



# Wahrnehmungsspiele zur Entspannung für Kinder

## Rückenmalkette

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder im Vorschulalter

**Zeit:** 5–10 Minuten

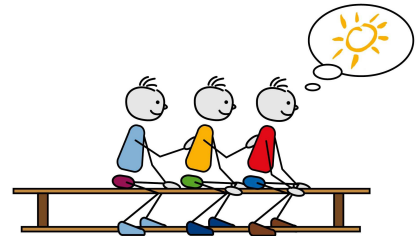
**Material:** Langbank

**Hinweis:** Auf der Wirbelsäule und im Bereich der Nieren nicht mit festem Druck arbeiten.

**Ziel:** Förderung der Sinneswahrnehmung, Entspannung, gemeinsamer Stundenabschluss

Alle Kinder sitzen hintereinander auf einer Langbank.

Das hinterste Kind malt dem vor ihm sitzenden Kind einen einfachen Begriff aus der Natur auf den Rücken (Sonne, Baum, Blume, Schnecke, Wolke, ...). Dieses Kind malt den hoffentlich erkannten Begriff wiederum dem vor ihm sitzenden Kind auf den Rücken. Wenn der Begriff nicht sofort erkannt wird, kann er auch ein weiteres Mal gemalt werden. So geht es weiter, bis der Begriff ganz vorne angekommen ist. Das vorderste Kind nennt den Begriff, setzt sich dann nach hinten und malt einen neuen Begriff.



*Variationen:*

- Je nach Gruppe kann diese Aufgabe zunächst als Paar oder in einer Kleingruppe durchgeführt werden.
- Das Spiel kann auch paarweise im Stehen durchgeführt werden.

## Symbole raten

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder im Vor- und Grundschulalter (Mädchen und Jungen)

**Zeit:** 10 Minuten

**Material:** DIN A 4-Blätter mit einfachen Formen (z.B. Herz, Stern, Sonne, Fisch, Auto etc.)

**Hinweis:** Auf der Wirbelsäule und im Bereich der Nieren nicht mit festem Druck arbeiten.

**Ziel:** Taktile Wahrnehmung fördern sowie Ausprobieren und Erleben, welche Stellen des Körpers gut und welche weniger gut fühlen können.

Die Kinder bilden Paare.

Ein Kind malt (mit dem Finger oder einem geschlossenen Stift) jeweils dem anderen Kind ein Symbol von den Karten auf den Rücken. Das andere Kind soll das Symbol erraten.

*Variation:*

- Symbole auf verschiedene Körperteile aufmalen (Handrücken, Oberschenkel, ...)
- Buchstaben oder Zahlen erraten



## Runterfahren

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder im Vor- und Grundschulalter (Mädchen und Jungen)

**Zeit:** 10 Minuten

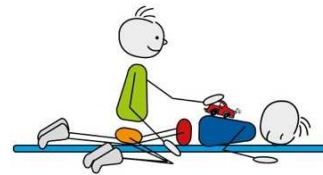
**Material:** Matten und Spielzeugauto

**Hinweis:** Auf der Wirbelsäule und im Bereich der Nieren nicht mit festem Druck arbeiten.

**Ziel:** Bewusst Ganzkörperanspannung und Ganzkörperentspannung auf- bzw. abbauen

Die Kinder bilden Paare (Kind A und Kind B).

Kind A legt sich bäuchlings hin und spannt den gesamten Körper an. Kind B beginnt nun langsam, mit dem kleinen Auto über den Körper von Kind A zu fahren. Dort wo das Auto gefahren ist, darf die Spannung aus dem Körper entweichen.



Anschließend wird gewechselt.

*Variation:*

- Die Kinder können auch aus dem angespannten Sitz oder Stand oder einer beliebigen anderen Position starten.

## Barfußgang

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche

**Zeit:** 20 Minuten

**Ort:** Draußen im Wald

**Ziel:** Ruhiges Spiel zur Wahrnehmung / Die TN schulen ihren Tastsinn, übernehmen Verantwortung und erfahren Vertrauen.

