

ENTSPANNUNG

für zwischendurch



Hier kleben oder tackern.

Nimm einen kleinen Gegenstand in deine Hand:

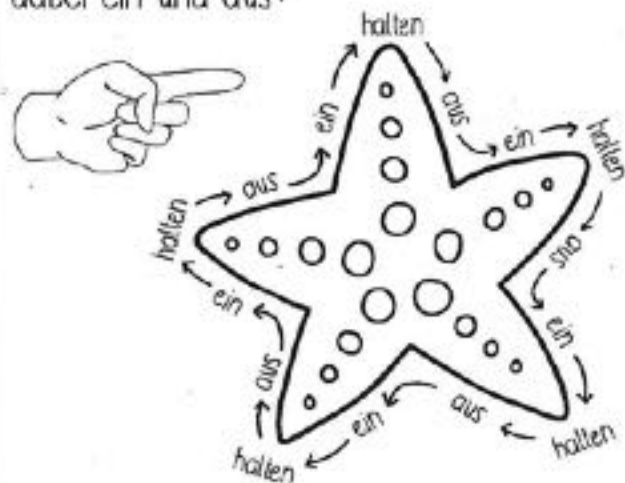
„Schau ihn ganz genau an. Welche Form hat er? Was entdeckst du? Mach deine Augen zu und spüre, wie er sich anfühlt. Ist er schwer oder leicht? Glatt oder rau? Warm oder kalt? Versuch, dich ganz darauf zu konzentrieren, wie der Gegenstand in deiner Hand liegt.“



1 Fokus auf ein Objekt

Hier kleben oder tackern.

Fahre langsam mit dem Finger entlang & atme dabei ein und aus:



2 Die Seestern-Atmung



Hier kleben oder tackern.

Einmal durch den Körper 'scannen'

1. Sitze entspannt und schließe die Augen.
2. Beginne ruhig zu atmen.
3. Beginne bei deinen Füßen, spüre sie*, und bewege dich langsam nach oben durch deine Beine, Knie, Bauch, Brust.
4. Dann die Arme, Hände, Schultern, Hals und Kopf. Nimm jeden Teil wahr.
5. Wenn du am Kopf angekommen bist, atme tief und öffne deine Augen.

*Alternative: Die jeweiligen Körperteile anspannen und wieder lockern.




3 Der Körperscan

Hier kleben oder tackern.

Nimm dir einen Moment, um deine Umgebung zu erkunden und diese Dinge wahrzunehmen

	5 Dinge, die du sehen kannst
	4 Dinge, die du berühren kannst
	3 Dinge, die du hören kannst
	2 Dinge, die du riechen kannst
	1 Ding, das du schmecken kannst

4 5-4-3-2-1 Sinne 

Ausschneidebogen für meine Body Percussion Komposition:



