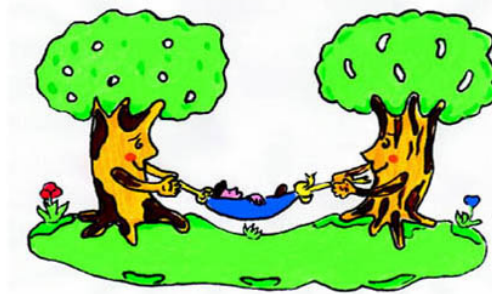


Ralf Booth
Ich spanne meine
Muskeln an, damit ich mich
entspannen kann



Progressive Muskelrelaxation für Kinder

Ralf Booth
Ich spanne meine
**Muskeln an, damit ich mich
entspannen kann**



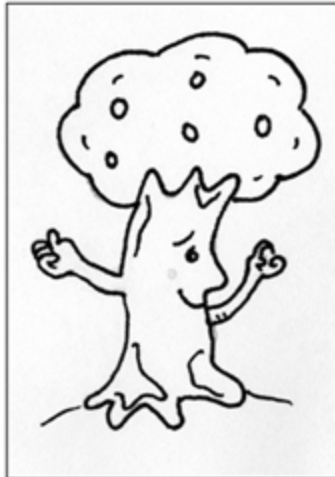
Progressive Muskelrelaxation für Kinder

Ralf Booth

***Ich spanne meine
Muskeln an,
damit ich mich
entspannen kann***

Progressive Muskelrelaxation
für Kinder

Illustrationen von Ralf Booth



Books on Demand

ISBN 978-3-8423-1741-3

©2006 by Ralf Booth, Kleve

Herstellung und Verlag:

Books on Demand GmbH, Norderstedt

Umschlagmotiv: Ralf Booth, Kleve

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Die Progressive Muskelrelaxation für Kinder

Anregungen zum Einstieg in die Körperarbeit mit Kleingruppen

Der Kleine Zehmuskel Zacharias (*Aktionsgeschichte*)

Das Gummiband (*Spiel*)

Die ostfriesische Begrüßung (*Spiel*)

Der Stuhlwald (*Spiel*)

Die Geschichte von der kleinen Schnecke (*Spiel*)

Du bist ein Mensch mit Haut und Haar (*Singspiel*)

Der Flipper (*Spiel*)

Körperpuzzle (*Spiel*)

Flugzeug flieg nach Afrika (*Spiel*)

Muskelanspannung und -entspannung von sechs Körperbereichen

Arm und Hand

Übungen

Wenn Hände sprechen (*Geschichte*)

Zitronenpressen (*Spiel*)

Kribbel krabbel Ameise (*Spiel*)

Gesicht

Übungen

Der Grimassenkönig (*Spiel*)
Augen-Nase- Wange - Zunge (*Spiel*)
Der Dekorateur und die Schaufensterpuppe (*Lied*)

Kopf und Schulter

Übungen
Mit den Augen hören (*Geschichte*)
Kopf und Schulter (*Lied*)

Brust, Bauch und Rücken

Übungen
Bauchbeben (*Spiel*)
Der heisere Steuermann (*Spiel für Kleingruppen*)
Der Aufzug (*Partnerspiel*)
Herz-Scherz-Spiel (*Kreisspiel*)
Maurer Martin (*Geschichte*)

Gesäß und Oberschenkel

Übungen
Pauls Po und Henriettes Hinterteil (*Zungenbrecher*)
Komm und setzt dich (*Lied*)

Bein und Fuß

Übungen
Brückenbau (*Spiel*)
Schneckenschleimspur (*Partnerspiel*)
Im Schlafwagen (*Spiel*)
Rechtes Bein und linkes Bein (*Spiel*)

Kurzentspannung: Martins Karnevalskostüm

Rätsel zu allen Körperbereichen

Abschließende Bewerbungen

Unsre Reise geht zu Ende (Abschlussspiel)

Memory - Karten

Empfehlenswerte Literatur

Vorwort

Sie haben dieses Buch gekauft, weil Sie Kinder im Vorschul- oder Grundschulalter haben, weil Sie als Heilpädagogin oder Heilpädagoge, als Erzieherin oder Erzieher oder vielleicht als Lehrerin oder Lehrer mit Kindern dieses Alters beruflich zu tun haben? Vielleicht sind Sie auch einfach nur neugierig und wollen wissen, was sich hinter dem Titel *Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann* verbirgt? Welches auch immer Ihr Anliegen gewesen sein mag, als Sie zu dem vorliegenden Buch gegriffen haben, man kann mit ihm auf Reisen gehen! Nicht, dass Sie jetzt glauben, Sie hielten einen gewöhnlichen Reiseführer in der Hand! Die Reiseroute, die ich Ihnen hier vorschlagen möchte, erstreckt sich nicht über fremde Länder, sondern über unseren eigenen Körper. Nein, auch ein Anatomiewerk halten Sie nicht in Händen und medizinische Kenntnisse benötigen Sie für die >Reise< auch nicht. Das Buch möchte Ihnen viel mehr Anregungen geben, wie Sie zusammen mit Kindern durch den eigenen Körper reisen, ihn besser kennen lernen und nebenbei noch zur eigenen Entspannung gelangen können.

Sie zweifeln daran, dass Kinder sich auf eine solche Reise durch den und mit dem eigenen Körper einstellen können? Dann möchte ich Sie beruhigen, denn alles, was Sie in diesem Buch finden, ist aus der Arbeit mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter entstanden und hat sich in langjähriger Praxis bewährt. Sowohl in Kleingruppen mit sechs, sieben oder acht Kindern als auch in einer Großgruppe mit 25 Kindern. Da es sich um eine Technik der Muskelentspannung durch Muskelanspannung handelt,

die bereits seit Jahrzehnten erfolgreich bei Erwachsenen angewendet wird, ist die positive Wirkung dieser Methode unumstritten. Die Anwendungsbeispiele in diesem Buch werden in kindgerechter Weise dargeboten. Sie finden außerdem eine Vielzahl von Ideen und Anregungen zum Thema Körperlichkeit, entstehende Körperwahrnehmung und Entspannung, die Sie in Ihrer Arbeit zusätzlich unterstützen können.

Da Körperlichkeit primär etwas Familiäres ist und auch der Kinderreim seinen Ursprung in der Familie findet (die Übungen bedienen sich des Reimes als kindgerechte Darbietungsform), ist das Buch gerade auch für Eltern geeignet.

Ebenso sind die vielen Geschichten, Lieder, Zungenbrecher, Rätsel und Spiele für den Hausgebrauch geeignet, so dass die ganze Familie mit diesem Buch Spaß haben kann. Viel Vergnügen also auf den Reisen um und durch den Körper, für die Sie und die Kinder weder ein Hotel noch ein teures Flugticket buchen müssen.