

Charmaine Liebertz

Spiele zum ganzheitlichen Lernen

Bewegung, Wahrnehmung, Konzentration,
Entspannung und Rhythmik in der Kindergruppe

Hrsg. von der Gesellschaft für
ganzheitliches Lernen e. V.

BURCKHARDTHAUS-LAETARE

© 2014 by Burckhardthaus-Laetare, Körner Medien UG, München

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe sowie der Übernahme auf Ton- und Bildträger vorbehalten. Ausgenommen sind fotomechanische Auszüge für den eigenen wissenschaftlichen Bedarf.

Umschlaggestaltung Patricia Fuchs, AVR, München

Umschlagfoto: Creatas Images/Thinkstock

Illustrationen: Felix Weinold

Satz und Layout: Sigrun Borstelmann, München

Druck und Verarbeitung: Publikum, Belgrad

www.burckhardthaus-laetare.de

ISBN: 978-3-944548-16-6

Inhalt

Einleitung	6
Bewegungsspiele	10
1. Die kleinen Springteufel	13
2. Die Raum-Roboter kommen!	13
3. Das Bewegungs-Memory	14
4. Hallo, mein Name ist Joe!	15
5. Die unsichtbaren Möbel	16
6. Das Land der Windmühlen	17
7. Bewegtes Zählen	18
8. Vorsicht, Taschendiebe!	19
9. Lebende Figuren, Buchstaben, Zahlen	20
10. Tiere in „Äktschn“	21
11. Der Detektiv im Sprachwald	21
12. Der Rettungsring	22
13. Das Wettrennen der Schnecken	23
14. Telefonzelle putzen	24
Wahrnehmungsspiele	25
15. Händepost	29
16. Das Tast-Memory	29
17. Die lebende Kamera	30
18. Die verlorenen Hände	31
19. Wer sucht, der findet!	31
20. Im Wald der Bären	32
21. Kein Loch ist im Eimer!	33
22. Der Tanz der magnetischen Hände	34
23. Die Handkarte	35
24. Die Ritter von der Tauschrunde	36
25. Die Nasenartisten	37
26. Die Mundartisten	38
27. Die Schatzsuche	39

28. Die Ohrartisten	39
29. Die Schmeckartisten	40
30. Der Wachhund	41
31. Die Murmelbande	41
32. Die Waage im Kopf	42
33. Die goldene Mitte	43

Konzentrationsspiele 44

34. Es ist Flüsterzeit!	48
35. Hallo wach!	48
36. Das Wörter-Domino	48
37. Das Geräusch-Memory	50
38. Bedienung bitte!	50
39. Die Konzentrationskette	51
40. Der Lügenbaron	52
41. Achtung, gesucht wird	53
42. Das Streichholz-Duell	54
43. Blinde Kassierer	54
44. Der Tanz der Federn	55
45. Die geheimnisvolle Domino-Welt	56
46. Der Wortsalat	57
47. Die Stille-Minute	57
48. Die Geschichte vom wundervollen Werkzeugkasten	58

Entspannungsspiele 59

49. Mit der Welle atmen	63
50. Lebende Luftballons	63
51. Lebende Luftmatratzen	64
52. Die Reise zu meinem Ruhepol	64
53. Gemeinsam sind wir stark!	66
54. Verflixte Streichhölzer!	66
55. Feurige Hände	67
56. Das Radio	67
57. Der Wunsch des kleinen Baumes	68
58. Die Back-Masseure kommen!	68

59. Handmassage	70
60. Der unsichtbare Bleistift	71
61. Die kleine Morgenmusik	71
62. Der Schlichtball	72
63. Das verwunschene Schattenspiel	72
64. Wenn der Regenmacher schweigt!	73
65. Die Bauchredner	74

Rhythmische Spiele

66. Die Rhythmen meines Körpers	79
67. Die Rhythmuskette	80
68. Eis am Stiel	80
69. Unsere Stadt erwacht	81
70. Die verwunschene Stadt	81
71. Die hohe Kunst des Gehens	82
72. Das Winterballett	82
73. Die wilden Kreisel sind los!	83
74. Die Eistänzer	84
75. Auf dem Bahnhof ist was los!	84
76. Auf der Kirmes	85
77. Der Dirigent	86
78. Die Alltags-Band	87
79. Wer wird Doktor Tanzbein?	88
80. Vom Rhythmus der Planeten	89

Fortbildungstipp: Spieletag zum ganzheitlichen Lernen

Spiele-Register

Konzentrationsspiele

Das hektische Leben fordert seinen Preis:
Motorische und geistige Unruhe!

Immer weniger Kinder können sich konzentriert auf eine Sache oder einen Menschen einlassen. Kaum haben sie sich für ein Spiel oder ein Buch entschieden, rufen sie: „Fertig!“ Dann hampeln sie ziellos im Raum herum und lassen sich trotz des vielfältigen Angebots auf nichts ganz ein. Sie werden unzufrieden und beginnen zu nerven.

In den pädagogischen Beratungsstellen gehören motorische Unruhe und Konzentrationsschwäche zu den am häufigsten genannten Erziehungs- und Schulproblemen. Kein Wunder, denn schließlich zwingt uns der hektische Alltag immer mehr, unsere Aufmerksamkeit gleichzeitig auf verschiedene Dinge zu lenken:

Beim Spaziergehen müssen wir auf den Straßenverkehr achten, beim Kochen das Handy bedienen, beim Einkauf auf die Preise, die Handtasche und die quengelnden Kinder achten. Sicher können wir uns dieser stressigen Alltagsakrobatik nicht ganz entziehen.

Aber muss sie sich so massiv auf die Erziehung der Kinder auswirken? Welches Vorbild geben wir im Alltag ab: Lassen wir uns vom Telefon unterbrechen, wenn wir ein Buch lesen, sehen wir beim Essen fern oder laufen wir, wenn uns jemand etwas erzählt, ungeduldig durch den Raum? Wer andere zur Konzentration anleiten möchte, sollte sein eigenes Verhalten kritisch beobachten!

Konzentration stellt sich nicht per Knopfdruck ein! Wenn der Kopf mit Sinnesreizen und Informationen überfrachtet ist, dann kann kein klarer Gedanke aufkommen. Und im stetig anwachsenden Leistungsdruck und Stresspegel fehlt die Muße, sich in eine Sache oder einen Gedanken zu vertiefen. Kinder sind der Reiz- und Informationsflut hilflos ausgesetzt.

Die Bildermacht der Medien ist allgegenwärtig und ihr Preis ist hoch: Nervosität und Überreiztheit, psychische Überforderung und Unausgeglichenheit. Vor allem iva Kinder leiden unter ständiger physischer und psychischer Anspannung, die motorische Unruhe und Konzentrationsprobleme auslöst. Andere Kinder wiederum ziehen sich in eine Welt der inneren Bilder und Gedanken zurück, träumen still vor sich hin in den Tag hinein und werden zu kleinen ‚Hans-guck-in-die-Luft‘.

Konzentration hat nur dann eine Chance, wenn wir einen WahrnehmungsfILTER entwickelt haben, der uns hilft, das Wichtige vom Unwichtigen, das Sinnvolle vom Nutzlosen, das Informative vom Ablenkenden zu trennen. Aber hierfür brauchen Kinder die Hilfe erfahrener Erwachsener, die folgende Tipps beherzigen:

Umgebung vorbereiten

In vielen Kinderzimmern und Gruppenräumen hängen die Wände voller Zeichnungen, stehen vollgestopfte Regale, baumeln überall bunte Mobiles usw. Wo sollen Auge und Kopf die nötige Ruhe zur Konzentration finden? Erst klare Flächen und Farben sorgen für das nötige räumliche und innere Gleichgewicht. Denn schließlich sind die Kleinen noch keine großen Genies, die auch im Chaos strukturiert denken können.

Interesse fördern

Mit der Ermahnung „Jetzt konzentriert euch mal!“ ist es nicht getan. Viel mehr helfen mentale Bilder oder kleine Rituale, die kindliche Faszination zu wecken. Und für das Gehirn können wir auch die Kleinen faszinieren! Zwar verstehen sie seine Arbeitsweise noch nicht im Detail, aber beispielsweise hören sie gerne:

„Die Geschichte vom wundervollen Werkzeugkasten“ (s. Seite 60), den jeder im Kopf hat und der nie voll wird. Auch immer wiederkehrende Lieder, Stofftiere (z. B. der hellwache Panter auf dem Tisch) oder eine Stille-Minute sind hilfreich.

Verhalten beobachten

Konzentrationsschwächen resultieren entweder aus dem Energiebereich (Müdigkeit, Nervosität, Bewegungs- und Sauerstoffmangel), dem Lernbereich (wenig Motivation oder Vorkenntnisse), dem Gefühlsbereich (emotionale Sorgen oder Ängste) oder aus dem Sozialbereich (Konflikte in der Gruppe). Erst wenn diese Blockaden ermittelt und beseitigt sind, kann sich das Kind optimal konzentrieren.

Energiereserven berücksichtigen

Hohe Konzentrationsleistung braucht viel Energie. Hierin unterscheidet sich das Gehirn nicht von einer Batterie oder einem Akku: Sind die Reserven verbraucht, geht nichts mehr! Das Hirn macht zwar nur 2% unserer Körpermasse aus, aber es benötigt 25% unseres gesamten Sauerstoffhaushalts. In vielen Gruppenräumen lässt sich die Luft mühelos durchschneiden! Aber volle Wachheit herrscht in Kinderköpfen nur, wenn sie durch Bewegung im Freien oder durch regelmäßiges Lüften der Räume genügend Sauerstoff erhalten. Sonst schaltet die ‚Glühbirne‘ auf Notstrom und die Konzentration lässt nach.

Lob aussprechen

Das Gehirn verfügt über ein ‚Belohnungszentrum‘. Es schüttet nach der Anerkennung einer gelungenen Aufgabe Dopamin aus. Dieser Neurotransmitter bzw. Botenstoff des Zentralnervensystems ruft Glücksempfindungen hervor. Die Neuronen speichern das positive Konzentrationserlebnis und verlangen nach mehr.

Ruhe gewähren

Hat das Kind die Gelegenheit gehabt, eine Sache in Ruhe zu Ende zu führen oder wurde es ständig von den anderen gestört? Kinder brauchen Raum und Zeit, um ihre Interessen herauszufinden und auszuprügen, um sich ungestört auf eine Sache oder einen Menschen einzulassen.

Spiele und Projekte einsetzen

Jedem Kind macht es Spaß, sich spielerisch zu konzentrieren oder mit den Erwachsenen ein Vorhaben zu planen und anzugehen, das lange dauert, das seine volle Aufmerksamkeit fordert und in vielen Teilschritten zum Erfolg führt. Dann baut das Kind freudig und konzentriert zum Beispiel an einer Ritterburg aus Karton, an einer Seilbahn durchs Kinderzimmer oder an einer Hütte im Wald. Wichtig ist, dass wir sein Vorhaben interessiert begleiten. Dann wird es später unsere Ratschläge gerne allein und langfristig umsetzen.