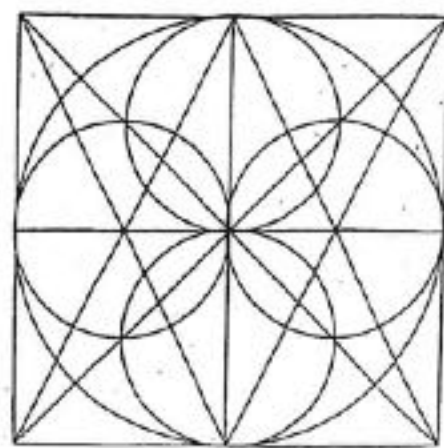
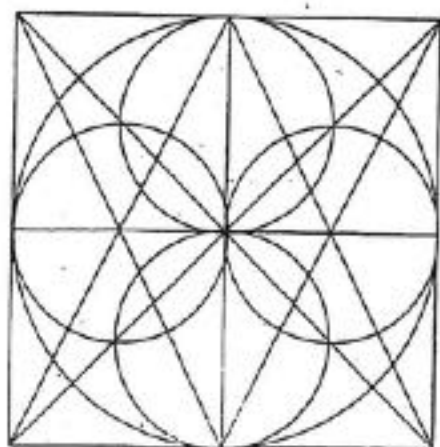
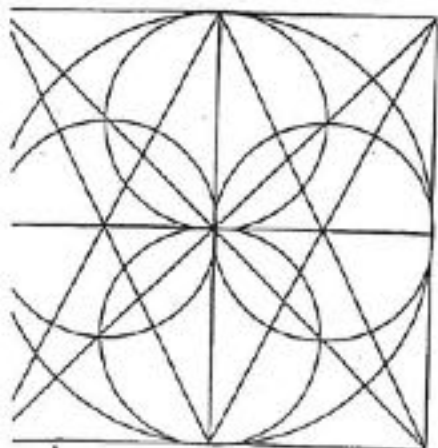
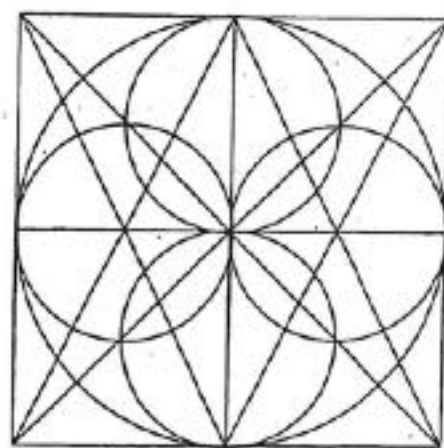
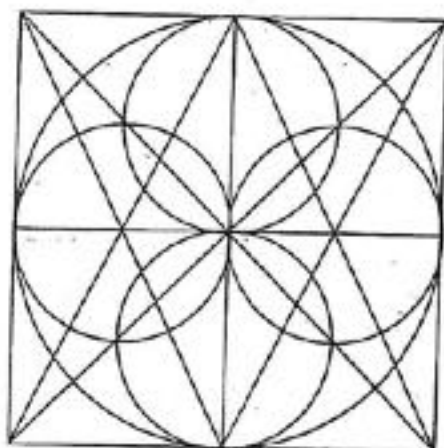
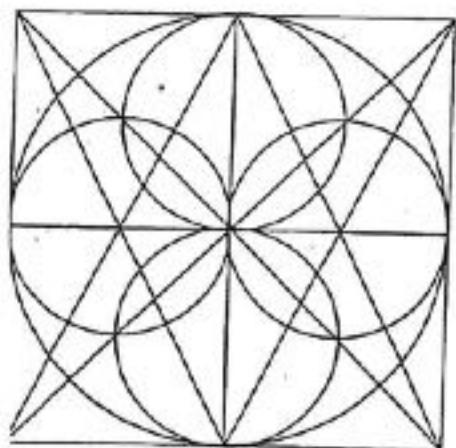
