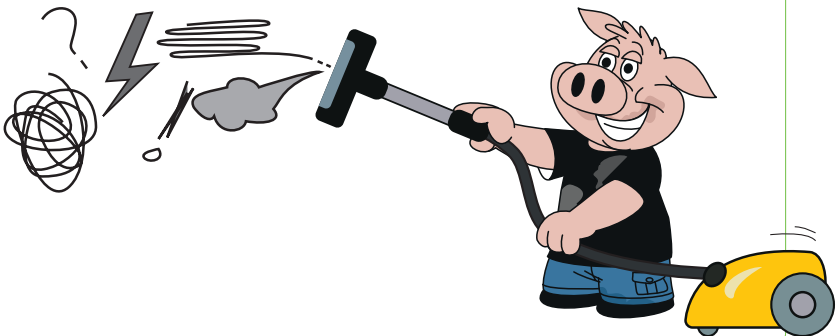
Alle Kinder sitzen aufrecht mit geschlossenen Augen an ihrem Platz. Sie denken an Situationen, in denen sie sich in den letzten Tagen geärgert haben, und wie sie sich dabei gefühlt haben.

Die Kinder stellen sich vor, wie ein **Staubsauger** ihre ganze Anspannung aufsaugt. Dazu spannen sie 5 Sekunden den gesamten Körper an. (*Schultern hochziehen, Arme anspannen, Hände zu Fäusten ballen und das Gesicht fest zusammenknäuen.*)

Beim Ausatmen lassen die Kinder wieder locker und entspannen den ganzen Körper.

Sie stellen sich vor, dass alle schlechten Gefühle vom Staubsauger weggesaugt wurden.

Nach einer kurzen Pause wird der Ablauf ca. 3 Mal wiederholt.



# BÄUMCHEN- RÜTTLE DICH<sup>[3]</sup>



5 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder stehen aufrecht an ihrem Platz.

Nun bewegen sich alle Kinder eine Minute ganz locker auf der Stelle. Dabei werden Arme, Schultern und Hände ausgeschüttelt.

Anschließend werden die **Schultern für 30 Sekunden nach vorne und für 30 Sekunden nach hinten gerollt.**

Nun bewegen sich die Kinder wieder für eine Minute und schütteln sich dabei.

Im Anschluss wird der **Kopf für 30 Sekunden langsam von links über vorne nach rechts und wieder zurück gerollt.** Das Kinn streift dabei über die Brust.

Zum Schluss wird wieder für eine Minute geschüttelt und gerüttelt.



# GOLDMARIE<sup>[3]</sup>



5 Min.

## Aufgabe:

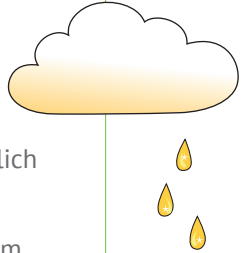
Alle Kinder stehen aufrecht an ihrem Platz.

Die Lehrkraft liest die folgenden Anweisungen ruhig und deutlich vor:

- Breite deine Arme aus, sodass die Handflächen nach oben zum Himmel zeigen.
- Schließe deine Augen.
- Stell dir vor, wie eine wunderschöne weiße Wolke über dir schwebt. Aus dieser Wolke regnet feiner, goldener Regen auf dich herab.
- Dieser schöne Goldregen fühlt sich gut an. Diese nimmst du mit deinem ganzen Körper auf.
- Spüre, wie der Goldregen durch deinen Körper fließt und sich immer mehr ausbreitet. Bis in deine Finger- und Zehenspitzen.
- Wenn deine Füße leicht zu kribbeln beginnen, schüttle deine Beine sanft aus. Stelle dir vor, wie du so alles Schlechte von dir abschütteln kannst.
- Schüttle nach und nach alle kribbelnden Körperteile aus, bis nur noch gute Gefühle in deinem Körper übrig sind.

## Tipp:

Für diese Übung können die Kinder ihre Schuhe ausziehen.



# G O R I L L A - A T M U N G <sup>[4]</sup>



5 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder stehen aufrecht an ihrem Platz.

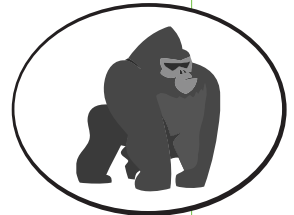
Die Lehrkraft liest die folgenden Anweisungen ruhig und deutlich vor:

- Atme tief ein.
- Halte für einen Moment die Luft an und klopfe währenddessen mit deinen Fingerspitzen sanft auf den Brustkorb: von links nach rechts und von oben nach unten.
- Atme nun langsam aus.
- Richte dich wieder auf und atme normal weiter.

Dieser Ablauf wird noch 2 Mal wiederholt.

## Alternativen:

- Sanft mit der Handfläche klopfen.
- Sanft mit den Fäusten klopfen.



# SAUER MACHT LUSTIG [5]



5 Min.

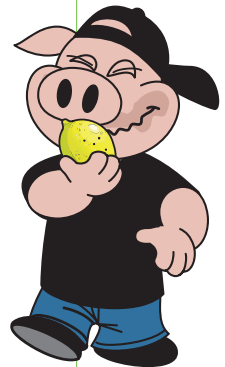
## Aufgabe:

Alle Kinder sitzen bequem an ihrem Platz: Der Rücken ist angelehnt und die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Die Augen sind geschlossen.

Die Lehrkraft liest die folgenden Anweisungen ruhig und deutlich vor:

- Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Deine Hände liegen dabei auf deinem Bauch, der sich bei jedem Atemzug hebt und senkt.
- Stell dir vor, dass vor dir auf dem Tisch eine Zitrone liegt. Sie ist gelb und saftig.
- Nimm sie in deinen Gedanken in die Hand.
- Rieche an der Zitrone. Riechst du etwas?
- Beiße nun in die Zitrone hinein. Hat sich in deinem Mund etwas verändert?
- Langsam verschwindet das Bild der Zitrone vor deinen Augen.
- Strecke und recke dich. Öffne dann langsam deine Augen.



# L U F T B A L L O N



5 Min.

## Aufgabe:

Die Kinder gehen mit einem Partner zusammen.

Ein Kind setzt sich locker auf einen Stuhl, Kopf und Oberkörper sind nach vorne gebeugt.

Das andere Kind stellt sich dahinter.

Die Lehrkraft liest die folgende Geschichte ruhig und deutlich vor.

Nach einer Runde tauschen die Kinder die Rollen.

## Geschichte:

- Die stehenden Kinder sind **Luftpumpen** und ahmen durch tiefes Einatmen und zischendes Ausatmen eine **Luftpumpe** nach.
- Die sitzenden Kinder sind **Luftballons** und werden sehr langsam aufgeblasen. Die **Ballons** richten sich immer weiter auf – bis ihr aufrecht sitzt.
- Haltet die gespannte Position kurz an.
- Nun lässt die **Luftpumpe** die Luft aus dem **Ballon** ab, indem sie langsam ausatmet und leise „Pffffff“ macht.
- Der **Luftballon** erschlafft zunehmend und kehrt in seine ursprüngliche Haltung zurück.



# MEERESRAUSCHEN <sup>[5]</sup>



5 – 10 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder sitzen bequem an ihrem Platz: Sie verschränken ihre Arme auf dem Tisch und legen ihre Stirn darauf ab.

Die Lehrkraft liest die folgende Geschichte ruhig und deutlich vor.

## Geschichte:

Stell dir vor, du bist in einem Boot auf dem Meer. Du liegst im Boot und spürst den warmen Boden aus Holz. Das Holz riecht angenehm.

Du spürst das sanfte Schaukeln des Bootes. Auf und ab, auf und ab.

Nun schaust du nach oben in den Himmel. Siehst du Wolken?

Vielleicht kannst du auch Geräusche hören. Das Plätschern des Wassers. Das Rauschen des Meeres.