Konzentration bedeutet:

- Aufnahmebereitschaft auslösen
- Aufmerksamkeit steigern
- Sinne schärfen
- Gedanken und Gefühle ordnen
- Mehrkanalig lernen
- Kreativität und vernetztes Denken fördern
- Informationen nachhaltig speichern

34 Es ist Flüsterzeit!

Wie wäre es, wenn Sie ab und zu einmal mit den Kindern eine Flüsterzeit vereinbaren würden. Anstelle von Hektik und lauten Rededuellen stellt sich ein bedächtiger und aufmerksamer Umgang ein. Auch so manche Lernbotschaft lässt sich im Flüsterton weitergeben. Sie werden staunen, wie aufmerksam die Kinder ihren Ausführungen lauschen.

Tipp

Kleinen Kinder macht es Spaß wenn sie zu Beginn der Flüsterzeit den Mund mit einem imaginären Schlüssel, den sie scheinbar aus der Tasche ziehen, verschließen.



Alter: ab 2 bis 9 Jahre
Sozialform: Gruppenspiel
Material: –

35 Hallo wach!

Oft sitzen Sie vor Kindern, die abgeschlafft dreinschauen, sich nicht mehr spüren und in deren Köpfe nichts mehr hineinzugehen scheint. Dann ist es höchste Zeit für ein kleines Aufwach-Spiel draußen an der frischen Luft oder vor geöffnetem Fenster: „Bitte steht alle auf und streckt den linken Arm seitwärts nach außen. Jetzt schlägt mit der rechten Hand auf den ausgestreckten linken Arm. Beginnt am unteren Ende des Arms und schlägt langsam bis oben zum Brustkorb. Dort wechselt ihr die Hand. Nun schlägt mit der linken Hand auf den rechten Arm. Damit alle Körperteile so richtig wach werden, schlagen beide Hände die vorderen Körperteile über Brust, Bauch, Oberschenkel bis hin zu den Füßen ab. Wenn ihr dort angelangt seid, geht’s von unten wieder hoch. Aber jetzt bearbeitet ihr eure rückseitige Körperpartie, d.h. die hinteren Unter- und Oberschenkel bis hin zum Po“.

Tipp

Der Spielleiter sollte unbedingt mitmachen, denn das Nachahmen ist für die Kinder einfacher als komplizierte Beschreibungen. Fragen Sie die Kinder, ob ihre Haut nach der Übung so richtig kribbelt. Wenn nicht, dann sollten sie beim nächsten Mal ihren Körper fester abschlagen. Denn das Wachrütteln unseres größten Sinnesorgans, der Haut, löst den Appell an das Gehirn aus: „Hallo, bitte wach werden, es tut sich etwas!“



Alter: ab 4 bis 99 Jahre



Sozialform: Einzelspiel



Material: –

36 Das Wörter-Domino

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis und der erste Spieler nennt ein Wort z. B. „Apfelmus“. Nun muss sein Nachbar ein Wort finden, das mit dem letzten Buchstaben – also „s“ – beginnt z. B. „Sandkasten“. Und so reiht sich von Spieler zu Spieler ein Wort an das andere wie beim Dominospiel.

Tipp

Richtig anspruchsvoll und spannend wird es, wenn nur bestimmte Worte erlaubt sind z. B. nur Adjektive, keine Substantive oder nur englische Vokabeln.



Alter: ab 5 bis 10 Jahre



Sozialform: Gruppenspiel



Material: –

37 Das Geräusch-Memory

Ein Kind verlässt den Raum. Es soll später als ‚Memory-Meister‘ die einzelnen Memory-Paare wieder zusammenführen. Während es vor der Tür wartet, vereinbaren jeweils zwei Spieler ein gemeinsames Geräusch z. B. Händeklatschen, Pfeiftöne oder andere Laute. Nun besteht die Spielgruppe aus mehreren Paaren, die sich auf Geräusche geeinigt haben. Der ‚Memory-Meister‘ wird hereingerufen. Die Kinder stehen unauffällig im Raum und führen ihre Geräusche erst vor, wenn der ‚Memory-Meister‘ sie antippt. Dieser hört nun vielfältige Geräusche und stellt so schnell wie möglich die Kinder mit den gleichen Geräuschen zu Paaren zusammen.