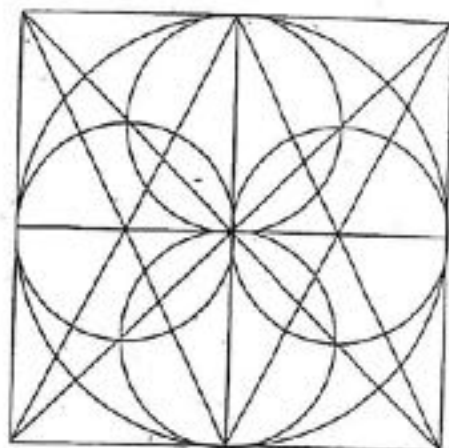
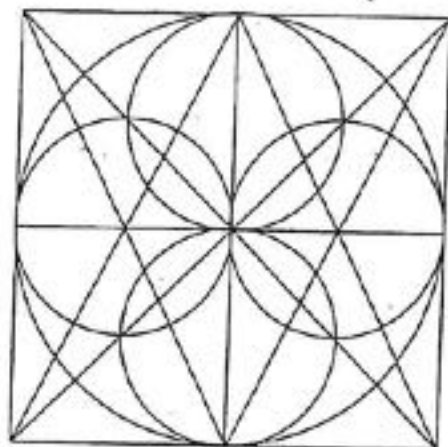
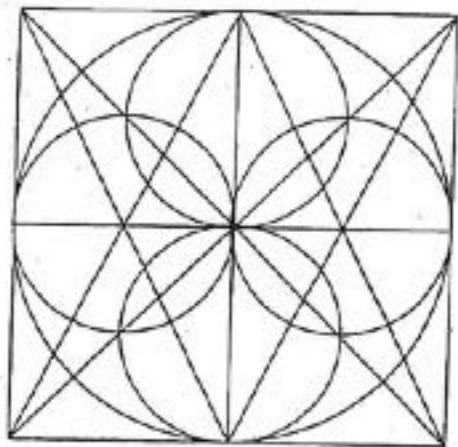
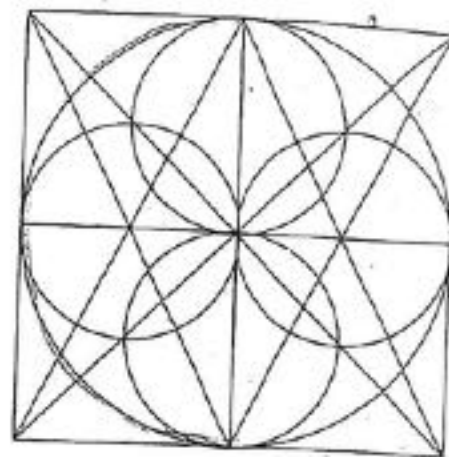
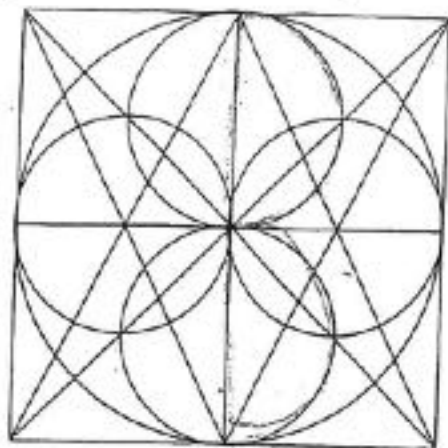
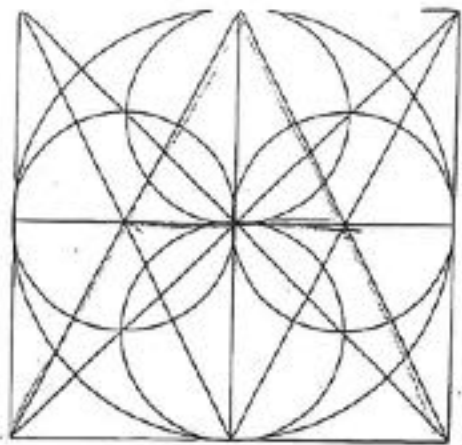
Meine Komposition: _____

