



Körperreise

Beschreibung

Die Mitspielenden legen sich bequem auf den Boden, sodass sie dort längere Zeit liegen bleiben können. Alles, was stören könnte, wird zur Seite gelegt und jeder/jede sollte genügend Platz haben. Die Spielleitung beginnt:

„Schliesse deine Augen und lege dich locker hin. Atme ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lasse beim Ausatmen einen zischenden Ton erklingen. Finde deinen Atemrhythmus. Spanne beim Einatmen deine Arme und Beine an und lasse sie beim Ausatmen wieder los, fünf, sechs Mal.

Konzentriere dich auf deinen Körper. Spüre den Boden unter dem Körper, den Bodenkontakt von Armen, Beinen, Gesäss, Rücken und Kopf. Spüre den Rücken, seine Breite und Länge. Spüre deine Schultern, erst die linke und dann die rechte. Spüre die Lücke zwischen dem Hals und dem Boden. Spüre deine Kleidung am Körper, wo sie den Körper berührt. Spüre die kalten und die warmen Stellen des Körpers. Spüre deine Arme und wie sie schwer auf dem Boden liegen. Spüre deine Hände, die Finger, den kleinen Finger, den Ringfinger, den Mittelfinger, den Zeigfinger und den Daumen. Spüre die Druckstellen des Körpers auf dem Boden.

Gehe in Gedanken nochmals die Stationen durch, welche sich dir besonders eingepägt haben. Was war besonders schön? Was hat dich gestört?

Räkle dich, strecke und reche deinen Körper. Wache langsam auf, öffne deine Augen und schau dich um. Setz dich auf und komm langsam hoch.“

Bemerkungen

Quelle: rex-verlag.ch entspannt

Geeignet als

- ✘ Einleitung
- ✘ Hauptteil
- ✓ Schluss

Alter

- ✓ 5 - 7 Jahre
- ✓ 8 - 11 Jahre
- ✓ 12 - 14 Jahre
- ✘ 15 - 16 Jahre
- ✓ 17+ Jahre

Spielbar

- ✘ Drinnen
- ✘ Draussen

Spielart

- ✘ Bewegt
- ✓ Ruhig
- ✘ Kreativ
- ✘ Gesprächig
- ✘ ohne Körperkontakt

Kategorie

- ✘ Spiel & Sport
- ✘ Gestalten
- ✓ Gruppengeist
- ✘ Jubla-Wissen

Gruppengrösse

2 - 20 Kinder

Zeit

5 Minuten - 15 Minuten