Lass dich treiben. Ruhig, gelöst und entspannt.

Genieß noch eine Weile das sanfte Schaukeln der Wellen.

*(kurze Pause)*

Verabschiede dich nun vom Meer und von deinem Boot.

Nimm deinen Körper wieder wahr, strecke und räkele dich.

Atme tief durch und öffne nun wieder deine Augen.

## Tipp:

Spielen Sie leise Entspannungsmusik oder Musik mit Meeresrauschen ab.



# REISE INS TRAUMLAND



10 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder sitzen bequem an ihrem Platz: Sie verschränken ihre Arme auf dem Tisch und legen ihre Stirn darauf ab.

Die Lehrkraft liest die folgende Geschichte ruhig und deutlich vor.

## Geschichte:

Schließe deine Augen. Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich wohl fühlst. Zum Beispiel einen Urlaubsort, einen Wald oder dein Zuhause. Wie fühlst du dich? Was siehst du dort alles?

*(kurze Pause)*

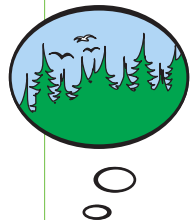
Atme einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Stell dir vor, wie deine Arme und Beine ganz schwer werden. Denk wieder zurück an deinen Ort.

*(kurze Pause)*

Nun bewegst du langsam deine Zehenspitzen, deine Finger und wenn du bereit bist, darfst du deine Augen öffnen und dich wieder aufrichten.

## Tipp:

Dunkeln Sie die Fenster etwas ab und spielen Sie leise Entspannungsmusik ab.



# GRIMASSEN SCHNEIDEN



3 – 5 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder sitzen bequem an ihrem Platz und schließen die Augen.  
Die Lehrkraft liest die folgenden Anweisungen ruhig und deutlich vor:

- Atme 5 Mal tief ein und aus. Deine Hände liegen dabei auf deinem Bauch, der sich bei jedem Atemzug hebt und senkt.
- Nun rümpfe deine Nase und atme 1 Mal tief ein und aus.
- Als nächstes ist dein Mund an der Reihe. Ziehe deine Mundwinkel von links nach rechts. Entspanne deinen Mund anschließend wieder.
- Zum Schluss sind die Augen dran. Kneife sie zusammen und entspanne sie wieder.
- Fühlt sich dein Gesicht jetzt anders an?

## Alternative:

Die Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden.



# BLUMEN & JAHRESZEITEN <sup>[6]</sup>



5 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder sitzen im Kreis und stellen sich vor, sie wären eine Blume.

Die Lehrkraft liest die folgende Geschichte vor und macht entsprechende Bewegungen dazu.

Die Kinder machen die Übungen nach.

## Geschichte:

Im Winter sitzen die Blumen schwach und zusammengekauert auf dem Boden (**Rücken rund machen**).

Im Frühling spüren sie die ersten Sonnenstrahlen und strecken sich der Sonne entgegen (**Körper aufrichten**).

Die Wärme lässt sie wachsen und sie entfalten ihre Blüten (**Arme ausstrecken**). Die Blumen werden immer größer und stärker (**aufstehen und strecken**).

Im Herbst verlässt sie ihre Kraft nach und nach und die Blumen verlieren ihre Blüten (**Arme sinken lassen**).

Wenn der Winter kommt, sinken die Blumen in sich zusammen und kauern wieder auf dem Boden (**hinsetzen und Rücken rund machen**).

## Alternative:

Die Übung kann auch am Platz durchgeführt werden.



# LEISE LAUSCHEN



3 – 5 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder sitzen im Kreis.

Die Lehrkraft schlägt eine **Klangschale / Triangel o. ä.** an und alle Kinder heben die Hände nach vorne.

