

I. Lauschen und Spielen am Platz

In diesem Kapitel finden Sie Mitmachgeschichten, die schnell und einfach zur Auflockerung am Platz stattfinden können. Manche Geschichten funktionieren im Sitzen, manche im Stehen und manche vereinen beide und sogar noch weitere Varianten.

Einige Geschichten beschäftigen sich mit dem Aufbau einer gesunden Körperhaltung beim Sitzen und Stehen, denn nicht nur in der theaterpädagogischen Arbeit mit den Kindern bilden das aktive Sitzen und der stabile Stand die Grundlage für alle weiteren Entwicklungen. Spielerisch geht es also um den bewussten Aufbau eines körperlichen Gleichgewichts und einer körperlichen Aufmerksamkeit im Gegensatz zur vorher unbewussten Körperhaltung. Ziel ist jeweils eine stolze und aufmerksame Haltung. Diese Geschichten legen zwar den Fokus auf die Konzentration, aber auch die Spielfreude kommt dabei nicht zu kurz.

Bei der Mehrheit der Geschichten geht es um eine pantomimische Umsetzung der vorgelesenen Worte: Das, was in der Geschichte beschrieben wird, wird von den Kindern nur mit Hilfe ihres Körpers umgesetzt – ohne Requisiten und ohne Sprache. Andere Mitmachgeschichten funktionieren über Stichwörter, auf die die Spielenden entsprechend reagieren müssen. Hierbei wird besonders die Aufmerksamkeit geschult.

Kapitel I. ist so aufgebaut, dass Sie alle Geschichten, die ausschließlich im Sitzen gespielt werden, am Anfang finden.

Dann folgen die Geschichten im Stehen. Und zuletzt gibt es noch einige Sonder- bzw. Hybridformen. Lassen Sie sich überraschen!

Die Geschichten zum Lauschen und Spielen am Platz sind auf simple Weise und spontan in den Unterricht einzubetten: Kein Tische-Verrücken, kein Material, keine Vorbereitung, kein Herumgerenne und meistens auch keine Lautstärke. Stattdessen gibt es Bewegung, lustige Themen, viel Fantasie und leuchtende Kinderaugen!

„Die ruhige Eule“

Konzentration | Ruhe | Körperbewusstsein

Mit dieser Geschichte lässt sich spielerisch eine gesunde und aktive Sitzhaltung trainieren. Das Dehnen der Nackenmuskulatur bringt auch das Gehirn in Schwung und der bewusste Atemfluss sorgt für einen guten Fokus. Die Kinder sitzen aktiv am Platz und verwandeln sich in die Eule.

Du sitzt fest auf deinem Stuhl wie eine Eule auf ihrem stabilen Ast. Stelle deine Füße flach auf den Boden und lege deine Hände mit den Handflächen auf deinen Beinen ab. Du bist nun die Eule hoch oben auf einem Baum. Ihr Brustkorb ist ganz stolz nach vorn gerichtet und der Rücken ist gerade wie ein Brett. Sie macht sich im Sitzen ganz groß. Die Eule bewegt sich sehr ruhig, damit sie nicht vom Ast fällt. Sie streckt ihre Flügel weit zu beiden Seiten aus, so weit wie es nur geht. Sie streckt und streckt und streckt – bis in die letzte Feder hinein. Und ganz langsam zieht die Eule ihre Flügel wieder links und rechts an den Körper heran.