1	2	3	4

1	2	3	4

1	2	3	4

1	2	3	4

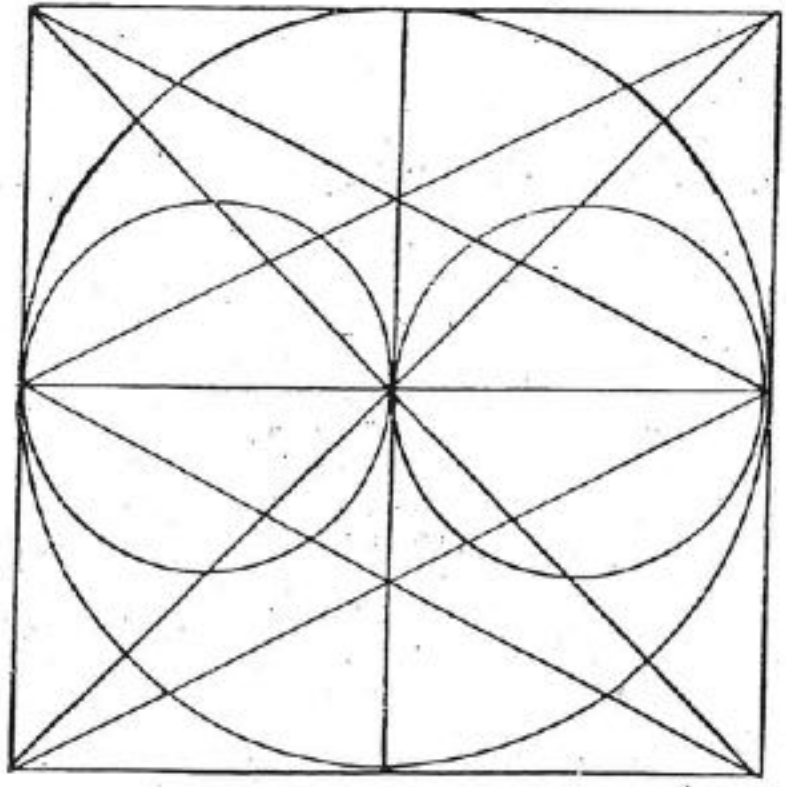


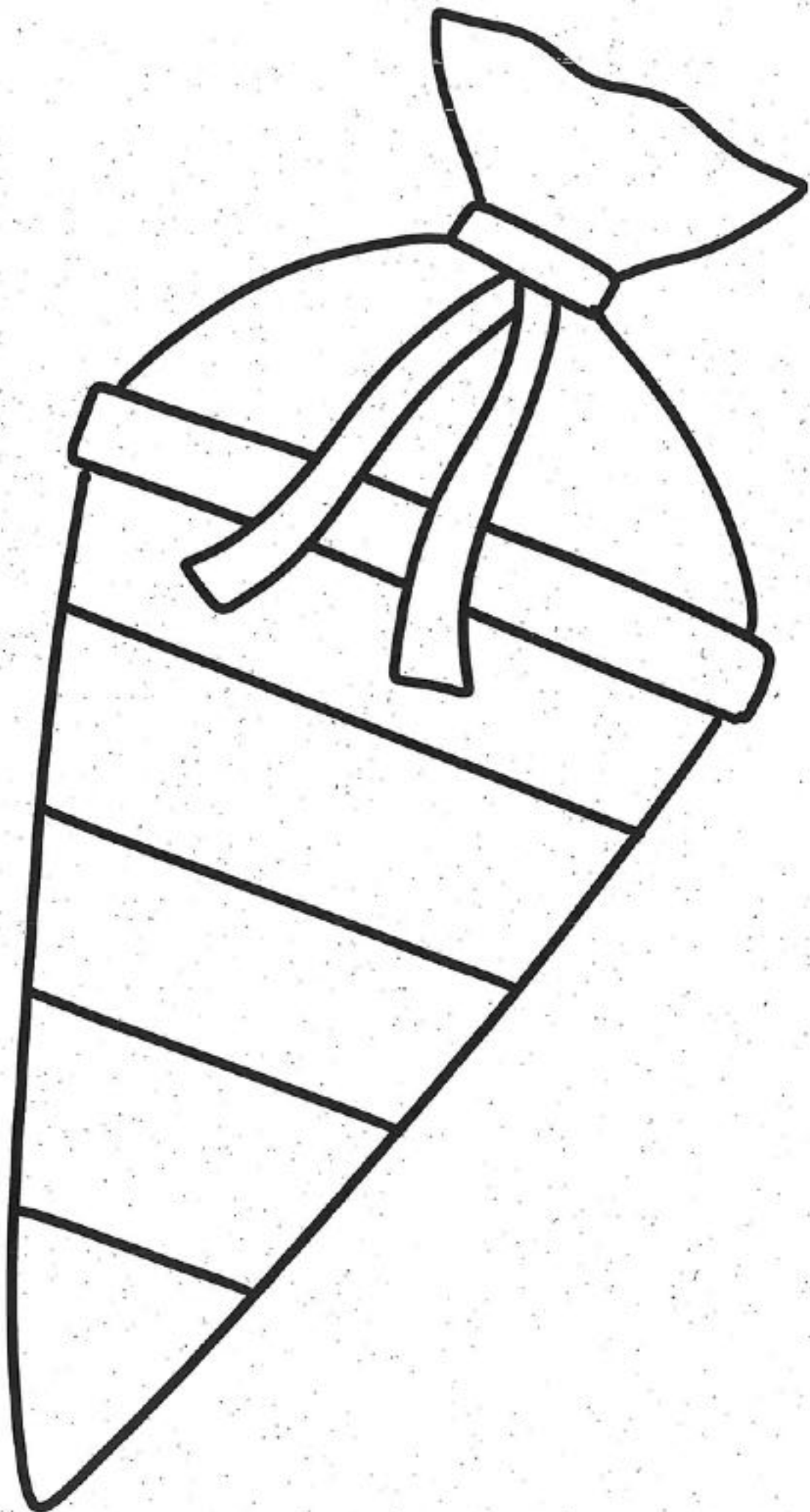
Raumvorstellung beim Erlernen von Buchstaben und Ziffern

Beim Erlernen der Ziffern und Buchstaben ist eine klare Raumvorstellung wichtig: oben, unten, rechts, links ... Eine gute Raumwahrnehmung entwickelt sich über Körperwahrnehmung, Bewegung und den Umgang mit Dingen. Die Ziffern von 0 - 9 in digitaler Schreibweise bestehen aus Waagrechten, Senkrechten und Diagonalen. Alle Großbuchstaben lassen sich auf gerade Linien und Kreise reduzieren.




