

Zeit für uns

Leitfaden für Eltern und alle, die mit Kindern von 6 bis 9 Jahren arbeiten

Dieses Handbuch ist für Eltern, Pflegeeltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Erzieher:innen, Pädagog:innen, Mentoren:innen und alle, die wertvolle Zeit mit Kindern verbringen möchten.

Es leitet durch Geschichten, Aufgaben und kreative Abenteuer, die nicht nur verbinden, sondern auch sanft und natürlich die Entwicklung des Kindes unterstützen.

Der Inhalt wurde von Expert:innen aus der Bildung und psychosozialen Hilfe für Kinder und Jugendliche erstellt. Das Handbuch enthält wertvolle Erfahrungsberichte aus der Praxis.

ANWENDUNGSHINWEISE

Die vorliegende Ausgabe ist für Erwachsene bestimmt. Ziel des Handbuchs ist es, nach dessen Studium Kinder bei der Durchführung von Aktivitäten anzuleiten und bei der Ausführung der Aufgaben zu unterstützen. Für Kinder haben wir eine besondere Ausgabe ohne Anweisungen vorbereitet, weil ihr Entwicklungsprozess primär durch Erfahrung erfolgen soll.

Das Handbuch ist unkompliziert – und kann ausgedruckt, zusammengeheftet und nach Wunsch ergänzt werden. So können sie Ihre Gedanken aufschreiben, beliebte Aktivitäten markieren und somit das Handbuch personalisieren.

VIDEO- UND AUDIOAUFNAHMEN

Der Inhalt einiger Kapitel wird als Video- oder Audioaufnahme dargestellt. Diese sind über einen Link oder QR-Code verfügbar.

ZWECK DER AKTIVITÄTEN

Jede Aktivität hat eine bestimmte Bedeutung

Vor Beginn jeder Aktivität machen Sie sich mit deren Zweck und Ziel vertraut und zugleich mit den Entwicklungsbereichen des Kindes, die durch die Aktivität gestärkt werden sollen.

Mit der Auswahl der Aktivitäten möchten wir beim Kind folgendes unterstützen: Denkprozesse, motorische Fähigkeiten, sensorische (sinnliche) Wahrnehmung sowie emotionale und soziale Aspekte.

DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄTEN

Vor Beginn der Aktivität sollten Sie sich mit dieser vertraut machen und auf die Ausführung vorbereiten. Die Aktivität sollte vom Anfang bis zum Ende ausgeführt werden – Unterbrechungen stören die Konzentration und den Lernprozess des Kindes.

Wiederholungen sind sehr vorteilhaft.

Ein Kind macht Fortschritt mit jeder Wiederholung und entwickelt seine Fähigkeiten, Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen weiter. Sie können alle Aktivitäten in der angegebenen Reihenfolge durchführen oder einfach diejenigen auswählen, welche Ihnen und Ihrem Kind am besten gefallen.

Das Kind soll sich in seiner Vollständigkeit und Unvollständigkeit ausdrücken

Bitte die Aktivitäten des Kindes nicht bewerten – das ist nicht der Übungszweck. Alles, was Ihr Kind während dieser Zeit schafft, ist richtig – es geht um den Prozess, der seine Gesamtentwicklung fördert. Das Kind soll sich in seiner Vollständigkeit und Unvollständigkeit ausdrücken, nur so wird eine gesunde Entwicklung gewährleistet und damit eine phasenweise Annahme seiner Fähigkeiten und Schwächen – natürlicher Bestandteile menschlicher Erfahrung.

Einem Kind, das kein Interesse zeigt, Zeit geben

Wenn ein Kind an der Aktivität nicht teilnehmen will, keinen Zwang ausüben. Mehrmals mit freundlichen Einladungen versuchen, das Kind zur Teilnahme zu motivieren, aber seine Entscheidung, (noch) nicht an der Aktivität teilzunehmen, ohne Enttäuschung annehmen. Es könnte sich später anschließen – morgen, in ein paar Tagen oder bei anderer Gelegenheit. Bedeutend ist, dass sich das Kind sicher und angenommen fühlt und konsequent seine eigene Motivation zur Teilnahme verspürt.

Unser Vorschlag, wie man dem Kind eine Aktivität schrittweise näherbringt:

- Zuerst werden wir vom Kind beobachtet, wie wir eine Aktivität ausführen.
- Danach kann das Kind mit der Ausübung der Aktivität beginnen. Seien wir geduldig, da einige Kinder einfach länger beobachten, bevor sie bereit sind, sich zu beteiligen.
- Das Kind für seine Bemühungen und Fortschritte loben.

Wenn wir möchten, dass eine Aktivität für das Kind zur Gewohnheit wird und selbstständig ausgeführt werden soll, empfiehlt es sich, die Aktivität ein paar Mal gemeinsam mit dem Kind durchzuführen und sich dann langsam zurückzuziehen. Unsere Geduld und Motivation während der gemeinsamen Durchführung der Aufgabe ist essenziell. Das Kind wird für den Erwerb mancher Fähigkeiten vielleicht länger brauchen, Ungeduld ist in diesem Fall fehl am Platz.

Fehler sind Teil unseres Lebens

Als Eltern sind wir uns bewusst, dass wir unseren Kindern ein Vorbild sind, aber glauben trotzdem häufig, dass wir vor Kindern keine Fehler machen dürfen. Erfahrungsgemäß stimmt das nicht – Kinder sind gutherzig und können eventuelle Fehler gut annehmen. Falls Fehler von Seiten des Kindes kommentiert werden, sollten wir diese Worte nicht wörtlich nehmen. Wichtig ist, die Zusammenarbeit zu stärken und zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Wenn wir unsere eigenen Fehler akzeptieren, signalisieren wir den Kindern, dass diese in Ordnung sind.

Lob – ein Grund für gesunde Einstellung zu sich selbst und zum Lernen

Kinder benötigen Lob, um ihre Motivation zu erhalten und zu fördern.

Das Lob soll ehrlich gemeint sein und nicht nur das Endergebnis im Vordergrund stehen, sondern auch die Anstrengung und das Bemühen des Kindes im Prozess. Dadurch wird die innere Motivation unterstützt und das Selbstvertrauen gefördert – das Kind gewinnt an Selbstvertrauen, nicht weil es „gut“ ist, sondern weil es dazulernt, Fortschritte macht und an Ausdauer gewinnt.

Einige Beispiele:

Anstatt zu sagen: *„Du hast ein sehr schönes Armband geflochten“*, ist es besser zu sagen: *„Du hast dich wirklich angestrengt, durchgehalten und das Armband fertig gemacht.“*

Statt: *„Das Bild ist das Schönste der Welt! Was für ein kleiner Künstler!“*, lieber: *„Du hast dieses Bild sehr sorgfältig gezeichnet. Du hast wirklich konzentriert gearbeitet.“*

Anstatt *„Du warst der Schnellste und hast gewonnen!“* zu sagen, lieber: *„Du hast die Anweisungen sehr gut befolgt und dich bemüht, jede Bewegung bis zum Ende auszuführen. Das verlangt eine wirklich gute Konzentration.“*

Anstatt *„Na siehst du, es war überhaupt nicht schwer!“* lieber: *„Ich habe bemerkt, dass du nicht aufgegeben hast, obwohl es anfangs nicht einfach war. Das ist wirklich mutig!“*

MERKMALE DER ALTERSGRUPPEN

Die Bedürfnisse und Interessen von Kindern ändern sich mit dem Heranwachsen. Sechsjährige erleben die Welt beispielsweise völlig anders als Vierzehnjährige. Daher ist es wichtig, mit den Kindern Inhalte zu teilen, die ihrer Entwicklungsstufe entsprechen – weder zu einfach noch zu schwer. Die Aktivitäten in diesem Handbuch sind für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren geeignet. Bei jeder Aktivität ist ein Alter angegeben, in dem das Kind wahrscheinlich am meisten Spaß haben wird. Dieses Alter dient jedoch nur als Orientierung, nicht als Regel. Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Rhythmus – manche schneller, andere langsamer. Wählen Sie die Aktivitäten daher je nach Interesse, Reife und Reaktion des Kindes aus.

Vorschulalter

Eine sichere Bindung zu den Eltern im frühen Kindesalter bildet die Grundlage für die emotionale und soziale Entwicklung. Durch liebevolle Zuwendung, klare Grenzen und genügend Gelegenheiten zum selbstständigen Spielen mit Gleichaltrigen entwickelt das Kind ein Gefühl von Sicherheit, innere Kräfte, Kreativität und die Fähigkeit, sich mit anderen zu verbinden. Wichtige Entwicklungsfaktoren in dieser Zeit sind:

- **Nachahmen:** Im Vorschulalter lernen Kinder die Welt vor allem durch sinnliche Wahrnehmung und Nachahmung kennen. Beobachten sie die Eltern bei alltäglichen Aufgaben, nehmen sie nicht nur die Handlungen, sondern auch die Körperhaltung, Gefühle und die Atmosphäre wahr. Diese Erfahrungen werden dann im Spiel verarbeitet, wodurch die imaginative, emotionale, geistige und körperliche Entwicklung des Kindes gefördert wird.
- **Gefühle werden durch den Körper und das Verhalten ausgedrückt:** Ein kleines Kind kann seine Gefühle noch nicht in klare Worte fassen. Seine Gesten, wie das Umarmen von Erwachsenen oder das Weinen, drücken sein inneres Erleben aus. Deshalb sollten Eltern die Gefühle ihres Kindes erkennen, sie in Worte fassen und ihm helfen, sie zu steuern.
- **Die Fantasie eines Kindes in Vorschulalter ist grenzenlos:** Wenn ein Kind mit einfachen Gegenständen spielt, entwickelt es Fähigkeiten, die es benötigt, um die Welt zu verstehen, Probleme zu lösen und sein Gedächtnis zu verbessern. Wenn wir einem Kind zu früh nur rationales Denken anerkennen, kann dies die Entwicklung dieser wichtigen mentalen Fähigkeiten verhindern.
- **Schulreife – Voraussetzung für die Aufnahme in die Schule:** Ein Kind sollte in den Bereichen körperliche, emotionale, soziale und geistige Entwicklung reif sein, um erfolgreich in die Schule einzutreten. Schulreife entwickelt sich durch Bewegung und alltägliche Aufgaben. Wichtige weitere Fähigkeiten sind Kooperations- und Konzentrationsfähigkeit, das Befolgen von Anweisungen sowie das Verständnis von Regeln. Kinder, die in diesen Bereichen ausreichend fortgeschritten sind, können die Anforderungen der Schule leichter erfüllen und sich besser in die neue Umgebung integrieren.

