

4.23 Der weiße Schmetterling

Ziel der Geschichte:

Kräftigung und Dehnung des Körpers, Förderung des Sozialverhaltens

Werte:

Zufriedenheit, Selbstwahrnehmung, Wahrnehmung der anderen, Hilfsbereitschaft, Mitgefühl

Atemübungen:

Blumenatem Aaah

Material:

–

Anmerkungen:

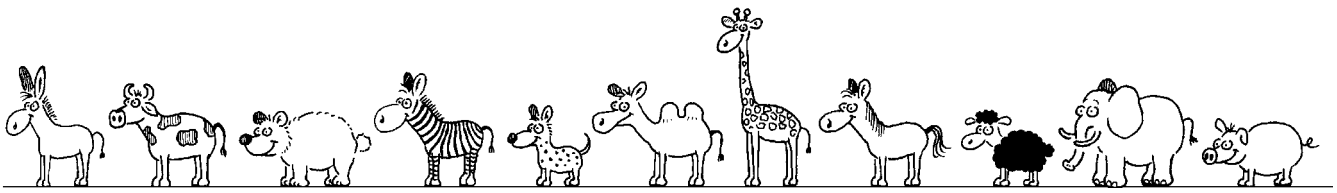
Die Kinder lernen, zufrieden zu sein und über Neid zu reflektieren.

Übungen:

Lotusblume

- Im Sitz mit gekreuzten Beinen die Handflächen vor der Brust aneinander legen.
- Den Oberkörper weit vorbeugen, bis die Stirn am Boden liegt.
- **So schläft die Lotusblume.**
- Dann langsam aufrichten und die Arme strecken.
- Die Handflächen bleiben dabei fest aneinander gedrückt.
- Wenn die Arme gestreckt sind, befinden sich die aneinander liegenden Hände über dem Scheitelpunkt und die Oberarme neben den Ohren.
- Das ist die **Knospe**.
- Dann werden die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgebreitet.
- Die Unterarme werden senkrecht zu den Oberarmen aufgerichtet und die Handflächen nach oben aufgeklappt.
- So leuchtet die **Blüte**.
- Wenn die Blume ihre Blütenblätter wieder zusammenfaltet, werden die Arme wieder gestreckt und die Handflächen über dem Kopf aneinander gelegt.
- Die Ellbogen werden gebeugt, die Hände vor die Brust bewegt und der Oberkörper gestreckt vorgebeugt, bis die Stirn am Boden liegt.





Frosch

Dynamischer Frosch:

- In der Hocke die Knie nach außen dehnen.
- Die Hände vor der Brust aneinander legen.
- Den Ellbogen nach außen dehnen und den Rücken aufrichten.
- Nun die Beine und die Arme strecken.
- Die aneinander gelegten Hände sind über dem Kopf.
- Nun den Ellbogen und die Knie wieder beugen.
- Wir kommen in die Hocke und senken die Hände vor der Brust.



Sitzender Frosch:

- Im Fersensitz die Knie weit nach außen dehnen.
- Die Hände zwischen den Knien auf den Boden drücken.
- Den Oberkörper strecken und langsam nach vorn bewegen.
- Die Arme dabei nach vorn ausstrecken.

Schmetterling

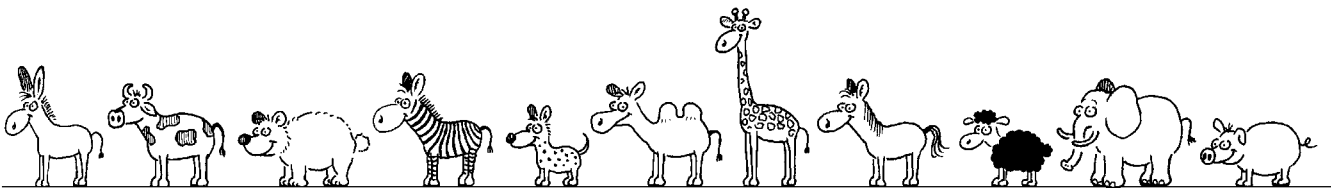
- Im aufrechten Sitz die Fußsohlen aneinander legen.
- Die Füße mit den Händen fassen und die Knie nach außen dehnen.
- Zum Flattern werden die Knie einige Male auf und ab bewegt.



Hase

- Im Fersensitz die Hände neben den Knien auf den Boden setzen.
- Den Oberkörper strecken und vorbeugen, bis die Stirn am Boden ist.
- Den Po von den Fersen lösen.
- Den Kopf auf den Scheitelpunkt rollen.
- Die Arme nach hinten führen, die Hände fassen, die Arme strecken und die Handflächen nach oben dehnen.





Geschichte:

Wir laufen über eine weiche Wiese. Hier blühen und duften viele bunte **Blumen**.

Vom Blumenduft werden die **Schmetterlinge** angelockt.

Sie trinken den Nektar der Blumen.

Manchmal hoppeln auch **Hasen** durch das Gras.

Auch der kleine **Frosch** hüpfet umher und begrüßt die Blumen.

Ein weißer **Schmetterling** sitzt traurig im Gras.

„Warum flatterst du nicht mit den anderen umher“, fragt der Frosch.

„Ich bin so traurig, weil meine Flügel nicht so bunt sind, wie die Flügel der anderen Schmetterlinge“, sagt der weiße Schmetterling.

Der **Frosch** schaut sich die weißen Flügel an und findet sie eigentlich sehr schön. Doch der weiße Schmetterling schaut neidisch zu den Flügeln der anderen Schmetterlinge und wird noch unzufriedener.

Der **Frosch** macht seine höchsten Sprünge, um den Schmetterling aufzuheitern, doch er hat keinen Erfolg damit.

Dann fällt ihm die Lotusblume am See ein.

„Komm mal mit!“, sagt er. Er hüpfet ins Wasser und schwimmt zur **Lotusblume**, die gerade ihre Blütenblätter auffaltet.

Der **Schmetterling** staunt. So eine schöne Blume hat er noch nie gesehen. Aufgeregt flattert er um sie herum. Wie schön doch eine Blume aussehen kann, obwohl sie ganz weiß ist, denkt er und fühlt sich plötzlich wohl mit seinen weißen Flügeln.

Entspannung:

Stell dir vor, du liegst auf einer Blumenwiese. Um dich herum leuchten und duften bunte Blumen.

Schmetterlinge flattern um die Blumen herum.

Die Flügel der Schmetterlinge haben verschiedene Farben und Muster. Ein Schmetterling ist ganz weiß. Er flattert zu einer roten Mohnblume und setzt sich in ihre Blüte.

Stell dir die leuchtende rote Mohnblume vor. In ihrer Mitte sitzt der weiße Schmetterling und flattert fröhlich mit seinen Flügeln. Er wird immer ruhiger und breitet dann seine Flügel aus, fliegt hoch hinauf zum hellblauen Himmel. Du fragst dich, wohin er wohl fliegen mag?

Fragen zur Entspannung:

Konntest du dir den Schmetterling vorstellen?

Wohin ist er geflogen?

Fragen zur Geschichte:

Hast du dich schon einmal wie der weiße Schmetterling gefühlt?

Warst du neidisch auf Dinge, die andere Kinder haben?

Wie hast du dich dabei gefühlt?