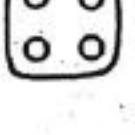
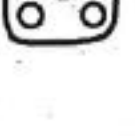
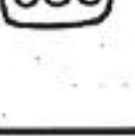

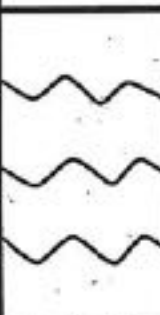



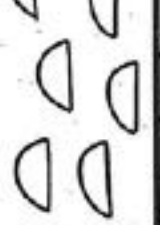






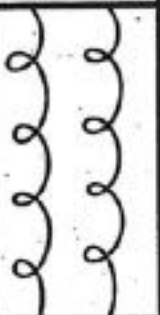
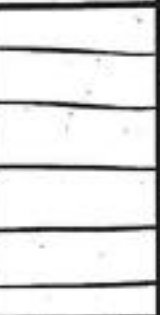




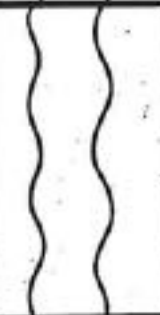
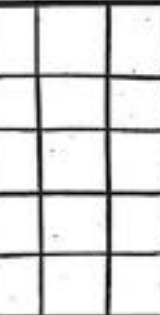


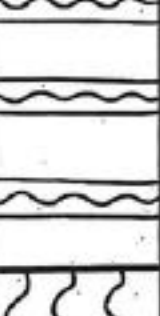


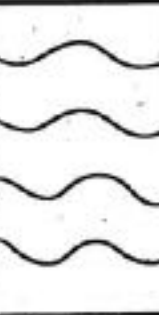





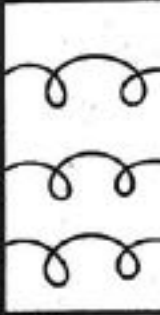




*Auf dem Buchstabenentwurf kann man mit Schnüren entlang der abgebildeten Linien alle Großbuchstaben legen.
(Originalgröße: 130 cm)*

Der Buchstabenentwurf (nach Marianne Frostig)





