

# Stundenbild



Kurs: 2/8

Alter: 3-6

Gefühl des Tages: Angst

Stundenthema:

Material: Karten (Gefühl, Asanas), Bewegungsgeschichte, Entspannungsgeschichte, Ausmalbilder+Stifte, Apfelschnitze, Stempelpässe+Stempel, **Tücher, Wäscheklammern, Musik**

|                                  |                                                                                                                                             | Dauer         |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>BEGRÜSSUNG - Ankommen</b>     |                                                                                                                                             | <b>10 min</b> |
| Kreis                            | Begrüßungswelle                                                                                                                             | 1 min         |
| Begrüßung                        | Körpergruß                                                                                                                                  | 1 min         |
| Gefühl des Tages (+ Hilfsmittel) | Angst – Gefühlskarte besprechen, aufstehen und mit den Knien schlottern, sich zusammenkauern, etc.<br><b><u>Text „so viele Gefühle“</u></b> | 3 min         |
| Aufwärmen                        | „wer hat Angst vor dem weißen Hai“ (.... Niemand! Und wenn er kommt? Dann laufen wir davon!)                                                | 5 min         |
| Asanas des Tages                 | Himmel, Vogel, Indianer, Muschel, Krabbe, Schildkröte, Fisch, Sonne                                                                         | 3 min         |

| HAUPTTEIL – Auspowern, Achtsamkeit         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 35 min |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Bewegungsspiel allgemein                   | Schwanzfängi – Tücher hinten in den Hosenbund stecken                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 min |
| Bewegungsspiel „Gefühl des Tages“          | Stopptanz mit abwechselnden Gefühlen – Angst/Superheldenpose                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 min  |
| Emotionsregulation                         | Superheldenpose einnehmen und sich mutig fühlen                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 min  |
| Übung zum Spüren<br><br>Koordinationsübung | „Igel Ferdinand“ – ein Kind nimmt die Igelposition bequem ein (kniend mit dem Kopf auf dem Boden), die anderen befestigen vorsichtig Wäscheklammern am Shirt des Kindes; danach starten die Kinder, die Klammern nach und nach vorsichtig wieder wegzunehmen. Wenn das Kind eine Berührung spürt, macht es einen „Piep“ | 15 min |
| Bewegungsgeschichte mit Asanas             | „Sturm im Ozean“ aus den <b><u>Bewegungsgeschichten</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                             | 7 min  |
| SCHLUSS – Runterkommen, verabschieden      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15 min |
| Fantasiereise/Entspannungsgeschichte       | <b><u>Karte</u></b> „die beruhigende Farbenatmung“                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 min  |
| Affirmation und Verabschiedung             | Begrüßungswelle in die andere Richtung                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 min  |
| Apfelschnitze essen und malen              | Ausmalbilder                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 min  |