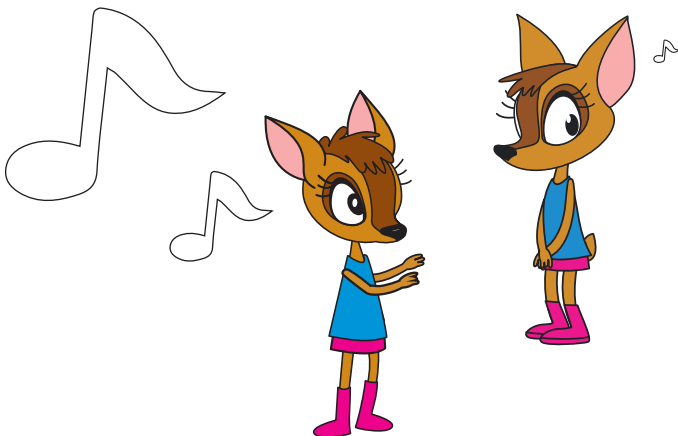
Nun lauschen die Kinder dem Klang und lassen die Hände langsam sinken, wenn die Lautstärke des Tons nachlässt.

Wenn der Ton verklungen ist, sollten alle Hände im Schoß liegen.

Die Übung kann beliebig oft wiederholt werden.

## Alternative:

Die Übung kann auch am Platz durchgeführt werden.



# DURCHATMEN



5 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder sitzen bequem an ihrem Platz.

Die Lehrkraft liest die folgenden Anweisungen ruhig und deutlich vor:

- Versuche, deine Arme und Beine locker zu lassen. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, halte den Rücken aufrecht.
- Lege deine Hände auf deinen Bauch. So kannst du spüren, wie er sich beim Atmen hebt und senkt.
- Atme tief durch die Nase ein, während du langsam bis 5 zählst. Halte den Atem kurz an. Atme dann durch den Mund aus und zähle dabei langsam bis 10.
- Wiederhole die Übung 5 – 10 Mal, bis du das Gefühl hast, ruhig und entspannt zu sein.

## Alternative:

Die Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden.

1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10



# DER DICKE BÄR TAPST DURCH DEN WALD<sup>[7]</sup>



5 Min.

## Aufgabe:

Die Kinder gehen mit einem Partner zusammen.

Ein Kind setzt sich mit vorgebeugtem Oberkörper auf seinen Stuhl, das andere Kind stellt sich dahinter.

Das stehende Kind massiert den Rücken des sitzenden Kindes, während die Lehrkraft die folgende Geschichte ruhig und deutlich vorliest.

Nach einer Runde tauschen die Kinder die Rollen.



## Geschichte:

Der dicke Bär tappst durch den Wald.

(Leicht mit den Fäusten auf den Rücken trommeln.)

Dort trifft er den grünen Frosch. Dieser hüpf zum kleinen Zaubersee.

(Mit den Fingerspitzen über den Rücken „hüpfen“.)

Im Zaubersee schwimmt die schöne Wasserfee.

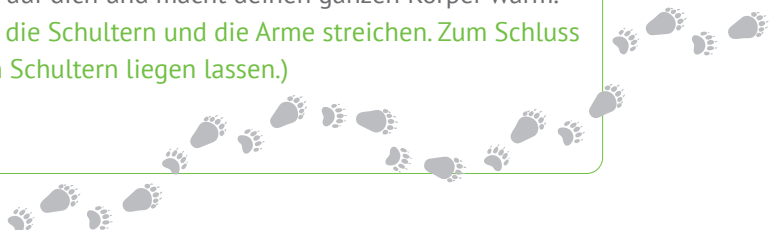
(Wellenlinien auf den Rücken malen.)

Am Rand des Sees wühlt eine Kröte im feuchten Schlamm.

(Schultern kneten.)

Die Sonne scheint auf dich und macht deinen ganzen Körper warm.

(Über den Rücken, die Schultern und die Arme streichen. Zum Schluss die Hände auf den Schultern liegen lassen.)



# ZAHLEN RATEN



5 – 10 Min.

## Aufgabe:

Die Kinder gehen mit einem Partner zusammen.

Ein Kind setzt sich mit vorgebeugtem Oberkörper auf seinen Stuhl, das andere Kind stellt sich dahinter.