Merkmale der Entwicklungsphase bei 6- bis 8-Jährigen

Im Vorschulalter fokussiert sich ein Kind auf sein eigenes Spiel und seine individuelle Fantasie. Ab dem sechsten Lebensjahr beginnt es, seine Aufmerksamkeit gezielt zu entwickeln und sich Ziele zu setzen. Wenn es Fehler macht, beginnt es, seine Einschränkungen zu spüren, und vergleicht sich mit anderen. Dann reicht Nachahmung nicht mehr aus – das Kind braucht einen führenden Erwachsenen, den es aufgrund seiner Handlungen und Eigenschaften als Autorität akzeptiert. Wichtige Entwicklungsfaktoren in dieser Altersstufe sind:

- **Auf Respekt basierende Autorität:** Nachahmung allein reicht nicht mehr aus, ein Kind braucht einen führenden Erwachsenen. Nun kann die Erziehung auf Autorität basieren, die das Kind respektiert.
- **Die Fantasiewelt ist noch sehr lebendig:** Bis zum neunten Lebensjahr lebt ein Kind noch sehr stark in seiner Fantasiewelt. Diese gibt ihm ein Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit und unterstützt seine emotionale Entwicklung. In dieser Zeit glaubt es sehr stark an Märchen, Wunder und Symbolik und sieht die Eltern als fehlerfrei und bewundernswert an. Diese Vorstellungskraft kann man effektiv bei der Erziehung, beim Lernen und bei der Bildung von Gewohnheiten nutzen: Mithilfe von Geschichten, Symbolen und Spielen versteht ein Kind Botschaften leichter, entwickelt innere Motivation und das Gefühl von Kompetenz und Verantwortung.

Zusammenfassung der Aktivitäten, die wir für diese Altersstufe ausgewählt haben

Erfahrungsgemäß sind einfache, unkomplizierte und bekannte Aktivitäten für die Entwicklung von Kindern sehr wertvoll. Genau solche Aktivitäten wurden für diese Altersstufe ausgewählt. Ihre Bedeutung wird im Folgenden erläutert.

- **Rätsel:** Rätsel fördern auf spielerische Weise das Denken, die Vorstellungskraft und den Kontakt zur inneren Welt eines Kindes.

Wenn ein Kind nach Lösungen sucht, beruhigt und sammelt es sich, wodurch seine Kreativität und innere Stabilität gestärkt werden.

Die Tiere in Rätseln verkörpern Eigenschaften wie Mut, Geduld und Weisheit. Dadurch lernt ein Kind sowohl die eigenen Gefühle und Erlebnisse als auch die der anderen kennen.

- **Geschichten:** Geschichten schaffen einen sicheren Raum für innere Erfahrungen, fördern die Vorstellungskraft und helfen dabei, Gefühle zu erkennen und zu regulieren. Durch die Identifikation mit Figuren und ihren Erlebnissen stärkt ein Kind seine innere Festigkeit und sein Sicherheitsgefühl. Gleichzeitig formt es schrittweise seine Identität.
- **Fingerspiele:** Mit einfachen Bewegungen und Reimen erregen Fingerspiele die Aufmerksamkeit des Kindes und leiten es sanft zum Wahrnehmen des Körpers. Dabei wird seine Fantasie angeregt, seine sensomotorischen Fähigkeiten sowie die Koordination zwischen Augen und Händen werden verbessert und sein Selbstbewusstsein wird gestärkt. Wiederholungen fördern Selbstvertrauen und Teamarbeit. Aufgrund ihres Symbolcharakters stärken Fingerspiele auch das Gefühl von Identität und Verbundenheit.
- **Seilspringen:** Seilspringen ist mehr als nur Bewegung: Es ist eine Möglichkeit für Kinder, Ängste zu überwinden und Mut, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen zu entwickeln. Begleitet von einer Geschichte wird das Schwingseil zur imaginativen Herausforderung, die körperliche und emotionale Fähigkeiten fördert. Wenn Kinder Fehler machen, üben sie Geduld und stärken ihr Selbstvertrauen. Das gemeinsame Spiel stärkt die Kooperationsfähigkeit und schafft Harmonie im Rhythmus.
- **Kochen und Backen:** Wenn Kinder gemeinsam mit Erwachsenen kochen oder backen, stärkt das ihre emotionale Verbundenheit, ihr Zugehörigkeitsgefühl und ihr Selbstvertrauen. Dabei entwickelt es Verantwortungsbewusstsein, Genauigkeit, Kooperationsfähigkeit und kommunikative Kompetenz. Zudem stärkt es seine Schaffenskraft, lernt, seine Gefühle zu regulieren, und empfindet Zufriedenheit über seinen Erfolg.

Merkmale der Entwicklungsphase bei 9- bis 12-Jährigen

Das idealisierte Bild der Eltern verblasst und sie werden ganz normal, indem sie auch Schwächen zeigen. Geschichten verlieren ihre Magie, das Kind nimmt Ungerechtigkeiten kritisch wahr und reagiert sensibler auf Ungleichbehandlungen in seiner Umgebung. In dieser Phase sind seine Gefühle sehr intensiv und können sich übertrieben und unvorhersehbar äußern. In einem Moment fühlt es Freude, im nächsten Wut oder Trauer. Dann liebt es uns und im nächsten Moment hasst es uns schon wieder. Mal zeigt es Mut, dann wieder Unentschlossenheit. Wichtige Entwicklungsfaktoren dieser Altersstufe sind:

- **Das Kind braucht verständnisvolle Erwachsene:** Da sich Kinder oft in sich selbst zurückziehen, sollten Erwachsene mitfühlenden Kontakt zu ihnen aufnehmen und die Beziehung zu ihnen pflegen, statt sie dem Einfluss digitaler Geräte zu überlassen. Nur mit einem Gefühl von Sicherheit und Vertrauen können Kinder ihr inneres Gleichgewicht bewahren. Trotz aller Herausforderungen ist diese Phase aber auch eine Zeit des großen Wachstums, in der ein Kind neue Fähigkeiten entwickelt und nach dem Gleichgewicht zwischen inneren Erlebnissen und der Außenwelt sucht.
- **Die Autorität der Erwachsenen wird durch die „Autorität“ von Wundern der Natur und Geschichten ersetzt:** Um in dieser Phase verbunden zu bleiben, braucht das Kind nicht nur die Autorität der Eltern, sondern auch das Gefühl, dass sie etwas respektieren, das größer ist als sie selbst, beispielsweise die Regeln der Natur oder der Kunst. Auf diese Weise entwickelt es Staunen über Naturerlebnisse und Respekt für die Umwelt ebenso wie künstlerischen Ausdruck und Kreativität beim Erzählen von Geschichten. So erweitert es seinen Blick auf die Welt.
- **Lernen durch Fühlen ist am natürlichsten:** Kinder nehmen die Welt vor allem durch Gefühle und innere Bilder wahr – nicht durch Logik. Sie sehen die Welt eher als gefühlvolles Bild denn als bloße Tatsache. Sie werden von dramatischen Geschichten angezogen, weil diese ihre Emotionen ansprechen und ihnen ein Gefühl der Sicherheit sowie ein tieferes Verständnis für das Leben vermitteln.

Zusammenfassung der Aktivitäten, die wir für diese Altersstufe ausgewählt haben

Wenn wir das Kind sich durch Kunst, Musik, körperliche Aktivität, Theater oder Ähnliches ausdrücken lassen, lernt es, sich selbst zu verstehen. Erfolgt dies in Harmonie, blüht das Kind in einer Welt innerer Schönheit auf.

- **Geschichten** helfen Kindern, Gedanken und Gefühle zu verbinden, Empathie, Kreativität sowie kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis und Aufmerksamkeit zu entwickeln. Das wiederholte Erleben von Naturgeschichten vertieft das Verständnis für natürliche Rhythmen. Dabei spielt der Erzähler eine entscheidende Rolle, denn er erweckt die Geschichte durch seine innere Anwesenheit zum Leben.
- **Zeichnen** ist für Kinder mehr als nur ein kreativer Prozess. Es ist eine Möglichkeit, Gedanken und Gefühle auszudrücken. Über die Linie formt das Kind seine innere und äußere Erfahrung der Welt. Die Beobachtung natürlicher Phänomene beim Zeichnen fördert die Wahrnehmung und den respektvollen Umgang mit der Natur. So entsteht eine Verbindung sowohl zur Natur als auch zu sich selbst.
- Das Spiel „**Spinnennetz**“ unterstützt die Gesamtentwicklung des Kindes: Es verbessert die Motorik und Koordination, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit, Probleme auf kognitiver Ebene zu lösen, und stimuliert Zusammenarbeit, Geduld und die Beachtung von sozialen Regeln. In der Rolle der Spinne lernt das Kind, Empathie zu entwickeln, sich selbst zu regulieren und ein Verständnis für seine Kräfte und Ängste zu entwickeln.
- Das Spiel „**Fingerblume**“ hat einen positiven Einfluss auf das körperliche Bewusstsein, die Feinmotorik und die Bewegungspräzision und stärkt die persönliche Kraft des Kindes ebenso wie die Selbstkontrolle und das Selbstvertrauen. Wenn ein Kind das Spiel selbstständig spielt, entwickelt es Selbstvertrauen und Verantwortung. Darüber hinaus wird eine respektvolle und kooperative Einstellung gegenüber Erwachsenen gefördert.
- **Seilspringen** begünstigt die körperliche und emotionale Entwicklung von Kindern, stärkt das Gleichgewicht sowie die Koordination und das

Durchhaltevermögen. Dabei werden Rhythmusgefühl, Konzentration und Teamfähigkeit gefördert und Ängste überwunden. Die Kinder schulen ihre Geduld und stärken ihr Selbstvertrauen. Das Spiel symbolisiert Beharrlichkeit im Leben und die Suche nach dem eigenen Rhythmus.