Tipp

Solange die Paare schweigend im Raum stehen, kann sich der ‚Memory-Meister‘ am Standort seiner Mitspieler orientieren. Lustiger und schwieriger wird es, wenn sich alle im Raum bewegen. Denn dann muss sich der ‚Memory-Meister‘ an die Gesichter oder Körper seiner Mitspieler erinnern. Dies erfordert eine höhere Konzentration!

Variante

Zwei weitere Spielvariationen finden Sie in diesem Buch:

1. „Das Bewegungs-Memory“ im Kapitel „Bewegungsspiele“, S. 14.
2. „Das Tast-Memory“ im Kapitel „Wahrnehmungsspiele“, S. 29.



Alter: ab 3 bis 9 Jahre
Sozialform: Gruppenspiel
Material: –

38 Bedienung bitte!

Schnell lässt sich der Gruppenraum in ein Café verwandeln! Hierfür brauchen wir ein Kind, das den Kellner spielt und Tischgruppen mit jeweils drei oder vier Kindern. Zunächst beraten die Kinder, was sie

aus dem sichtbaren Angebot des Raums bestellen möchten. Dann ruft eines: „Bedienung bitte!“ Der Kellner eilt herbei und nimmt die Bestellung der einzelnen Kinder am Tisch auf, zum Beispiel: „Ich hätte gerne ein weißes Blatt, einen roten Buntstift und zwei bunte Bälle“. Natürlich darf der Oberkellner die Bestellung nicht notieren, er muss sie im Gedächtnis behalten. Entweder bringt er nach jeder Bestellung die gewünschten Dinge zur Tischgruppe oder – wenn er schon geübter ist – sammelt er die Bestellungen mehrerer Gruppen.

Tipp

Zur Kontrolle sollte ein Kind in jeder Gruppe die Bestellung seines Tisches notieren. So muss der Spielleiter nicht alle Bestellungen behalten. Die Größe der Tischgruppe kann allmählich mit steigendem Alter und häufigem Training anwachsen. Zu Beginn werden dem Kellner die Bestellungen von zwei Kindern vollends ausreichen!

Variante

Dieses Konzentrationsspiel wird wesentlich schwerer, wenn das Bestellte wie im wahren Leben wieder rückgängig gemacht wird, z. B. „Ach, bringen sie mir doch bitte anstelle des weißen Blattes einen blauen Würfel.“



Alter: ab 4 bis 99 Jahre



Sozialform: Gruppenspiel



Material: –

39 Die Konzentrationskette

Alle Kinder stehen im Kreis. Nun führt das erste Kind eine Bewegung (z. B. Kopfnicken) verbunden mit einem Geräusch (z. B. Händeklatschen) vor. Das nächste wiederholt dieses Kopfnicken-Händeklatschen und fügt eine neue Bewegung-Geräusch-Kombination (z. B. kreisender Arm plus Summton) hinzu. Jedes weitere Kind im Kreis ahmt alle vorangehenden Varianten nach und fügt jeweils eine neue hinzu. So

entsteht allmählich eine lustige Konzentrationskette. Wer eine Kombination vergisst, der scheidet aus!

Tipp

Übrigens, in der Tierwelt lassen sich viele Vorbilder für Kombinationskünstler finden: Der Elefant stampft und trompetet lauthals, der Vogel pfeift auf einem Bein stehend ein Lied und der hüpfende Frosch quakt.

Variante

Diese Übung verlangt ein hohes Maß an Konzentration. Es ist daher ratsam mit einer vorbereitenden Spielvariation zu beginnen: „Die Rhythmuskette“ (siehe S. 80). Erst wenn die Kinder darin geübt sind, können sie sich an die kombinierte Konzentrationskette wagen.