Nun malt das stehende Kind mit seinem Finger **Zahlen auf den Rücken** des sitzenden Kindes.

Während die sitzenden Kinder entspannen, versuchen sie die Zahl zu erraten.

Nach 3 – 5 Runden tauschen die Kinder die Rollen.

## Tipp:

Anstelle von Zahlen können die Kinder auch Buchstaben oder Symbole malen.

## Alternative:

Die Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden. Ein Kind legt sich bäuchlings auf den Boden, das andere kniet sich daneben und malt auf den Rücken des liegenden Kindes.



# K O P F I N D E N S A N D [8]



5 – 10 Min.

## Aufgabe:

Die Lehrkraft wählt 4 Kinder als **Daumendrucker** aus. Diese kommen im Klassenzimmer nach vorne. Alle anderen Kinder sitzen auf ihrem Platz.

Wenn die Daumendrucker das Kommando „**Kopf in den Sand**“ geben, legen alle sitzenden Kinder ihren Kopf auf den Tisch, schließen die Augen und strecken eine Faust mit ausgestrecktem Daumen nach oben.

Die Daumendrucker gehen möglichst leise durch das Klassenzimmer und drücken jeweils einen Daumen. Wenn alle Daumendrucker wieder vorne sind, geben sie das Kommando „**Kopf aus dem Sand**“.

Die Kinder mit gedrücktem Daumen müssen erraten, wer ihren Daumen gedrückt hat. Wenn sie richtig raten, werden sie zum Daumendrucker und der andere muss sich hinsetzen. Wenn sie falsch raten, bleibt der Daumendrucker im Spiel.



# LEISER FLÜGEL <sup>[2]</sup>



5 – 10 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis.

Die Lehrkraft ernennt ein Kind zum **Häuptling „Leiser Flügel“**.  
Dieses geht langsam und sehr leise hinter den Kindern im Sitzkreis vorbei und stellt sich hinter ein anderes Kind.

Wenn das sitzendes Kind wahrnimmt, dass der Häuptling hinter ihm steht, darf es die Hand heben und mit geöffneten Augen kontrollieren, ob sich „Leiser Flügel“ tatsächlich dort befindet.

Wenn der Häuptling entdeckt wurde, tauschen die zwei Kinder die Rollen.



## KATZE & KUH



3 – 5 Min.

### Aufgabe:

Alle Kinder stützen sich auf Hände und Knie und nehmen den Vierfüßlerstand ein.

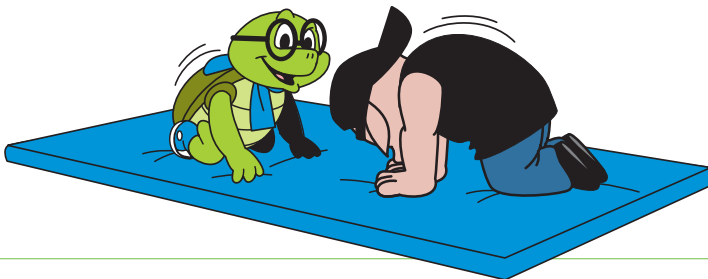
Die Kinder machen die Bewegungen der Tiere nach:

- **Kuh:** Mit der Einatmung den Bauch Richtung Boden schieben, die Schulterblätter zusammen ziehen und den Kopf nach oben heben. Der Rücken hängt jetzt durch wie bei einer Kuh.
- **Katze:** Den Bauchnabel nach innen ziehen und den Rücken runden. Dabei fällt das Kinn auf die Brust und der Blick zeigt nach unten. Die Kinder atmen vollständig aus. Der Rücken sieht nun aus wie ein Katzenbuckel.

Von der Atmung geleitet können die Kinder mehrmals zwischen **Katze** und **Kuh** wechseln.

### Tipp:

Stellen Sie Decken oder Matten zum Unterlegen bereit.



# GEMEINSAM SIND WIR STARK



5 Min.

## Aufgabe:

Alle Kinder stehen im **Kreis**.