WÜRFEL UND MALE DEINE BUNTE SCHULTÜTE

Name: _____

Datum: _____

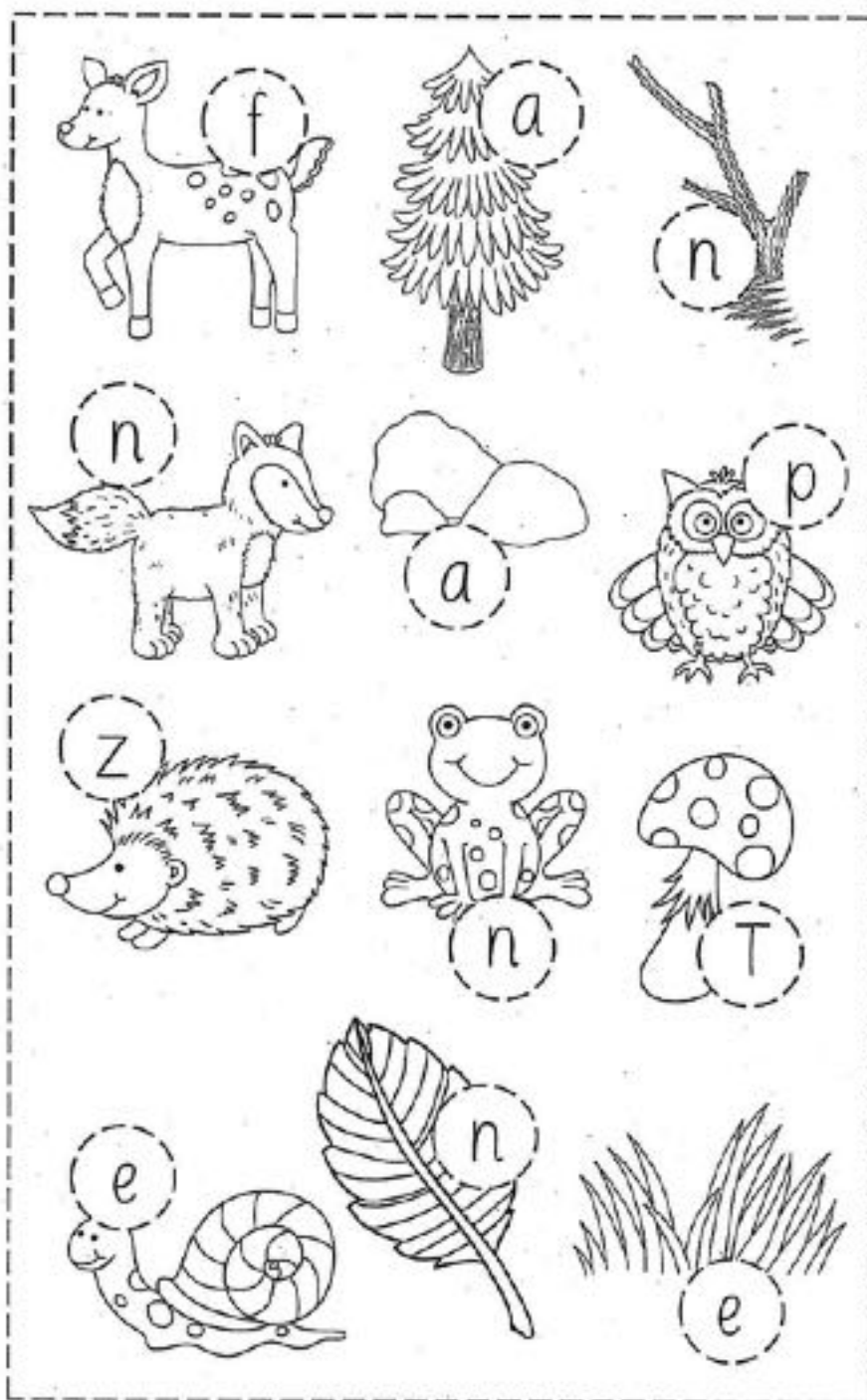
Lesespur:



Wald



1. Pilz
2. Tanne
3. Ast
4. Blatt
5. Gras
6. Frosch
7. Igel
8. Stein
9. Eule
10. Reh
11. Schnecke
12. Fuchs



Lösung

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Lesespur:



Detektiv



Der Detektiv sucht den Dieb.

Sein Hut schützt die Augen.

Der Pinsel verteilt das Puder.

So sieht er die Fingerabdrücke.

Mit der Lupe erkennt er alles.

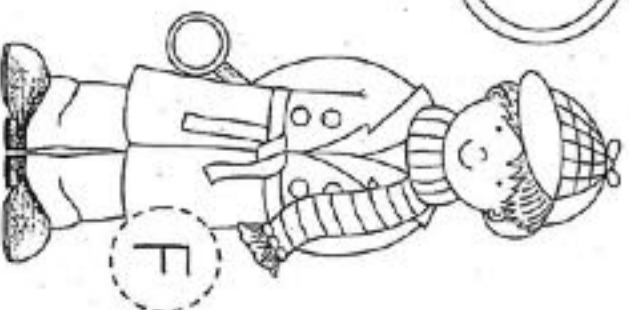
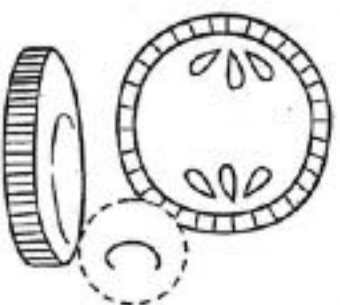
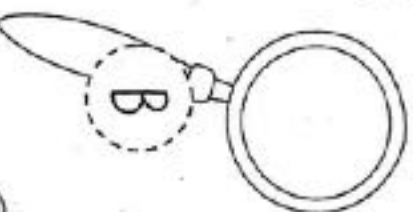
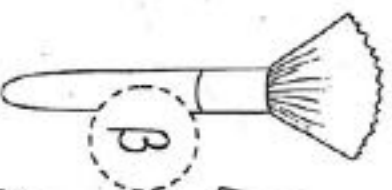
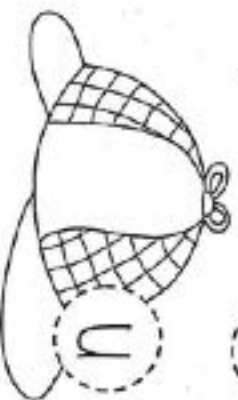
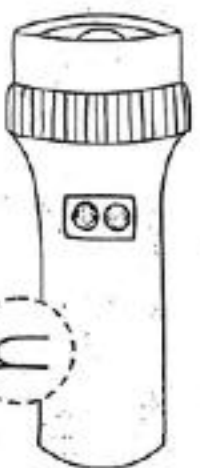
Da bellt sein Hund.