Merkmale der Entwicklungsphase bei 10- bis 14-Jährigen

Ein wichtiger Wendepunkt in der Entwicklung von 12- bis 14-Jährigen ist die klare Abgrenzung gegenüber der Außenwelt, die sich vor allem im Ausdruck des eigenen Willens sowie dem Wunsch, die Welt zu erobern und zu transformieren, zeigt. In dieser Altersstufe benötigen Jugendliche eine starke und mitfühlende Autorität von Erwachsenen, die ihre Stärke wahrnehmen und sie in positives Handeln umwandeln. So entsteht ein Gefühl der Verantwortung und Zugehörigkeit, das für die Gestaltung ihrer Identität als Erwachsene essenziell ist. Wichtige Entwicklungsfaktoren in dieser Altersstufe sind:

- **Die Suche nach der Wahrheit:** Das zwölfte Lebensjahr stellt einen Wendepunkt in der Entwicklung des Denkens dar. Das kindliche Denken wandelt sich von einer fantasievollen zu einer logischen Herangehensweise. Das Kind wird kritischer, emotional selbstständiger und nimmt die Welt in Schwarz-Weiß-Kontrasten wahr. Es entwickelt die Fähigkeit, Kausalität und logische Verbindungen zu verstehen. Allerdings könnte das Denken zu abstrakt werden, weshalb für ein ganzheitliches Verständnis auch Gefühle einbezogen werden sollten.
- **Die Jugendlichen stützen sich auf die Meinungen anderer:** Kritisches Denken bei Jugendlichen beginnt damit, dass sie sich aufgrund ihrer geringen Lebenserfahrung auf die Meinungen anderer verlassen. In der frühen Adoleszenz sind sie oft unkritisch gegenüber Medieninhalten und Influencern, was zu einseitigem Denken führt. Sie verteidigen ihre Überzeugungen vehement und können andere manipulieren. Wenn sie jedoch aus den Biografien von Vorbildern und Helden lernen, kann ihnen das bei ihrer Suche nach Wahrheit und der Entwicklung eigener Standpunkte helfen.

- **Schnelle Gefühlsänderungen:** Jugendliche erleben starke Gefühlsveränderungen, die sie oft überwältigen. In der Folge verlieren sie die Kontrolle, da ihr Verstand mit dem intensiven emotionalen Geschehen noch nicht ganz in Harmonie ist. Da ihre emotionale Reife sich noch in der Entwicklung befindet, sind sie noch nicht in der Lage, diese Gefühle vollständig zu beherrschen. Anstatt mit Bestrafung zu reagieren, sollte man Jugendlichen mit Verständnis begegnen und sie mithilfe von Kunst und Natur anleiten. Dabei sollte man ihnen die Unterstützung als verständnisvoller Erwachsener anbieten. Humor erleichtert es, rasch eine Verbindung aufzubauen und schwierige Augenblicke gelassener zu meistern.
- **Ein Erwachsener wird von Jugendlichen nur dann respektiert,** wenn sie ihn als moralische und aufrechte Autorität wahrnehmen, die mit etwas Größerem verbunden ist. Reagiert ein Erwachsener unangemessen auf die Gefühle und Ansichten von Jugendlichen, können sie sich in sich selbst zurückziehen. Andererseits fördern Annahme und Verständnis ihr seelisches Wachstum. Klare Grenzen – auch wenn dies oft herausfordernd ist – helfen ihnen, ihren inneren Kompass und das Gefühl von Annahme und Anerkennung zu entwickeln.

Zusammenfassung der Aktivitäten, die wir für diese Altersstufe ausgewählt haben

Die Aufgaben für diese Entwicklungsperiode sind in zwei Teile unterteilt. Die Aufgaben im ersten Teil richten sich an Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren, die Aufgaben im zweiten Teil an Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren.

Aufgaben für 10- bis 12-Jährige

- **Kurze Geschichten über Abenteuer mit Freunden** schaffen für Jugendliche einen sicheren Raum, in dem sie sich mit ihren eigenen Gefühlen, Fantasien und Herausforderungen auseinandersetzen können. Wenn sie sich mit den Helden der Geschichten identifizieren,

entwickeln sie Empathie, lernen, ihre Gefühle zu erkennen, und suchen nach Lösungen. Geschichten fördern Kreativität, das Verständnis von Beziehungen und soziale Kompetenzen. Gleichzeitig geben sie den Jugendlichen ein Gefühl der Sicherheit, da Geschichten normalerweise trotz Hindernissen gut enden.

- Das **Zeichnen eines Spinnennetzes** nach der Methode der fraktalen Zeichnung ermöglicht es Jugendlichen, aus der Außenwelt ins Innere zu gelangen. Dies wirkt beruhigend, stärkt die Konzentration und sorgt für ein emotionales Gleichgewicht. Mit geschlossenen Augen wird das fraktale Netz gezeichnet, wobei Intuition und Konzentration zusammenwirken. Durch das Zeichnen mit verschiedenen Druckstufen und die Suche nach dem richtigen Gleichgewicht lernen sie, ihre inneren Erlebnisse besser zu regulieren.
- Das beidhändige **Zeichnen des Achters und Stabes** stimuliert das Zusammenspiel der linken und rechten Gehirnhälfte, verbessert die Aufmerksamkeit, die Koordination und das Körperbewusstsein. Die Bewegungen beziehen den ganzen Körper mit ein, stärken das Gleichgewicht, die Raumorientierung und das Gefühl der inneren Stabilität. Rhythmus und ruhiges Atmen während der Übung tragen zudem zur Entspannung und zum emotionalen Gleichgewicht bei.
- **Du kannst Zirkuskünstler werden:** Diese Methode basiert auf der Zirkuspädagogik. Durch Bewegungen, Kreativität und Zusammenarbeit wird die persönliche Entwicklung der Jugendlichen unterstützt. Sie verbindet Chaos mit Disziplin und stärkt Selbstvertrauen, Vorstellungskraft, innere Motivation sowie Widerstandsfähigkeit. Die Methode verbessert die emotionale Stabilität und eignet sich somit auch für anfällige Gruppen. Die Verspieltheit und die Herausforderungen der Zirkusaktivitäten, wie beispielsweise Jonglieren und Akrobatik, unterstützen die Jugendlichen bei der Entwicklung ihrer inneren Motivation und Widerstandsfähigkeit und helfen ihnen, die Herausforderungen des Alltags leichter zu bewältigen.

Die folgenden Aufgaben sind für 12- bis 14-Jährige geeignet.

- Im **Spiel der Tiere** verbinden sich Jugendliche durch ihre Vorstellungskraft mit den Eigenschaften der Tiere, die sie bewundern. Dabei erleben sie die Großartigkeit der Natur und das Gefühl, zur Natur zu gehören. Jedes Tier meistert seine Herausforderungen, was den Raum für imaginäre Identifikation eröffnet. Auch wenn ein Mensch nicht wie ein Adler davonfliegen kann, können seine Gedanken sehr wohl an jeden beliebigen Ort fliegen.
- **Zeichne ein Tier:** Diese Aufgabe unterstützt die Jugendlichen bei zwei Entwicklungszielen: Einerseits lernen sie, eine Verbindung zur Außenwelt durch Beobachtung und das Zeichnen realistischer Bilder herzustellen. Andererseits wird mithilfe der Schattierungstechnik die Entwicklung der inneren Wahrnehmung gefördert. Das Zeichnen mit diagonalen Linien fördert die Konzentration und die Vorstellungskraft und verbindet die visuelle Wahrnehmung mit dem Denken. Bei der schrittweisen und rhythmischen Entstehung des Bildes werden Geduld, die Regulierung der inneren Gefühlszustände sowie die Akzeptanz von Fehlern geschult. Die Schwarzweißtechnik spiegelt das typische Erleben der Welt in dieser Entwicklungsstufe wider, das von Gegensätzen geprägt ist.
- **Ton** als Gestaltungsmaterial bietet Jugendlichen einen sicheren und greifbaren Raum, um Gefühle, Gedanken und innere Themen auszudrücken, die sich möglicherweise nur schwer in Worte fassen lassen. Durch das manuelle Arbeiten mit Naturmaterialien stellen sie den Kontakt mit dem eigenen Körper her. Das sensorische Bewusstsein wird stimuliert und sie erreichen innere Ruhe. Der Gestaltungsprozess verlangt Entschlossenheit und Durchhaltevermögen. Dadurch wird das Gefühl der inneren Stabilität bestärkt und eine positive Selbstdarstellung ermöglicht.

Gut zu wissen:

Die Wahrnehmung der Welt eines Grundschülers verändert sich sehr schnell. Sie wechselt vom träumenden Bewusstsein zum Erwachen und schließlich zum „Kausalitätsdenken“.

- **Der Übertritt in die Schule bringt neue Herausforderungen**

Wenn ein Kind aus der freien, spielerischen Welt der Bewegung und Erforschung in die Schulwelt eintritt, sammelt es Kräfte, um Anweisungen von Erwachsenen konzentriert befolgen und selbstständig handeln zu können.

- **Schulreife – Entstehung von Gedankenbildern und Vorstellungen**

Schulreife bedeutet, dass ein Kind in der Lage ist, Gedankenbilder und Vorstellungen zu gestalten. Es geht um die Fähigkeit des Kindes, sich Dinge, Ereignisse, Personen und Geschichten mental vorzustellen, auch wenn es sie im Moment nicht sieht oder erlebt. Dies ist von großer Bedeutung für das Verständnis von Geschichten, das Erlernen des Lesens und Schreibens, das Lösen von Aufgaben und die Entwicklung der Vorstellungs- und Schaffenskraft.