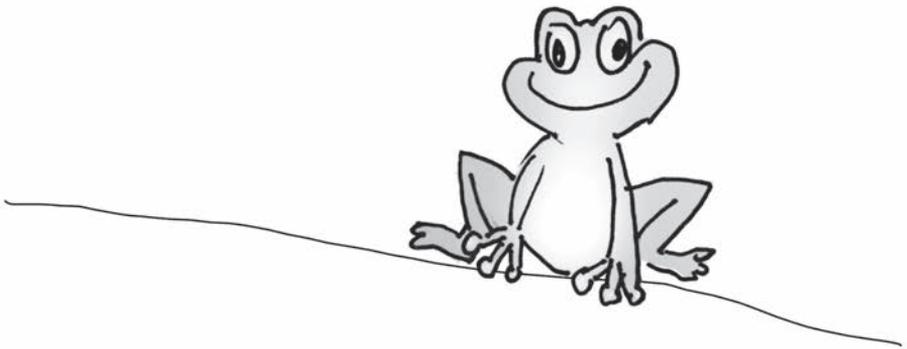
Das Besondere an einer Eule ist ihr beweglicher Kopf. Sie dreht ihn über die eine Schulter und schaut sich etwas um. Dann dreht sie den Kopf über die andere Schulter und schaut sich auch dort ein bisschen um. Doch es gibt nichts Spannendes zu sehen, also dreht sie den Kopf wieder nach vorne. Um

ganz sicher zu gehen, schaut die Eule noch einmal über die eine Schulter und dreht den Kopf bis nach hinten, so weit wie es geht. Das macht sie ganz ohne Anstrengung. Sie atmet in der Dehnung ruhig und entspannt weiter. Sie schaut sich um. Beim nächsten Ausatmen dreht die Eule den Kopf wieder zur Mitte, denn sie glaubt, dort etwas gehört zu haben. Doch zu sehen ist nichts. Also nochmal die andere Seite kontrollieren: Die Eule schaut nach hinten, und atmet in der Dehnung ganz normal weiter. Und mit dem nächsten Ausatmen dreht sich der Kopf ganz langsam wieder zur Mitte. Nichts zu sehen. Oder? Der Eulenkopf dreht noch einmal über die erste Schulter, ganz entspannt so weit wie es geht. Und anschließend über die andere Schulter. Doch immer noch ist nichts zu sehen, also schaut sie wieder nach vorne.

Die Eule richtet sich ganz gerade und stolz im Sitzen auf. Links und rechts gab es nichts zu sehen. Doch vielleicht ja oben oder unten? Ganz vorsichtig legt die Eule ihren Kopf nach hinten in den Nacken – der Rücken bleibt gerade und die Schultern bleiben entspannt. Sie schaut durch die Zweige in Richtung Himmel. Nichts Besonderes zu sehen, also bewegt sich der Eulenkopf langsam nach vorne in Richtung Brustkorb. Der Rücken bleibt dabei gerade und die Brust bleibt stolz, damit die Eule nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Das Kinn berührt vielleicht sogar den Brustkorb. Die Eule beobachtet den Waldboden, bis sie plötzlich etwas hört. Das kommt von oben! Die Eule atmet tief ein und der Kopf bewegt sich wieder in den Nacken zurück. Es regnet! Der Schnabel öffnet sich und die Eule fängt ein paar Regentropfen.

Der Regen hat ein paar Insekten aufgescheucht und die Eule schaut ihnen nach: Nach unten – nach oben – noch mal nach unten – dann zuerst zur einen Seite – und zur anderen Seite – und wieder zur einen Seite – und nach oben – und nach unten – und zur Seite – und zur anderen Seite – und wieder zur Mitte.

Die Eule genießt die Regentropfen und streckt noch einmal ihre Flügel aus und dehnt sich mit Flügeln und Kopf und dem Körper in alle Richtungen, so wie es ihr gerade gut tut. Dann bleibt sie ganz ruhig sitzen und schließt wohligh ihre Augen. Sie atmet tief ein und atmet tief aus – und noch einmal ein und ganz tief aus, solange, bis kein bisschen Atem mehr im Körper ist. Dann atmet die Eule ganz normal weiter und öffnet entspannt die Augen.



„Meine Hand als Frosch“

Konzentration | Ruhe | Körperbewusstsein

Spielerisch wird auch bei dieser Geschichte die aktive Sitzhaltung trainiert. Außerdem wird die Fantasie gefördert und zu Beginn werden die Kinder durch eine Übung zur Körperwahrnehmung eingestimmt und fokussiert. Die Kinder setzen die Spielvorschläge an ihrem Sitzplatz um und es vollzieht sich ganz allmählich eine körperliche Verwandlung vom Kind zum Frosch. Aber keine Sorge: Es findet zwar eine Metamorphose statt, jedoch verwandeln sich nicht die Kinder selbst in grüne hüpfende Frösche, sondern lediglich ihre Hand.