Die Kinder **schließen die Augen, atmen tief ein und aus**. Sie spüren, wie die Anspannung von ihnen abfällt und sie entspannen.

Dann nehmen sie die **Hände** der Kinder, die neben ihnen stehen.

Die Hände werden gemeinsam nach oben gestreckt. Nun sprechen alle im Chor: „**Gemeinsam sind wir stark!**“

Anschließend wird der Kreis langsam wieder aufgelöst.

## Alternative:

Die Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden. Dazu legen sich alle Kinder mit dem Rücken auf den Boden und bilden einen Kreis. Dabei zeigen die Köpfe in die Kreismitte und die Füße nach außen.

## Tipp:

Je nach Größe der freien Fläche im Klassenzimmer können auch mehrere Gruppen gebildet werden.



## FOTOSAFARI [9]



5 – 10 Min.

### Aufgabe:

Die Kinder gehen mit einem Partner zusammen.

Ein Kind übernimmt die Rolle einer **Kamera** und schließt die Augen. Das andere Kind ist der **Fotograf** und führt die Kamera an den Schultern durch den Raum.

Wenn der Fotograf einen interessanten Gegenstand sieht, hält er an und bringt die Kamera in die richtige Position.

Nun drückt er der Kamera leicht auf die Schulter, die den Auslöser darstellt, und die Kamera öffnet kurz die Augen, um ein Bild zu knipsen.

Nach 5 Fotos tauschen die Kinder die Rollen.

### Tipp:

Die Übung wird intensiver erlebt, wenn die Kinder während der Fotosafari nicht miteinander sprechen.

Bei schönem Wetter kann diese Übung draußen durchgeführt werden.



# DIE BLUME ERWACHT <sup>[7]</sup>



5 Min.

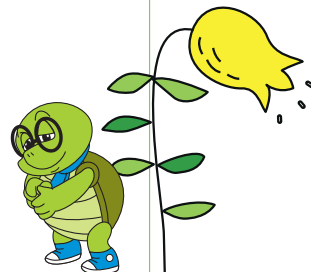
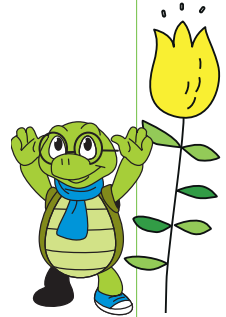
## Aufgabe:

Alle Kinder sitzen im Kreis.

Die Lehrkraft liest die folgenden Anweisungen ruhig und deutlich vor:

- Stell dir vor, du bist eine schlafende Blume.
- Du spürst die Wärme der Sonne und richtest dich langsam auf. Strecke dazu deine Arme ganz langsam nach oben über den Kopf.
- Nun öffnen sich langsam die Blütenblätter. Strecke deine Arme seitlich neben den Körper aus.
- Nun wiegst du dich langsam im Wind nach links und rechts.
- Die Sonne geht unter. Führe deine Arme wieder nach oben und bringe die Handflächen zusammen. Lass die Hände vor die Brust sinken und neige den Kopf nach vorne.
- In dieser Position sammelt die Blume Energie für den nächsten Tag.

Dieser Ablauf wird noch 2 Mal wiederholt.



# Z O O S P A Z I E R G A N G

Seite 1



5 – 10 Min.

## Aufgabe:

Die Kinder gehen mit einem Partner zusammen.

Ein Kind setzt sich mit vorgebeugtem Oberkörper auf seinen Stuhl, das andere Kind stellt sich dahinter.

Das stehende Kind massiert den Rücken des sitzenden Kindes, während die Lehrkraft die Geschichte „Zoospaziergang“ ruhig und deutlich vorliest.

Dabei machen die Kinder mit den Fingern die Tiere nach.

Nach einer Runde tauschen die Kinder die Rollen.

## Geschichte:

Heute machen wir einen Ausflug in den Zoo. Um einmal herumzu-spazieren, brauchen wir ganz schön lange.

(Mit den Fingern über den Rücken laufen.)

Wir kommen an den Affen vorbei. Sie springen wild herum.

(Mit je 2 Fingern über den Rücken hüpfen.)

Das Elefantengehege ist auch nicht weit. Sie marschieren majestätisch.

(Die flache Hand auf den Rücken drücken.)



...Bitte Karte umdrehen...

# Z O O S P A Z I E R G A N G

Seite 2

Als nächstes kommen wir zu den gefährlichen Tigern.  
Sie schärfen gerade ihre spitzen Krallen.

(Mit gespreizten Fingern vorsichtig den Rücken kratzen.)

Die farbenfrohen Papageien zwicken uns mit ihren Schnäbeln.  
Das tut ein kleines bisschen weh!

(Mit 2 Fingern vorsichtig und ganz leicht zwicken.)

Jetzt kommen wir ins Terrarium. Hier krabbeln viele Spinnen umher.  
(Mit den Fingern über den Rücken krabbeln.)

Es gibt auch eine große Schlange, die sich durch das Gehege schlängelt.

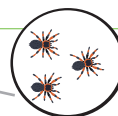
(Mit der flachen Hand in Schlangenlinien über den Rücken streichen.)

Nun ist der Tag auch schon vorbei und wir gehen wieder nach Hause. Schaut mal, die Bären winken uns zum Abschied zu!

(Den Rücken abwischen.)

## Alternative:

Die Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden. Ein Kind legt sich bäuchlings auf den Boden, das andere kniet sich daneben und massiert den Rücken des liegenden Kindes.



# WETTERMASSEGE

Seite 1



5 – 10 Min.

## Aufgabe:

Die Kinder gehen mit einem Partner zusammen.

Ein Kind setzt sich mit vorgebeugtem Oberkörper auf seinen Stuhl, das andere Kind stellt sich dahinter.

Das stehende Kind massiert den Rücken des sitzenden Kindes, während die Lehrkraft die Geschichte „Wettermassage“ ruhig und deutlich vorliest.

Nach einer Runde tauschen die Kinder die Rollen.

## Geschichte:

Die Sonne scheint.

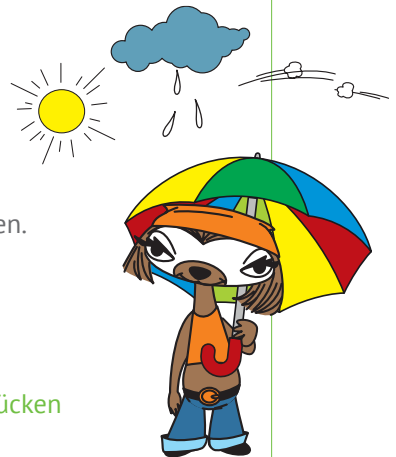
(Die Hände warm reiben und danach auf den Rücken des Partners legen.)

Nun kommen aber Wolken auf, die sich vor die Sonne schieben.

(Mit den Händen langsam über den Rücken streicheln.)

Plötzlich fängt es zu regnen an.

(Mit den Fingerspitzen sanft auf den Rücken des Partners klopfen.)



# WETTERMASSAGE

Seite 2

Der Regen wird immer stärker.

(Die Fingerspitzen klopfen auch stärker auf den Rücken.)

Auf einmal erscheinen Blitze am Himmel.

(Zickzack-Formen auf den Rücken malen.)

Donner ertönt.

(Leicht mit den Fäusten auf den Rücken trommeln.)

Doch Wind kommt auf und pustet alle Wolken wieder weg.

(Sanft über den Rücken pusten und streicheln.)

Nun lässt auch der Regen wieder nach.

(Die Regentropfen mit den Fingerspitzen immer leichter und weniger werden lassen.)

Und da traut sich auch die Sonne wieder raus.

(Die Hände nochmal warm reiben und danach auf den Rücken des Partners legen.)

## Alternative:

Die Übung kann auch im Liegen durchgeführt werden. Ein Kind legt sich bäuchlings auf den Boden, das andere kniet sich daneben und massiert den Rücken des liegenden Kindes.