- **Kinder dieses Alters brauchen keine Erklärungen.** Aufgrund der Wirkung der einleitenden Geschichte genügt es, einfach mit der Arbeit zu beginnen. Erklärungen können das Kind von der Erfahrung ablenken. Diese ist jedoch wesentlich für die Entwicklung des Denkens und der inneren Vorstellungen. Diese Entwicklung äußert sich später in Form von logischem Denken, fantasievollen Vorstellungen und Kreativität.

RÄTSEL – DIE BRÜCKE ZWISCHEN VORSTELLUNGSKRAFT, DENKEN UND ERLEBEN

Rätsel sind seit jeher Teil verschiedener Kulturen. Sie schulen den Intellekt, das Denken und den Einfallsreichtum, wie die Legende von König Salomon zeigt. Für Kinder ist ein Rätsel eine kurze Gedankenreise, bei der bekannte Bilder auf mysteriöse Weise beschrieben werden und die Neugier stimuliert wird. Rätsel aktivieren das Gehirn auf spielerische Weise und fördern die Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Kreativität und Problemlösungskompetenz von Kindern. Ein Rätsel zu lösen, verlangt Geduld, und nach der erfolgreichen Bewältigung der Aufgabe fühlen sich die Kinder beruhigt und selbstständiger. Die Rätsel in diesem Handbuch haben Tiere als symbolische Vertreter von geistigen Qualitäten. Deshalb können Kinder die Eigenschaften der Tiere leichter mit ihren eigenen inneren Erlebnissen und denen anderer verknüpfen. Wir haben die folgenden Tiere und ihre Eigenschaften ausgewählt:

- Die **Schnecke** steht für Frieden, Geduld, Langsamkeit, Durchhaltevermögen, Schutz, das Bedürfnis nach Sicherheit und Anpassungsfähigkeit.
- Das **Reh** steht für Anmut, Freundlichkeit, Schönheit, Vorsicht und den Umgang in der Gruppe.
- Der **Schmetterling** steht für Leichtigkeit, Freude, Verspieltheit, Lust, das Bedürfnis nach kurzfristiger Geselligkeit, die Fähigkeit des Umgebungswechsels, Tagträumen und Verwandlung.
- Der **Hase** steht für Schnelligkeit, Sanftheit, Wärme, Zartheit, Fürsorge für die Jungen und Vorsicht.
- Die **Eule** steht für Wissen, Kenntnisse und Weisheit. Sie ist rätselhaft und die Vertreterin der Nacht, d. h. unseres Unterbewusstseins.
- Die **Ameise** steht für beharrliche, harte Arbeit, Disziplin, einen starken Willen, Uneigennützigkeit, Zusammenarbeit und die Aufopferung für gemeinsame Werte, um höhere Ziele zu erreichen.

Was brauchen wir?

- Gedruckte Bilder der Tiere (einen Bildsatz für das Kind und einen für Sie)

Anweisungen:

- Jedes Kind bekommt Bilder der sechs Tiere: Schnecke, Ameise, Reh, Schmetterling, Hase und Eule.
- Bilder auf die linke Tischseite und ein leeres Blatt auf die rechte Seite legen.
- Erst das Rätsel langsam vorlesen und gut artikulieren. Dann wiederholen.
- Die Kinder, die das Tier bereits erkannt haben, stellen oder verschieben das entsprechende Bild auf das leere Blatt auf der rechten Seite.
- Dann das Rätsel noch ein drittes Mal lesen und das Bild des Tieres zeigen (wir bringen Bilder im Großformat mit). Das Rätsel wird aufgelöst.
- Den Kindern Zeit geben, um die ausgewählten Tiere zu wechseln und das richtige Bild auf die rechte Seite zu legen. Jedes Rätsel wie beschrieben durchführen.





Die Schnecke

Ich hab' gar keine Eile
jede meiner Reisen dauert,
eine ganze Weile.
Ohne Häuschen geh' ich nirgends hin,
mein Erholungsplatz, wenn ich müde bin.
Es droht Gefahr, oh meine Güte,
Das kommt mir gar nicht in die Tüte!



Das Reh

Nur selten, selten zeigt es sich,
Im dichten Gehölz versteckt es sich.
Obwohl es auf der Wiese gerne naschen will,
Obwohl es auf der Wiese gerne spielen will,
Sind seine Spuren schwer zu finden,
Bei jedem Geräusch muss es verschwinden.



Der Schmetterling

Von Blüte zu Blüte
Komme ich allen Pflanzen zugute,
Mit meinen Flügeln klein,
flüstere ich Blumen Geheimnisse ein.
Als Mutter Sonne abends untergeht,
Mein Körper sich in eine Glockenblume dreht
Und jedes Lebewesen, mit zum Schlafen lädt.



Die Eule

Am Ende des kleinen Dorfes steht ein Apfelbaum.
Da im Dunkel der Nacht wie in Traum.
Eine Besucherin singt ihre seltsame Melodie
und die Leute, fast schlafend, vergessen sie nie.



Der Hase

Hoppla her und hoppla da,
übers Feld hüpfte er froh.
Sehr schnell sind seine Beinchen,
sehr schüchtern ist sein Herzchen.
Im Garten bei dem größten Kohlkopf
Bleibt er dann doch sehr gern stehen.



Die Ameise

Dieses Tierchen ganz fleißig und klein
Lebt in der Gemeinschaft im großen Heim.
Dorthin trägt es schwere Lasten
Und unermüdlich baut und baut.
Nein, nicht für sich selbst,
für alle anderen es trägt und trägt und baut.

Die Aktivität kann auch mit folgenden Rätseln wiederholt werden:

Adler

ER FLIEGT ÜBER DIE GIPFEL LEISE,
DIE STILLE DES HIMMELS WEIß ER,
ER SEGELT MIT SEINEN FLÜGELN, DEN GROßEN,
FISCH, HASE UND MAUS – HAT HEUTE SCHON
GENOSSEN.

Pferd

Ich galoppiere schnell und weit,
trag dich gern durch Feld und Zeit.
Mit Mähne, Hufen, stark und wert –
sag mir: Wer bin ich? Ein ... ?

Kuh

Ich gebe Milch, doch bin ich kein Glas,
auf grüner Wiese macht mir's Spaß.
Ich trage Flecken, schwarz und weiß –
wer bin ich wohl, errate leis?

Biene

Es stimmt, dass sie nicht viel wiegt,
Unendlich fleißig mit‘nem Körbchen sie fliegt,
Für immer von Blüte zu Blüte
Aus jeder bekommt sie süße Güte.

Die Schlange

Ich habe keine Füße, kein Bein,
doch schlängle ich mich flink und fein.
Ich zische laut, das macht „sss“,
und schlängle mich durchs hohe Gras.
Ich bin ganz lang, mal dick, mal schlank –
errätst du mich? Ich bin die ... ?

Der Hund

Ich belle laut und renne schnell,
mein Schwanz, der wedelt fröhlich hell.
Ich bin dein Freund, pass gut auf auf dich,
begleite dich und schütze dich.
Ich hole Stöckchen, springe bunt –
na, wer bin ich? Ein treuer ... ?

Was brauchen wir?

- Gedruckte Bilder der Tiere
- Ein Blatt Papier
- Buntstifte

Anweisung:

- Dem Kind die folgende Frage stellen: Welches Tier willst du besuchen?
- Auf das Blatt, auf dem es Tierbilder angeordnet hatte, das ausgewählte Tier zeichnen.
- Wenn ein Kind schnell mit seiner Zeichnung fertig ist, kann man es anregen, die Umgebung oder den Wohnort des Tieres zu zeichnen. Es kann auch das Blatt umdrehen und weitere Tiere zeichnen.
- Kinder, die mehr Zeit benötigen, sollten in Ruhe weiterarbeiten, bis sie fertig sind.
- Gelegenheit für ein spontanes Gespräch: Die Rätsel haben bestimmt einige Kinder neugierig gemacht – diese Neugierde nutzen, um weitere Gespräche zu führen.

GESCHICHTEN – mehr als nur fantasievolle Reisen

Geschichten sind mehr als nur Worte – das gilt für Erwachsene ebenso wie für Kinder. Sie sind ein Erlebnis und eine Reise der Fantasie. Mit Geschichten ist eine Reise an jeden beliebigen Ort der Welt möglich, denn sie gehen über unsere gegenwärtige Realität hinaus.

Weitere Vorteile des Lesens oder Hörens von Geschichten sind:

Eine Geschichte verknüpft die Welt der Gedanken und Gefühle eines Kindes

In diesem Alter sollen Geschichten ein inneres Bild des erzählten Inhalts erzeugen. Dabei geht es nicht nur um bildreiche Darstellungen, sondern auch um Gefühle, die die mentale und emotionale Welt anregen. Durch Erfahrungen verbindet sich ein Kind mit seiner Umgebung und entwickelt Empathie.

Lesen entwickelt kognitive Fähigkeiten

Das Lesen oder Hören von Geschichten entfaltet eine besondere Magie, da die Zuhörer in ihren Gedanken ein eigenes Bild der Handlung erzeugen können. Dadurch werden wichtige kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration gestärkt.

Wiederholungen vertiefen die Erfahrung von Naturphänomenen

Häufige Märchenstunden sind ein wertvolles Geschenk für das Leben unserer Kinder. Durch Geschichten und bildreiche Darstellungen der Natur lernen sie deren Gesetze kennen und erleben, wie sich die Welt um uns herum dreht. Wenn ein Kind in einer Geschichte die Stille eines Bergsees, das Rascheln von Blättern unter den Füßen, den Duft von Wiesenblumen oder das Wiederkäuen der Kühe auf der Weide erlebt, verbindet es sich durch seine Sinne mit den Veränderungen in der Natur. Das erzeugt Neugier, ein Gefühl für Weltordnung, innere Ruhe, Geduld und Verständnis für Lebensprozesse. Erlebt ein Kind natürliche Rhythmen, stärkt das sein Vertrauen in die Welt. Dadurch wird seine mentale, emotionale und körperliche Entwicklung ganzheitlich unterstützt.

Der Erzähler hat eine wesentliche Rolle bei der Weitergabe der Geschichte

Ein Kind erlebt eine Geschichte am intensivsten, wenn der Erzähler sie langsam und mit Sprechpausen wiedergibt. So erschafft das Kind sein inneres Bild der Geschichte. Es stellt sich beispielsweise vor, wie die Umgebung oder die Helden aussehen, was sie fühlen oder was passiert. Dieses innere Bild ist demnach eine persönliche, imaginative und emotionale Vorstellung, die sich von Kind zu Kind unterscheidet und für jedes Kind wahr und wichtig ist.

Wir geben die Geschichte langsam und mit Sprechpausen wieder und stellen uns dabei vor, worüber wir sprechen.

Was brauchen wir?

- Der magische Wald

Anweisung:

- Wir empfehlen, die Geschichte den Kindern in langsamem und ruhigem Tempo vorzulesen.

Der magische Wald



Wir machen eine Reise in den magischen Wald. Alles ist grün. Wir schauen in den Himmel, wo die Äste der Bäume mit ihren Blättern den Wald wie einen großen, grünen Regenschirm umarmen. Vom Boden her hören wir ein Flüstern: „Zieht eure Schuhe aus. Für euch haben wir einen weichen Teppich aus Moos vorbereitet.“ Auch die Sonnenstrahlen wollen in diesen magischen

Wald eintreten. Doch nur denen, die nicht aufgegeben haben, gelang es, einen kleinen Spalt zu finden, durch den sie hindurchkamen. „Danke, Sonnenstrahlen, dass ihr so viel Kraft und Mut hattet, um uns jetzt zu wärmen.“

Vor uns stehen zwei hohe Pappeln, die wie Wächter dieses magische Königreich bewachen. „Seid begrüßt, majestätische Wächter des Waldes. Dürfen wir eintreten?“ Nur wenn wir gut lauschen, können wir ihre Antwort hören: „Natürlich, willkommen im magischen Wald.“

Wir setzen unseren Weg fort. Auf der linken Seite sehen wir Sträucher, die sich dicht aneinanderdrängen. Wenn die Sonne untergeht, stärken sie sich in der Dunkelheit der Nächte, falls jemand unter ihnen Angst hat. Rechts wächst Farn. Der Wind schüttelt ihre Äste. Wir nähern uns ihnen leise, hocken uns hin und hören nun ihr Lied.

„TRETET RUHIG UND LEISE IN UNSERE WELT,
UMHÜLLT MIT DEN GEHEIMNISSEN DER TIERE UND PFLANZEN.
WIR BEWAHREN DIE WUNDER DER MÄRCHENHAFTEN TAGE,
MÖGEN SIE EUCH DIE GEHEIMEN KRÄFTE VERLEIHEN.“

Über unseren Köpfen hören wir eine Stimme:

„KUKUKU, KUKUKU. SEID IHR BEREITS HIER?
KOMMT HINTER MIR HER, OHNE ANGST.“

Der Kuckuck ist in die Ferne geflogen, und wir gehen mutig hinter ihm her. Wir halten vor zwei Sträuchern an und entdecken einen silbernen Vorhang, der in der Sonne glänzt. Wer war dieser Meister, der mitten im Wald solch ein Kunstwerk erschaffen hat? „Nur weiter, nur weiter. Habt ihr den Mut verloren?“ Wir schauen erschrocken und sehen am Rand des Spinnennetzes eine Spinne. „Wollt auch ihr etwas Schönes weben?“ fragt die Spinne. „Für solche Arbeiten braucht man geschickte Hände. Für jede Fertigkeit ist Übung notwendig. Hört das Lied und dehnt eure Finger.“

FINGERSPIELE MIT DER SPINNE MEISTERN



Zweck der Aktivität

Wenn ein Erwachsener ein Fingerspiel einfühlsam und achtsam vorführt, sind die Kinder von seinen Händen verzaubert und vergessen alle Sorgen. Fingerspiele sind nicht nur unterhaltsam, sondern auch eine wertvolle Möglichkeit, eine Verbindung zum Kind aufzubauen, da die Erwachsenen ihm dabei ihre Zeit, Aufmerksamkeit und Nähe schenken. In einer Welt voller Spielzeuge sind Fingerspiele ein einfacher, aber starker Kontrapunkt. Wir können sie an jedem beliebigen Ort üben – zu Hause, auf Reisen und überall dort, wo wir uns einen Moment der Nähe und Freude wünschen. Wie der Name besagt, sind es Spiele der Finger, Hände und Handflächen, manchmal auch mit Körperbewegungen. Rhythmisch-melodische Bewegungsspiele begleiten einfache Verse, die Bewegungen, Sprache, Rhythmus und Wohlklang verknüpfen.

Die Motive der Fingerspiele sind Erlebnisse, Gegenstände und Geschichten aus dem Alltag und der Natur, die dem Kind bekannt sind. Durch Bewegungen der Finger kann fast alles, was sich ein Kind vorstellen kann, lebendig gemacht werden. Ein Kind verbessert durch Fingerspiele zahlreiche Fähigkeiten wie die Augen-Hand-Koordination, die Feinmotorik und die räumliche Orientierung.

- Die Augen-Hand-Koordination ist für die Ausführung alltäglicher Aufgaben wie Schreiben, Schneiden und Zeichnen sowie für sportliche Aktivitäten von großer Bedeutung. Sie ermöglicht präzise und koordinierte Bewegungen, verbessert die Reaktionsfähigkeit und stärkt die Verbindung zwischen visueller Wahrnehmung und Handbewegungen.

- Unter Feinmotorik versteht man die präzise und kontrollierte Bewegung kleiner Muskeln, vor allem an den Händen und Fingern. Sie ist sehr wichtig für das Schreiben, Zeichnen und die Verwendung kleiner Gegenstände. Zugleich werden das Gedächtnis und die Vorstellungskraft des Kindes gestärkt.

Für das Handbuch haben wir ein Fingerspiel mit einer Spinne entwickelt, das den Gegensatz zwischen freier Bewegung und ruhiger Konzentration darstellt. Obwohl Spinnenbeine schnell und wendig sind, können Spinnen auch ruhen und lange warten. Dieses Bild ist Schulanfängern sehr nah, da sie es gewohnt sind, sich frei zu bewegen. Sie müssen jedoch noch langsam und geduldig die Fähigkeit erlernen, ruhig zu sitzen und konzentriert zuzuhören. Die Metapher spricht auch diejenigen an, die ihren Körper nur schwer beruhigen können, da sie eine Anregung zur Übung in Geduld bietet.

Was brauchen wir?

- Hände

Anweisung:

- Wir schlagen vor, das Fingerspiel erst ein paar Mal selbst durchzuführen und es dem Kind anschließend zu zeigen.
- Danach führt das Kind das Fingerspiel gemeinsam mit Ihnen durch.

Die Durchführung erfolgt nach folgendem Ablauf:

- **ZWISCHEN ZWEI BÜSCHEN**, Im Rhythmus die Handflächen gegenüber halten wie zwei Büsche.
- **DER SILBERNE VORHANG GLÄNZT**, Ich strecke meine Handflächen, die von mir weggedreht sind, sanft vor mich aus in Richtung des Kindes. Ich streiche dreimal über den silbernen Vorhang.

- **DIE MEISTERIN SPINNE** Meine Finger sind ihre Beine, ich wackele mit ihnen.
- **LEBT** Ich hebe den Zeigefinger meiner linken Hand nach oben.
- **HIER** Ich strecke den Daumen meiner rechten Hand waagrecht aus und lege meinen Zeigefinger auf den Daumen.
- **GESCHICKT, KONZENTRIERT UND SCHNELL SCHAFFT SIE IHR KUNSTWERK.** Langsam, im Rhythmus der Silben, berühren sich die Finger. Daumen der linken Hand auf den Zeigefinger der rechten Hand. Daumen der linken Hand auf den Mittelfinger der rechten Hand. Daumen der linken Hand auf den Ringfinger. Daumen der linken Hand auf den Kleinfinger.
- So **FLECHTEND** komme ich zu Ende und dann zurück zur Ausgangsposition.
- **GESCHICKT, KONZENTRIERT UND SCHNELL SCHAFFT SIE IHR KUNSTWERK.** Ich wiederhole alles und wenn die Finger wendiger sind, kann ich sie schneller bewegen.
- **GESCHICKT, KONZENTRIERT UND SCHNELL SCHAFFT SIE IHR KUNSTWERK.** Ich wiederhole alles und wenn die Finger wendiger sind, kann ich sie schneller bewegen.
- **GESCHICKT, KONZENTRIERT UND SCHNELL SCHAFFT SIE IHR KUNSTWERK.** Ich wiederhole alles und wenn die Finger wendiger sind, kann ich sie schneller bewegen.
- **DIE ARBEIT IST ZU ENDE,** Ich mache meine rechte Hand zur Faust, meine linke Hand ist offen und steht aufrecht.
- **SIE KLETTERT IN DIE ECKE,** Die linke Hand umschließt die rechte Faust.
- **SIE WARTET, UMGEBEN VON DER STILLE.** Ich lege beide Hände langsam auf meine Brust. Wenigstens 3 Sekunden Stille, bevor ich fertig mache.

Meine Finger sind jetzt warm und für neue Aktivitäten bereit.

HOCHSPRINGEN UND LÄCHELN

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern und Erwachsenen. Wenn wir beobachten, wie sich Kinder bewegen, sehen wir, dass sie häufig herumrennen und hüpfen. Daher ist Seilspringen eine unverzichtbare Aktivität in der Kindheit.