Alter: ab 5 bis 10 Jahre

Sozialform: Gruppenspiel

Material: –

40 Der Lügenbaron

Wer hat als Kind nicht gerne mal geflunkert? Beim Lügenbaron ist geschicktes Flunkern sogar oberste Pflicht: „Es war einmal ein weißer Schimmel, ein den Berg hinauf fließender Fluss, ein buntes ganz gelbes Tischtuch oder ein zwitschernder Hund.“ Zugegeben: Hier wird knüppeldick gelogen. Aber solche Tautologien oder Ungereimtheiten sind schwer zu entdecken, wenn der Lügenbaron, also der Erzähler, sie geschickt und sparsam in eine wahre Geschichte verpackt. Wer als erster die Lüge entdeckt, darf die Geschichte weiter erzählen. Zum Lügenbaron wird derjenige gekürt, dessen Lügen am längsten unentdeckt blieben!



Alter: ab 4 bis 10 Jahre

Sozialform: Gruppenspiel

Material: –

41 Achtung, gesucht wird ...

Wer kennt sie nicht diese Lautsprecherdurchsage in Schwimmbädern! Nach kurzer Bedenkzeit erläutert ein Kind den Steckbrief eines Mitspielers, den es auswählt: „Achtung, gesucht wird ein Junge, der blond ist, blaue Augen hat und ein rotes Fahrrad besitzt.“ Der Gesuchte schweigt solange, bis einige Kinder seinen Namen rufen. Der Erkannte entwirft nun einen neuen Steckbrief. Je geübter die Kinder sind, umso komplizierter können die steckbrieflichen Angaben werden.

Tipp

Nicht selten sitzen Kinder jahrelang in einer Gruppe zusammen und wissen kaum etwas voneinander. Diese kleine Konzentrationsübung eignet sich vor allem für die Kennenlernphase.



Alter: ab 4 bis 10 Jahre



Sozialform: Gruppenspiel



Material: –

42 Das Streichholz-Duell

Je zwei Kinder stehen sich gegenüber. Jedes von ihnen hat auf dem rechten Handrücken eine Streichholzschachtel liegen. Die linke Hand verschwindet hinter dem Rücken, denn sie wird im Duell nicht benötigt. Ziel des Spiels ist es, den Mitspieler so geschickt zu attackieren, dass seine Streichholzschachtel herunterfällt. Der Angriff darf nur mit der rechten Hand erfolgen, auf der allerdings die eigene Streichholzschachtel liegt. Das Duell kann also nur mit äußerster Konzentration und Geschicklichkeit durchgeführt werden, denn sonst fällt die eigene Schachtel herunter. Es gilt, im richtigen Augenblick gezielt anzugreifen und dabei gleichzeitig die eigene Streichholzschachtel durch geschicktes Balancieren zu verteidigen. Fällt eine der Streichholzschachteln herunter, bekommt der Gegenspieler einen Punkt.

Tipp

Wenn die Kinder ihre Fingerspitzen ein wenig nach oben richten, dann entsteht im Handrücken eine kleine Kuhle, aus der die Schachtel nicht so leicht herausrutschen kann. Das Spiel wird schwieriger, wenn die Schachtel eine Kugel beinhaltet. Denn jetzt ist noch geschickteres Balancieren gefragt.



Alter: ab 3 bis 8 Jahre
Sozialform: Partnerspiel
Material: Streichholzschachteln

43 Blinde Kassierer

Mehrere Gruppen von je 4 bis 6 Kindern sitzen in Stuhlkreisen. Bitte rufen Sie aus jeder Gruppe ein Kind zu sich, dem sie verschiedene Geldstücke (z. B.: 2 Euro, 1 Euro, 50 Cent, 10 Cent und 2 Cent-Stücke) geben. Es versteckt die Summe in der Hand und speichert den Betrag im Kopf (hier also 3,62 Euro). Diese Übergabe erfolgt leise damit die anderen Gruppenmitglieder keine Details erfahren. Die eingeweiht-