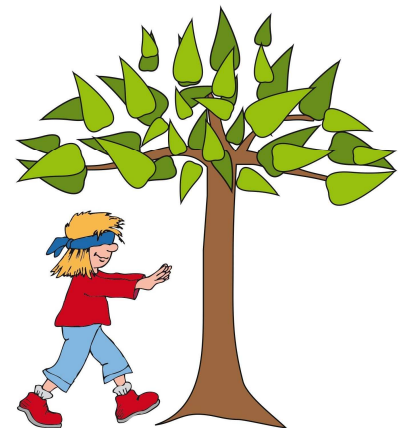
Die Kinder bilden Paare (TN A und TN B).  
Schuhe und Socken werden ausgezogen.

TN A führt TN B barfuß und mit geschlossenen Augen durch den Wald.

Dabei soll der Spaziergang über verschiedene Untergründe gehen.

Die Führenden müssen darauf achten, dass die Geführten nicht auf gefährliche Gegenstände treten und auch keine verletzenden Gegenstände ertasten. Bei „Gefahr“ müssen die Führenden sofort eingreifen.

An einem Ort angekommen soll TN B verschiedene Gegenstände ertasten (z. B. umarmen/ertasten eines Baumes, Tannenzapfen, Kastanie, verschiedene Blätter, ...).



Nach dem Signal der ÜL besprechen die Paare kurz den zurückgelegten Weg und das Ertastete und wechseln danach die Rollen.

*Variation:*

- Dieses Spiel kann auch in einem Bewegungsraum durchgeführt werden. Hierzu werden im Raum unterschiedliche Materialien auf dem Boden ausgelegt (Matten, Seilchen, Kästen, Langbänke usw.).

## Entspannung mit Bierdeckeln oder Spielkarten

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder im Vor- und Grundschulalter (Mädchen und Jungen)

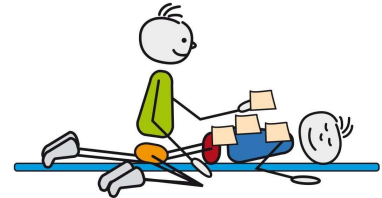
**Zeit:** 10 Minuten

**Material:** Matten und Bierdeckel bzw. Spielkarten

**Ziel:** Geführte Entspannung zum Stundenabschluss, Wahrnehmungsförderung

Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen.  
Ein Kind legt sich bäuchlings auf die Matte.

Das andere Kind legt dem liegenden Kind Spielkarten oder Bierdeckel auf den Rücken. Das Kind in Bauchlage versucht, die Anzahl der aufgelegten Spielkarten oder Bierdeckel zu erraten.



*Variation:*

- Es können auch andere Materialien wie Chiffontücher oder Kieselsteine genutzt werden.

## Abkühlung

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder im Grundschulalter (Mädchen und Jungen)

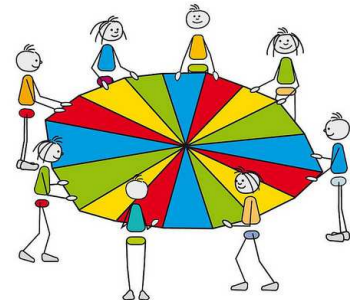
**Zeit:** 10 Minuten

**Material:** Schwungtuch

**Ziel:** Wahrnehmungsförderung, Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe

Die Kinder stehen um das Schwungtuch herum.

Jedes Kind hält das Tuch mit beiden Händen fest. In Kleingruppen dürfen sich die Kinder unter das Schwungtuch legen. Die anderen Kinder bewegen das Schwungtuch leicht auf und ab und erzeugen für die liegenden Kinder eine angenehme „Windbriese“.



## Mattenbad

**Teilnehmer/-innen (TN):** Kinder ab 10 Jahren

**Zeit:** 10 Minuten

**Material:** Weichbodenmatte

**Ziel:** Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe

2–3 Kinder liegen auf der Weichbodenmatte.

2–4 weitere Kinder gehen vorsichtig, ohne die liegenden Kinder zu berühren, auf der Matte umher und lassen entsprechend der Mattenbelastung auf dem Weichboden die Extremitäten der Liegenden absinken und aufsteigen.