- **Das Springen macht Freude und sorgt für Zufriedenheit.** Wenn wir uns vom Boden abheben und für einen Moment in der Luft bleiben, hebt sich auch unsere Stimmung.
- **Das Springen verlangt fokussierte Koordination und Gleichgewicht,** sei es auf beiden Beinen oder nur auf einem.
- **Es beeinflusst elementare motorische Fertigkeiten** wie Kraft, Genauigkeit, Geschwindigkeit, Beweglichkeit und Ausdauer. Dabei hat jeder Körperteil – die Hände, die Beine und die Augen – seine Funktion.
- **Seilspringen setzt rhythmische Elemente** um und ermöglicht die Bewusstmachung aller Körperebenen.
 - vorne-hinten: Ein Kind nimmt den Unterschied zwischen dem wahr, was hinter ihm ist, und dem, was vor ihm ist. Damit verbessert es seine Raumorientierung und die Organisation seiner Bewegungen (z. B. muss es beim Seilspringen spüren, wann es springen soll).
 - links-rechts: Wenn das Kind beide Körperhälften verwendet, kräftigt es damit seine Kreuzkoordination. Diese ist für die Verbindungen beider Gehirnhälften verantwortlich und beeinflusst somit Reden, Lesen, Schreiben und Denken.
 - oben-unten: Wenn das Kind seinen Körper in der Vertikalachse wahrnimmt (springt nach oben und landet unten), werden Gleichgewichtssinn, Körperhaltung und Stabilität gestärkt.
- **Wenn ein Kind über ein einfaches Seil springt, lernt es auf spielerische Weise motorische Fertigkeiten und verbessert sein Rhythmusgefühl,** ohne dass besonderer Aufwand erforderlich ist. Daher ist es wichtig, dass Kinder Freude an der Bewegung haben. Es ist auch eine Gelegenheit für sie, Erfolgserlebnisse zu haben, wenn sie neue motorische Fähigkeiten erlernen.

- **Kinder lernen, dass Geduld zum Erfolg führt.** Durch eine sehr einfache Aktivität in einer sicheren Umgebung geben wir unseren Kindern und Jugendlichen ein Geschenk für das Leben mit auf den Weg.
- **Wenn Kinder immer schwierigere Aufgaben meistern, stärkt das ihr Selbstvertrauen.** Das wirkt sich positiv auf die gemeinsame Lösung weiterer Bewegungsprobleme aus. Dabei kommen Entschlossenheit und eine rechtzeitige Reaktion ohne Verzögerung zum Ausdruck. Die Kinder nehmen wahr, dass ein eventueller Misserfolg und die damit einhergehende Unzufriedenheit nur temporär sind und dass bereits der nächste Versuch eine neue Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung bietet.
- **Spielen mit Gleichaltrigen** ist von höchster Bedeutung. Beim gemeinsamen Springen erleben beide die Bedeutung der Zusammenarbeit und üben sich in Geduld. Wenn zwei oder mehrere Kinder gemeinsam über das Schwingseil oder einen langen Strick springen, müssen sie sich dem gemeinsamen Rhythmus anpassen.
- **Rezitationen oder Sequenzen**, die beim Springen gesprochen werden, regen eine flüssige und rhythmische Durchführung der Aktivitäten an. Der Rhythmus und die Worte tragen dazu bei, die körperliche Anstrengung leichter zu überwinden. Rede und Bewegung unterstützen sich gegenseitig

Seilspringen ist eine Metapher für das tägliche Leben.

Alles oben Genannte lässt sich auf alltägliche Lebenssituationen übertragen. Stehen wir vor einer Aufgabe, die wir nicht bewältigen können, müssen wir unsere Ängste überwinden, den inneren Frieden bewahren, eine Entscheidung treffen und reagieren.

Wenn Kinder frei spielen, wählen sie gerne Aktivitäten wie Seilspringen. Deshalb ist es wichtig, ihnen ausreichend Zeit dafür zu geben.

Es wurden nur einige Spiele dargestellt, die Sie mit eigenen Ideen erweitern können. Mit kleinen Kindern spielen wir zuerst sehr einfache Spiele, bei denen wir normalerweise eine Geschichte vortragen, um ihre innere Vorstellungskraft und Fantasie zu stärken. Haben die Kinder bereits Erfahrungen gesammelt, regen wir sie an, selbstständig neue Aktivitäten zu entwickeln.

SEILSPRINGEN

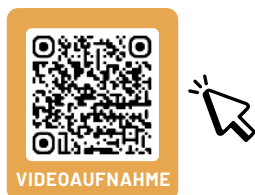
Das Springseil ist für alle Altersgruppen geeignet und somit ein grundlegendes Requisit, das in keinem Haushalt fehlen sollte.

Was brauchen wir?

- Ein Springseil mit Griffen, das zum Überspringen bestimmt ist, oder ein herkömmliches Seil, an dessen Enden wir Knoten für einen besseren Griff binden.
- Die Länge hängt von unserer Größe oder der des Kindes ab. Am einfachsten lässt es sich so messen, dass wir uns mit den Füßen hüftbreit in die Mitte des Seils stellen, sodass die Seilenden bis zur Mitte des Brustkorbs reichen. Es genügt auch ein 3 m langes Seil, das nach Bedarf gekürzt werden kann. Das Seil sollte rund 5 mm dick sein.



Rennen und Springseil drehen



Anweisung:

- Die Kinder laufen in lockerem Tempo und drehen dabei das Springseil. Dabei stimmen sie die Handbewegung auf das Laufen ab.
- Wenn ihnen das gut gelingt, vergrößern sie den Abstand in kleinen Schritten. Bald sind sie rotwangig und außer Atem, aber glücklich.

Seilspringen vorwärts und rückwärts



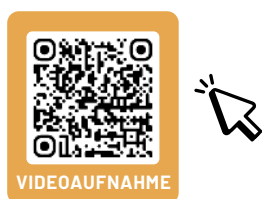
Anweisung:

- Am Anfang springt das Kind mit individuellen Sprüngen auf beiden Beinen vorwärts und rückwärts.
- Es soll mit gleichmäßiger Geschwindigkeit beide Hände drehen und dabei entspannt mit beiden Beinen springen.
- Das Kind darf sich mit Zwischensprüngen helfen. Die Sprünge erfolgen in einem kohärenten, gleichmäßigen Rhythmus.

Variationen:

- Abwechselnd auf das eine und das andere Bein springen.
- Während das Kind springt, rezitiert es Lieder, Gedichte usw.

Seilspringen zu zweit



Anweisung:

- Beide Kinder stehen nebeneinander.
- Das rechte Kind hält das Sprungseil mit der rechten Hand. Das linke Kind hält das Seil mit der linken Hand.
- Die beiden schwingen das Seil koordiniert und springen zusammen.

Variationen:

- Die Springer treten abwechselnd aus der Position des Sprungpaares aus oder ein.

Zweck der Aktivität:**Backen ist nicht nur die Zubereitung von Speisen.**

Wenn es in der Küche gut riecht, wird nicht nur der Raum warm, sondern auch unsere Beziehungen. Es entsteht Gemütlichkeit und das Gefühl, dass wir zueinander gehören, gemeinsam etwas schaffen und uns gegenseitig Fehler erlauben.

Backen ist eine Aktivität, die zahlreiche Vorteile für unsere seelische Gesundheit hat.

Wenn wir das Backen in unsere tägliche Routine integrieren, kann sich unser emotionales Wohlbefinden verbessern. Dies bildet die Basis für seelische Gesundheit, erfolgreiches Lernen und sozialen Zusammenhalt. Indem wir durch Beziehungen eine sichere Umgebung schaffen, vermitteln wir dem Kind ein Gefühl innerer Stabilität, Zufriedenheit und Verbundenheit mit sich selbst und anderen. Backen regt außerdem die Kreativität an. Wenn wir backen, konzentrieren wir uns nur auf die Aufgabe und tauchen in den Prozess ein. Dadurch wird unsere Aufmerksamkeit von stressigen Gedanken und Sorgen abgelenkt. Wir schaffen etwas Angenehmes, wodurch Endorphine, auch Glückshormone genannt, ausgeschüttet werden, was die Stimmung hebt. Eine regelmäßige Routine kann ein Gefühl der Stabilität und Vorhersehbarkeit schaffen und so Angstzuständen entgegenwirken.

Jeder Back- oder Kochvorgang beginnt mit der Vorbereitung der Lebensmittel in einer Atmosphäre der Vorfreude darauf, was entstehen wird.

Schon der Gedanke an bestimmte Speisen weckt unsere Geschmacksknospen. Beim Lesen der Rezepte gewöhnen wir die Kinder daran, Anweisungen zu befolgen und genau zu arbeiten. Wenn das Kind ein Gefühl für Maße entwickelt hat, wird es souveräner und kann später andere einfache Hausarbeiten selbstständig erledigen. Es lernt, Haushaltsgeräte zu verwenden. Wir empfehlen, dass das Kind unter Begleitung der Eltern möglichst viele Arbeiten selbst ausführt (z. B. schaltet es den Backofen selbst ein, beobachtet die Backzeit und Temperatur aufmerksam, wiegt und misst Flüssigkeiten usw.).

Wenn wir das Kind in alle Arbeitsabschnitte einbeziehen, entwickelt es ein Gefühl für den Arbeitsprozess und den Sinn der einzelnen Schritte.

Für uns Eltern ist es oft einfacher, die Arbeit selbst zu erledigen. Doch es geht um das Erleben von Ganzheitlichkeit. Wir entwickeln gemeinsam Kommunikationsfähigkeit, Vertrauen und ein Gefühl für Zusammenarbeit, die das Kind auch in anderen Lebenssituationen begleiten werden.

Mit der Planung des gesamten Back- oder Kochprozesses stärken wir das Verantwortungsbewusstsein und die Akzeptanz aller Arbeitsabschnitte.

Wenn ein Erwachsener mit dem Kind bereits vor Beginn der Aktivität den gesamten Prozess plant, wird dem Kind klar, dass der Backvorgang mehrere Abschnitte umfasst: Wir bereiten alle Zutaten vor, arbeiten zusammen im Backprozess, beim Abwaschen und Wegräumen und essen den Kuchen schließlich gemeinsam. Auf diese Weise lernt das Kind, dass das Wegräumen ebenfalls Teil des Prozesses ist und dass es auch dabei mitarbeitet. In dieser Altersstufe entwickeln Kinder ihre Selbstständigkeit, daher ist es wichtig, sie auf die einzelnen Abschnitte richtig vorzubereiten.

Versuche, einen Apfelkuchen zu backen! Mach das zusammen mit deinen Eltern.