Er hat eine Spur entdeckt!

Die Taschenlampe leuchtet.

Er entdeckt ein paar Münzen.

Er steckt sie in eine Tüte.



Lesespur:



Fußballspiel



Heute ist ein wichtiges Fußballspiel für Erion und seine Mannschaft. Die Kinder sind sehr aufgeregt. ①

Schnell gehen alle in die Umkleidekabine. Dort liegen auch schon ihre schönen, roten Trikots bereit. ②

Erion hat auf seinem Platz ein paar dicke Handschuhe liegen. Die braucht er als Torwart, um seine Hände zu schützen. ③

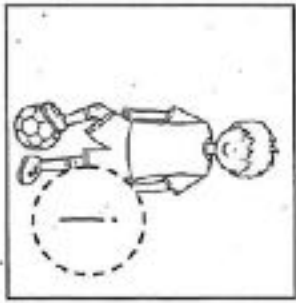
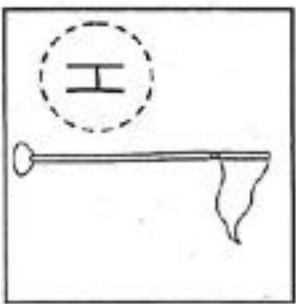
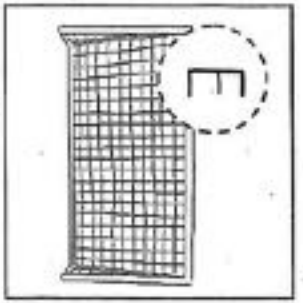
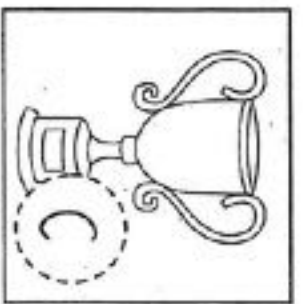
Wenig später stehen alle auf dem Platz. Der Schiedsrichter bläst in seine Pflöfe. Das Spiel fängt an. ④

Alle Spieler passen gut auf. Die Mannschaften sind gleich stark. Kurz vor dem Ende fliegt der Fußball ins Aus. ⑤

Der Schiedsrichter gibt eine Ecke. Erions Freund geht zu der Eckfahne und schießt den Ball. ⑥

Der Ball fliegt in einem weiten Bogen vor das Tor. Ein roter Spieler schießt ihn kräftig nach vorne. Tor! Tor! Der Ball ist im Tor! ⑦

So gewinnt Erions Mannschaft das Spiel. Die Sieger bekommen einen tollen, goldenen Pokal. Alle jubeln. ⑧



- 4
- 8
- 6
- 1
- 5
- 3
- 7
- 2

Was isst du gerne?	Wie alt bist du?	Welches ist dein Lieblingstier?
In welchem Land bist du geboren?	Wie viele Geschwister hast du?	Was möchtest du in deinem Leben erreichen?
Was machst du gerne am Nachmittag?	Welches Schulfach magst du am liebsten?	Was magst du gerne in Berlin?
Was ist dein Hobby?	Was macht dich traurig?	Was macht dich glücklich?
Welches ist deine Lieblingsfarbe?	Welchen Sport magst du?	Worauf bist du stolz?
Was trinkst du gerne?	Was gefällt dir an Deutschland?	