Du sitzt entspannt aber aktiv und aufrecht an deinem Platz. Die Füße stehen nebeneinander flach auf dem Boden, und der Po ist nicht hinten an der Lehne, sondern eher vorne an der Kante. Deine Hände liegen mit den Handflächen nach unten auf deinen Oberschenkeln. Du schaust entspannt nach vorne und freust dich auf das, was jetzt passiert.

Du bist so gespannt, dass deine Füße ganz leicht anfangen zu kribbeln. Dein großer Zeh bewegt sich auf und ab. Und plötzlich fangen alle Zehen an, sich zu bewegen. Der Rest des Fußes bleibt ganz still: Die Zehen spreizen sich weit auseinander, und dann werden sie wieder eng, als wären sie zusammengewachsen. Dann wieder weit auseinander, so weit

es geht. Und wieder ganz eng zusammen, sodass nicht mal mehr ein Grashalm dazwischen passt. Und noch einmal weit, und dann wieder eng.

Während sich die Zehen entspannen, bemerkst du plötzlich, dass deine Hände, die noch auf den Oberschenkeln liegen bleiben, anfangen zu kribbeln. Ganz langsam spreizt du jetzt die Finger beider Hände ganz weit. Sie liegen noch immer auf den Beinen. Gleichzeitig sind auch die Zehen gespreizt. Dann gehen die Finger und auch die Zehen wieder eng zusammen. Und wieder weit auseinander, noch weiter, so weit wie es geht! Noch einmal eng zusammen und ein letztes Mal weit gespreizt. Dann kannst du deine Hände und Füße komplett entspannen.

Nanu, was ist denn das? Du schaust dir deine eine Hand genau an, und stellst fest, dass sie auf einmal grün wird! Wie kann das denn sein? Eine grüne Hand?! Du legst die grüne Hand auf den Tisch vor dir und beobachtest eine Verwandlung: Es bilden sich zuerst zwei kleine Hinterbeine, dann zwei kleine Vorderbeine, die Hinterbeine werden größer und größer. Was kann das nur sein?

Quak! Hä, wo kommt das denn her? *Quak!* Nanu? *Quak!* Ein Frosch!

Deine Hand hat sich in einen Frosch verwandelt! Der Frosch versucht nun ganz vorsichtig auf dem Tisch seinen ersten kleinen Hüpfen. *Hopps!* Und nochmal: *Hopps!* Und zwei kleine hintereinander: *Hopps, Hopps!* Das klappt ja schon richtig gut. Dann kann der Sprung ja noch ein bisschen weiter und höher gehen: *Hoopps!* Und noch höher! *Hooopps!* Und jetzt, während du mit deinem Popo fest auf dem Stuhl sitzen bleibst, springt

der Frosch so hoch wie er kann – drei Mal: *Hooooopps, Hooooopps, Hooooopps!* Der Frosch ist richtig stolz auf sich und möchte jetzt gelobt werden.

Du darfst den Frosch nun mit deiner anderen Hand vorsichtig und ganz lieb streicheln. Das findet der Frosch richtig toll! Dann fängst du an, den Frosch ein bisschen zu kitzeln! Das findet er lustig und quakt vor Lachen.

Der Frosch springt nun ganz vorsichtig auf deine Handfläche. Jetzt kannst du ihn hochheben und auf den Arm nehmen. Du kannst ihn dir auch mal auf den Kopf setzen. Von dort aus springt er auf deine Schulter: *Hopps!* Auf deinen Arm: *Hopps!* Und zurück – *Hopps!* – auf den Tisch. Dort sitzt er nun und ist vom vielen Hüpfen ganz müde geworden. Du deckst ihn mit deiner Hand zu und sagst ihm „Gute Nacht“.

Dann verfärbt sich der Frosch zu deiner Hautfarbe, und wird wieder zu deiner Hand.