APFELKUCHEN

Zutaten:

- 2 und $\frac{1}{4}$ Joghurtbecher glattes Mehl
- ein halbes Päckchen Backpulver
- $\frac{3}{4}$ Joghurtbecher Zucker
- 1 Prise Salz
- $\frac{2}{3}$ in Stücke geschnittene Butter
- 2 Eigelb
- 4 Esslöffel Sauerrahm

Füllung:

- 5–6 große Äpfel
- Zucker nach Geschmack
- 1 Packung Vanillezucker
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Zimt nach Geschmack

Anweisung:

TEIG

- Mehl und Backpulver in eine Schale sieben.
- Salz und Zucker hinzufügen und alle Zutaten gut vermischen.
- Die in Stücke geschnittene Butter hinzufügen und so lange kneten, bis die Mischung krümelig wird.
- Eigelb und Sauerrahm zugeben und den Teig erneut durchkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen.
- In Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

FÜLLUNG

- Während der Teig ruht, die Füllung zubereiten.
- Die Äpfel schälen und reiben.
- Die geriebenen Äpfel in einen Topf geben und auf den Herd stellen.
- Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Zimt dazugeben.
- Die Äpfel bei geringer Hitze oder Temperatur kochen. Von Zeit zu Zeit umrühren.
- So lange kochen, bis die Äpfel weich sind und die Flüssigkeit verdampft ist.
- Den Topf vom Herd nehmen und die Äpfel abkühlen lassen.

BACKEN

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in zwei Teile schneiden.
- Ein kleines rechteckiges Backblech mit Backpapier auslegen (eventuell mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben).
- Arbeitsfläche oder Tisch mit Mehl bestäuben und einen Teil des Teigs

darauf ausrollen, bis er die Größe des Backblechs hat.

- Den Teig vorsichtig auf das Backblech legen und damit den Boden vollständig bedecken.
- An mehreren Stellen mit einer Gabel einstechen und mit Apfelfüllung bestreichen.
- Den zweiten Teil nehmen und ausrollen.
- Mit den Fingern und Handflächen „Schlangen“ formen und in Form eines Spinnennetzes über den Kuchen legen.

Das Backblech in den Backofen geben und den Kuchen 40 bis 50 Minuten backen, bis er schön goldbraun ist. Am besten schmeckt der Apfelkuchen noch warm. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen und in Stücke schneiden.



Der Zauberwald

Warum Geschichten?

Eine Geschichte verknüpft die Welt der Gedanken und Gefühle des Kindes

In diesem Alter sollen Geschichten ein inneres Bild des erzählten Inhalts erzeugen. Es geht um die Verbindung der mentalen und emotionalen Welt. Durch die Erfahrung und die Schaffung innerer Bilder verbindet sich das Kind mit seiner Umgebung und seine Empathie wird gestärkt.

Bei der Schaffung mentaler Bilder werden kognitive Fähigkeiten entwickelt

Wenn ein Kind mentale Bilder schafft, also visualisiert, dann entwickelt es seine kognitiven Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration. Zudem gewinnt es zusätzliche Erfahrungen.

Wiederholungen vertiefen die Erfahrung von Naturphänomenen.

Wenn wir einem Kind mehrmals Aktivitäten anbieten, die mit der Natur und ihren Erscheinungsformen verbunden sind, kann es seine Erfahrungen mit Naturphänomenen vertiefen und seine innere Welt bereichern.

Der Erzähler hat eine wesentliche Rolle bei der Weitergabe der Geschichte

Ein Kind erlebt eine Geschichte am intensivsten, wenn der Erzähler sie langsam und mit Sprechpausen wiedergibt. So kann das Kind sein eigenes inneres Bild der Geschichte entwickeln.

Anweisung:

- Die folgende Geschichte den Kindern langsam und ruhig vorlesen.

Der Zauberwald

Willkommen im Zauberwald. Wohin auch immer der Blick fällt, breitet sich ein grüner, weicher Teppich aus Moos aus, an dessen Seite hohe Bäume emporragen. Ihre Äste strecken sich weit aus und fangen die Sonnenstrahlen ein, die durch das Laub scheinen und so ein Spiel von Licht und Schatten erschaffen. Das Laub der Bäume raschelt sanft jedes Mal, wenn der Wind durch den Wald weht und geheimnisvolle Flüstern der Natur mit sich bringt.

Den Eingang zum Wald bewachen zwei Pappeln – majestätische, hohe und schlanke Bäume, die wie Wächter jeden begrüßen, der dieses zauberhafte Reich betritt. Neben dem Moosteppich am Boden finden wir auch viele Farne und kleine Sträucher, die um ihr Stückchen Licht kämpfen und eine lebendige, abwechslungsreiche Welt unter den Baumkronen entstehen lassen.

Wenn wir gut zuhören und ganz leise in den Wald treten, begrüßt uns bald der Gesang der Vögel, wenn sich die gefiederten Bewohner des Waldes nach und nach zu Wort melden. In diesem Wald leben viele verschiedene Tiere, die eine ganz besondere Kraft besitzen. Manchmal scheint es, als könnten einige sogar zaubern, denn der Wald birgt zahlreiche Geheimnisse und Wunder, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.

Tine und Mojca aus dem nahen Dorf besuchen diesen Wald oft. Stundenlang verbringen sie ihre Zeit dort, erforschen seine Winkel und genießen die Natur. Manchmal rennen sie hindurch und singen laut, ein anderes Mal gehen sie langsam und beobachten, was sie Neues entdecken werden. Immer

finden sie etwas Interessantes und kennen bereits so einige Waldbewohner. Gestern war wieder so ein Tag, an dem sich Tine und Mojca auf den Weg in den Wald machten. Sie liefen an den beiden Pappeln vorbei, blieben vor ihnen stehen, verbeugten sich königlich und setzten dann ihren Weg fort. Es schien ihnen richtig, die Bäume zu grüßen, bevor sie den Wald betraten. Danach gingen sie langsam weiter. Hinter ihnen lag kein guter Tag. Sie wussten, dass der Wald ihnen helfen würde, nur noch nicht wie. Während sie so langsam den Pfad entlanggingen, beobachteten sie, was im Wald neu gewachsen war. Sie bemerkten, dass die Heidelbeeren zu blühen begonnen hatten. Überall waren ihre Blüten zu sehen. „Der Sommer kommt“, dachten sie bei sich. Der Farn hatte seine großen Blätter entfaltet und es kam ihnen so vor, als hörten sie ein neues, zartes Zwitschern. Sie waren überzeugt, dass es das Zwitschern eines hungrigen Vögelchens war. Während sie weitergingen, glänzte vor ihnen ein großes Netz auf. Ein Spinnennetz. Es war noch nicht vollständig, die Spinne war noch bei der Arbeit. Natürlich hörte sie sofort auf, als sie die Kinder bemerkte. Tine und Mojca achteten nicht weiter auf die Spinne. Sie waren begeistert von ihrer Schöpfung. Wie konnte ein so kleines, unscheinbares Wesen wie die Spinne etwas so Schönes weben? Sie wünschten sich, so etwas auch selbst zu können. Während sie das Spinnennetz bewunderten, kam ihnen eine Idee.

„Vielleicht können wir wirklich auch ein schönes Netz machen.“

ZEICHNE DAS SPINNENNETZ

Zweck der Aktivität:

Mithilfe dieser Aktivität werden die Raumorientierung, die Aufmerksamkeit, die Augen-Hand-Koordination und die Genauigkeit geschult. Dabei entsteht ein inneres Bild und das Kind lernt, Anweisungen zuzuhören und sie in konkrete Handlungen umzusetzen. Die Aktivität ermöglicht es dem Kind außerdem, sich in die Eigenschaften und Aktivitäten des Hauptakteurs einzufühlen und die Geschichte nachzuerleben. Beim Zeichnen kann die „verwirrte Gedankenwelt“ des Kindes zur Ruhe kommen.

Was brauchen wir?

- Papier, Stift und Buntstifte
- Fertige Vorlagen zum Ausdrucken.

Anweisung:

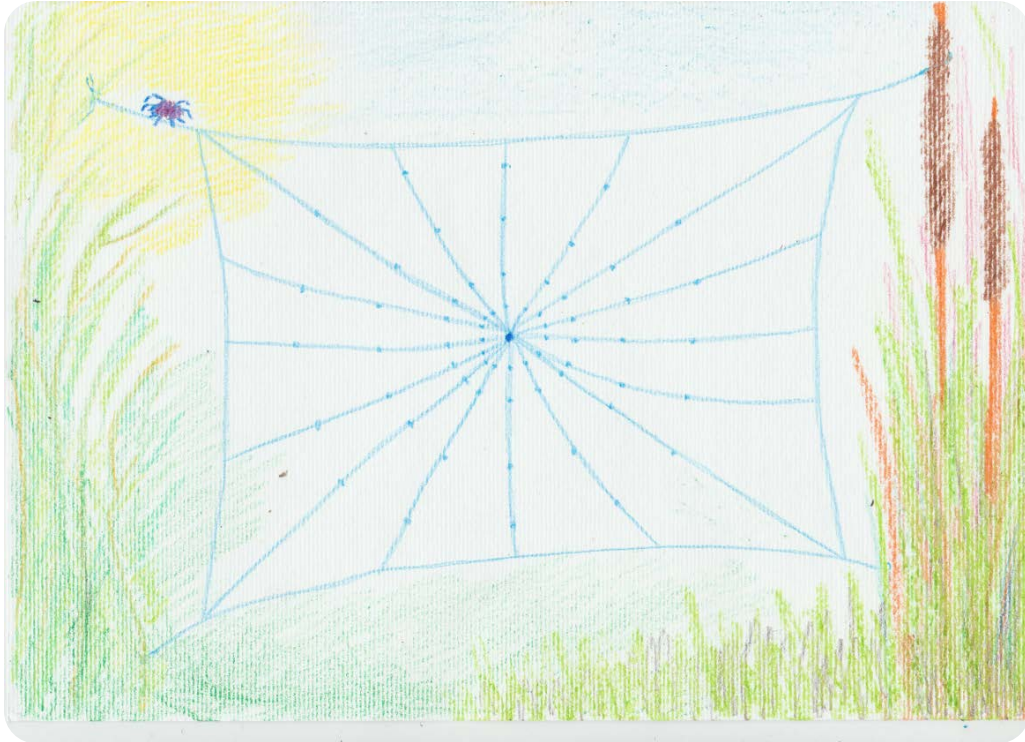
- Das Kind erhält eine Vorlage des Netzes sowie einen Stift.
- Die Arbeit erfolgt nach Anweisungen und wird von einem Erwachsenen begleitet.
- Zuerst den unteren Abschnitt vorlesen, danach den Abschnitt, der dem Alter des Kindes entspricht.
- Während das Kind zeichnet, ruhig beobachten und bis zum Ende zeichnen lassen.
- Die Vorlagen können ausgedruckt werden.

