



Kita-Fachtagen“ Gesundheit und Bewegung“ am 4.5.2018

## **Workshop**

**Angela Boeti**

### ***„Von Kopf bis Fuß in Bewegung-Spielerische Körperarbeit mit Kindern“***

Unsicherheit, Angst, mangelnde Konzentration und motorische Unruhe lassen sich durch spielerische Körperarbeitsübungen mildern. Ruhe, Schwere und Wärme sind wesentliche Bestandteile eines Entspannungstrainings, mit dem Kinder zur inneren Mitte finden, den Körper bewusst wahrnehmen und Konzentrationsfähigkeit erlernen können. Die Schulung des kindlichen Körperbewusstseins steht hier im Mittelpunkt.

Eine lebendige Körperlichkeit ermöglicht Kindern, sich als ein sich selbst beobachtendes Wesen wahrzunehmen. Das Besondere der Körperarbeit ist die Verbindung von Körper, Geist, Denken, Fühlen, Berührung, Bewegung und Handeln. Das Übungsspektrum umfasst Übungen zur Empfindungsschulung und zur Wahrnehmung des Körpers: über den Atem, den Körperinnenraum, die Haut, die inneren Organe, das Skelett-Muskel und Nervensystem.

Themenschwerpunkt:

„Wirbelsäule als Ganzes erleben, Spannungs-, und Haltungsschulung“

- Einstieg: Raumwahrnehmung und Raumorientierung: kurvig und gerades Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen und Tanzen
- Krabbeln, Kriechen, Robben, Schieben, Drücken, Ziehen durch den Raum am Boden
- Kreis: Jeder steht und spürt die eigene Aufrichtung: Wirbelsäule abrollen und aufrollen: Kopf führt- Steißbein führt- Körper folgt
- Partnerübung: A steht, B steht hinter A und hält, berührt die Wirbelsäule: Finger krabbeln die Wirbelkörper-Bandscheiben entlang, A rollt mit Unterstützung auf- und ab.  
Spielerische Variationen mit Kindern zum Thema-Wirbelsäule:

- **„Die Zauberschlange“**

Ziel: Erleben der Beweglichkeit der Wirbelsäule am Boden  
 Verlauf: Jedes Kind hat ein Seil. Die Zauberschlange zeigt dem Kind, was es mit der Wirbelsäule alles tun kann. Zuerst probieren die Kinder selber Formen aus und legen viele Schlangenformen und finden Namen dafür.

- **„Der Maulwurfshügel“**

Ziel: Harmonischer C-Bogen der Wirbelsäule  
 Verlauf: Freies Laufen, Hüpfen oder Gehen um ausgelegte Tücher. Dann kommt ein Bauer und sagt: „Dieses Jahr habe ich keine Maulwürfe im Feld!“ In diesem Moment schlüpfen die Kinder unter die Tücher und bilden mit dem Rücken einen wunderschönen runden Maulwurfshügel-der Maulwurfshügel muss schön rund sein.

- **„Die Bergstraße“**

Ziel: Beweglichkeit der Wirbelsäule  
 Verlauf: Ein Kind ist im Vierfüßlerstand und macht den Rücken zurecht für die Bergstraße. Das zweite Kind kniet daneben und hält ein kleines Spielzeugauto bereit. Nun fährt das Auto ohne Druck die Wirbelsäule entlang, vom Steißbein bis zur Halswirbelsäule und zurück. Das kniende Kind versucht die Straße zu verändern: Hohlrücken- das Tal und Rundrücken-der Berg. Wechsel

- **„Das Streicheltierchen“**

Ziel: Wahrnehmung der Verbindung Kopf und Becken  
 Verlauf: Zwei Kinder sind zusammen aktiv. Eines spielt das Tierchen und kniet im Vierfüßlerstand. Das Tierchen liebt es, wenn man seinen Pelz beim Kreuz nach unten streicht und beim Nacken Richtung Kopf. Dabei ist das Streicheltierchen ganz ruhig, fast eingeschlafen, aber es ist hellwach und kann auch fauchen.