

Rituale im Kindersport – Beruhigung/Pause: Wettermacher

Die Kinder liegen ruhig und entspannen sich am Boden. Die Vorstellungskraft wird angeregt.

Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Das andere Kind imitiert auf dessen Rücken das Wetter.

- Leichter Regen: Mit den Fingerspitzen den Rücken antippen.
- Starker Regen: Über den Rücken streichen.
- Platzregen: Mit den Handflächen klopfen.
- Sonne: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und die Wärme übertragen.



Variationen

- Ein Kind liegt entspannt und in Rückenlage auf dem Boden, ein anderes Kind testet, ob alle Muskeln locker sind, indem es die Gliedmassen leicht schüttelt oder anhebt.
- Ballmassage: Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Ein anderes Kind massiert es unter Anleitung der Leiterperson mit einem Ball (Achtung: Mit dem Ball keinen Druck auf Wirbelsäule und Gelenke ausüben).
- Pizza: Auf dem Rücken der Kinder wird eine Pizza gemacht: Den Teig ausrollen, Tomatenpüree verstreichen, Zutaten auf die Pizza legen, die Hände aneinander reiben und die Wärme übertragen, um die Pizza zu backen.

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO