

Entspannungsübung für Kinder - Reise in einem Heißluftballon

DU BRAUCHST:

- weiche bequeme Unterlage
- Ruhige Umgebung
- Einen Vorleser

SPIELIDEE:

Unsere Entspannungsübung für Kinder beginnt mit einer kleinen Hinführung in die Entspannungsphase. Während des gesamten Verlaufs sollte man darauf achten, selber ruhig zu erzählen und Pausen einzubauen, damit die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen können.

FANTASIEREISE

Leg dich bequem hin und wenn du magst, schließe deine Augen.

Ich werde jetzt eine Geschichte erzählen, höre einfach zu.

Vielleicht kannst du dir ja in deinen Gedanken Bilder vorstellen, die zu meiner Geschichte passen...

Du guckst aus dem Fenster. Heute ist das Wetter nicht so schön. Es ist kalt und die Wolken sehen so aus, als ob es gleich anfangen könnte zu regnen.

Das gefällt dir nicht, du möchtest eigentlich gerne draußen mit deinem Freund spielen und du wünschst dir etwas Wärme zurück.

Plötzlich entdeckst du am Himmel einen bunten Punkt. Was mag das sein?

Es sieht aus wie ein Luftballon.

Du stehst am Fenster und beobachtest, wie der Punkt immer größer und größer wird. Ja und dann erkennst du, dass das ein großer Heißluftballon ist. Er schwebt über den Häusern und genau vor deiner Haustür setzt er am Boden auf.

Oh, wie schön! Du läufst hinaus auf die Straße, einen Heißluftballon hast du noch nie genau gesehen. Du kommst am Korb des Heißluftballons an und guckst hinein. Da liegt ein großer Zettel auf dem steht:

„Willst du mich besuchen kommen? Dann steige ein, der Ballon bringt dich an einen tollen Ort:“

Neugierig kletterst du in den Korb.

Wer den Zettel wohl geschrieben hat?

Wohin der Flug mit dem Heißluftballon wohl gehen wird?

Aufgeregt stellst du dich an den Rand des Korbes und guckst zu, wie der Heißluftballon vom Boden abhebt.

Die Häuser werden immer kleiner und eine Windböe lässt den Ballon schneller fliegen. Die dunklen Wolken verschwinden und die Sonne beginnt warm und angenehm zu scheinen.

Der Heißluftballon fliegt über hohe Berge und beginnt dann ganz langsam zu sinken. Die Landschaft wird wieder größer und du entdeckst einen langen Strand. Und in der Ferne siehst du eine ganz kleine Figur, die kräftig winkt. Wer mag das wohl sein?

Der Ballon sinkt weiter und da erkennst du, dass dort dein bester Freund steht und aufgeregt auf dich wartet.

Als der Heißluftballon gelandet und du ausgestiegen bist, begrüßt ihr euch. Dein Freund erzählt, wie er mit dem Heißluftballon geflogen ist und weil es hier so wunderschön ist, hat er den Ballon losgeschickt, um dich zu holen.

Ihr beide macht euch nun auf, den Strand zu erkunden.

Barfuß lauft ihr durch den warmen Sand.

Dann geht ihr im Meer etwas schwimmen. Das Wasser ist so schön warm und angenehm.

Nach einer Weile merkt ihr, wie müde ihr werdet. Ihr steigt in den Korb des Heißluftballons, wickelt euch in eine Decke ein. Noch bevor der Korb vom Boden abhebt, seid ihr eingeschlafen. Sanft fliegt der Heißluftballon zurück nach Hause. Erst als er vor deiner Haustür landet werdet ihr wach und steigt aus.

Der Heißluftballon steigt wieder hoch in die Luft und ihr schaut ihm noch eine ganze Weile hinterher.

War das ein toller Ausflug.

Für dich wird es nun auch Zeit von deiner kleinen Traumreise zurück zu kommen. Atme ein paar mal kräftig ein und aus. Wackle mit den Fingern, strecke und recke dich. Dann öffne die Augen und wenn du soweit bist setze dich langsam hin. Ich hoffe, du hattest einen schönen Traum...

NACHBEREITUNG

Wie hat dein Heißluftballon ausgesehen? Wenn du magst kannst du ein Bild davon malen. Wer möchte, kann die beigefügte Vorlage "Ausmalbild zur Fantasiereise"

(gefunden wurde diese Idee auf kita-turnen.de)