Der Körper der Spinne hat die magische Kraft, unglaublich starke Fäden herzustellen und daraus ein Netz zu formen. Deine Finger werden nun zu Spinnenbeinen. Damit wirst du den Rahmen für das Netz herstellen. Dein Spinnfaden wird eine Linie, die beim Zeichnen erscheint.

Die Aktivitäten unten werden für 8- und 9-Jährige empfohlen

- **AKTIVITÄT 1: Die Spinne lädt dich ein, beim Flechten des Netzes zu helfen**

Die Spinne hat auf deinem Blatt bereits die Umrisse ihres Netzes hinterlassen. Schau es dir gut an. Die Spinne braucht jetzt deine Hilfe. Du musst die anderen Fäden noch verflechten. Das machst du, indem du von Punkt zu Punkt gehst.



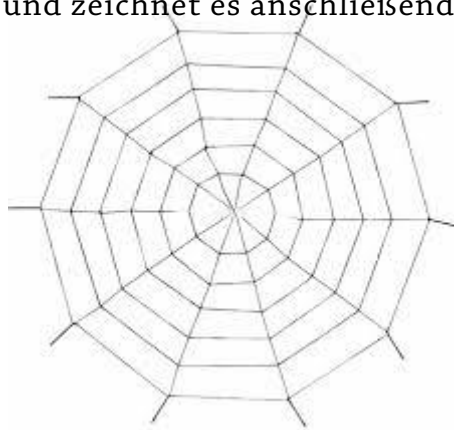
Die Spinne befestigt ihre Fäden in der Netzmitte.

Beginne beim Punkt in der Netzmitte und mache vier Runden.

Das Bild nach Wunsch erweitern.

Die Aktivitäten unten werden für 9- und 10-Jährige empfohlen

- **AKTIVITÄT 2: Die Spinne lädt dich ein, beim Flechten des Netzes zu helfen**
- Das Kind schaut sich das Spinnennetz genauer an, merkt sich seine Form und Einzelheiten und zeichnet es anschließend so genau wie möglich aus der Erinnerung.



DAS SPINNENNETZ-SPIEL



Zweck der Aktivität:

Das Spiel fördert die körperliche Koordination und die motorischen Fähigkeiten der Kinder, da sie die Bewegungen ihrer Hände und Beine aufeinander abstimmen und versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Wenn die Kinder versuchen, den Hindernissen auszuweichen, müssen sie ihre Bewegungen anpassen. Dadurch verbessern sie nicht nur ihre Beweglichkeit, sondern auch ihre Konzentration und Aufmerksamkeit. Wenn wir die Aktivität in einer Gruppe durchführen, stärken Zusammenarbeit und Ermutigung die sozialen Fähigkeiten der Kinder.

Was brauchen wir?

- Genug Platz (einen Raum, Gang oder Wohnraum)
- Ein langes Seil oder Gummiband für das Netz
- Gruppenvariante des Spiels: Das Spiel kann auch in einer Gruppe durchgeführt werden. Dafür wird ein großer Platz benötigt, auf dem die Erwachsenen ein Spinnennetz vorbereiten.

Vorbereitung:

Wir lesen die Anweisungen durch und stellen sie den Kindern vor.

- Du kannst dein eigenes Spinnennetz erschaffen, indem du ein langes Seil oder ein Band zwischen verschiedenen Gegenständen spanst (z. B. vom Heizkörper zum Tisch oder Schrank). Webe es so, dass es an einigen Stellen höher und an anderen niedriger ist.
- **Gruppenvariante:** Ein Erwachsener spannt ein Spinnennetz, indem er einen Faden oder ein Band in Form eines Netzes zwischen verschiedenen Punkten (Bäume, Zäune, usw.) anbringt. Das Netz sollte so gefertigt werden, dass die Kinder beim Durchqueren vorsichtig sein müssen.

Aktivität

- Du musst das Spinnennetz erfolgreich durchqueren. Dabei darfst du keinen Faden oder kein Band berühren.
- Verschiedene Methoden ausprobieren: Du kannst langsam gehen, springen oder kriechen. Wähle die Methode, die dir am besten passt, und probiere neue aus.
- Bei wie vielen Versuchen hast du das Netz überhaupt nicht berührt?
- **Gruppenvariante:** Die Kinder versuchen, das Spinnennetz zu durchqueren, ohne Fäden oder Bänder zu berühren. Bei Berührung muss der Versuch erneut begonnen werden.

FINGERBLUME



Zweck der Aktivität

Die Kinder schulen ihre Fingerwahrnehmung und lernen, ihre Finger bewusst und kontrolliert zu bewegen.

Diese Aktivität ist nicht nur körperlich, sondern hat auch eine tiefere Bedeutung. Sie ist eine Metapher für die Überwindung von Befangenheit und inneren Grenzen. Mit jeder Wiederholung kann das Kind eine minimale Erleichterung erleben und das Gefühl entwickeln, mehr zu können als gedacht.

Für diese Aktivität empfehlen wir die Anwesenheit eines Erwachsenen, der nicht nur als Helfer, sondern auch als Hauptteilnehmer fungiert. Er wird vom Kind durch die Übung geführt. Damit zeigen wir den Kindern, dass sie die Aktivitäten ebenfalls leiten können. Auf diese Weise stärken wir ihr Selbstvertrauen, ihre Mitarbeit und ihr Vertrauen.

Was brauchen wir?

- Einen Tisch oder eine feste Oberfläche, wo du deine Ellbogen abstützen kannst.
- Eine(n) Mitspieler(in).

Anweisung:

- Lege deine Hand mit dem Ellbogen auf dem Tisch auf und balle die Hand zur Faust.

- Der Mitspieler, der dir gegenüber sitzt, umfasst deine Faust mit beiden Handflächen. Die Ellbogen beider liegen auf dem Tisch.
- Der Mitspieler umfasst deine Faust zart.
- Danach versuchst du, jeden einzelnen Finger durch seine Handflächen zu bewegen. Bemühe dich, nur die Finger zu bewegen. Die Hände, der Körper und das Gesicht sollen dabei so still wie möglich sein.
- Dann wechselt die Rollen und du bist der Helfer.

Variationen:

- Der Helfer sagt dir, welchen Finger du befreien sollst (z.B. den kleinen Finger, Ringfinger, usw.)
- Ihr könnt es auch so versuchen: Der Helfer umschließt eure beiden Handflächen.

HOCHSPRINGEN UND LÄCHELN

- **Das Springen macht Freude und sorgt für Zufriedenheit.** Wenn wir uns vom Boden abheben und für einen Moment in der Luft bleiben, hebt sich auch unsere Stimmung.
- **Das Springen verlangt fokussierte Koordination und Gleichgewicht**, sei es auf beiden Beinen oder nur auf einem.
- **Es beeinflusst elementare motorische Fertigkeiten** wie Kraft, Genauigkeit, Geschwindigkeit, Beweglichkeit und Ausdauer. Dabei hat jeder Körperteil – die Hände, die Beine und die Augen – seine Funktion.
- **Seilspringen setzt rhythmische Elemente um** und ermöglicht die Bewusstmachung aller Körperebenen.
- **Wenn ein Kind über ein einfaches Seil springt, lernt es auf spielerische Weise motorische Fertigkeiten und verbessert sein Rhythmusgefühl**, ohne dass besonderer Aufwand erforderlich ist. Daher ist es wichtig, dass Kinder Freude an der Bewegung haben. Es

ist auch eine Gelegenheit für sie, Erfolgserlebnisse zu haben, wenn sie neue motorische Fähigkeiten erlernen.

- **Kinder lernen, dass Geduld zum Erfolg führt.** Durch eine sehr einfache Aktivität in einer sicheren Umgebung geben wir unseren Kindern und Jugendlichen ein Geschenk für das Leben mit auf den Weg.
- **Wenn Kinder immer schwierigere Aufgaben meistern, stärkt das ihr Selbstvertrauen.** Das wirkt sich positiv auf die gemeinsame Lösung weiterer Bewegungsprobleme aus. Dabei kommen Entschlossenheit und eine rechtzeitige Reaktion ohne Verzögerung zum Ausdruck. Die Kinder nehmen wahr, dass ein eventueller Misserfolg und die damit einhergehende Unzufriedenheit nur temporär sind und dass bereits der nächste Versuch eine neue Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung bietet.
- **Spielen mit Gleichaltrigen** ist von höchster Bedeutung. Beim gemeinsamen Springen erleben beide die Bedeutung der Zusammenarbeit und üben sich in Geduld. Wenn zwei oder mehrere Kinder gemeinsam über das Schwingseil oder einen langen Strick springen, müssen sie sich dem gemeinsamen Rhythmus anpassen.
- **Rezitationen oder Sequenzen**, die beim Springen gesprochen werden, regen eine flüssige und rhythmische Durchführung der Aktivitäten an. Der Rhythmus und die Worte tragen dazu bei, die körperliche Anstrengung leichter zu überwinden. Rede und Bewegung unterstützen sich gegenseitig

Seilspringen ist eine Metapher für das tägliche Leben.

Alles oben Genannte lässt sich auf alltägliche Lebenssituationen übertragen. Stehen wir vor einer Aufgabe, die wir nicht bewältigen können, müssen wir unsere Ängste überwinden, den inneren Frieden bewahren, eine Entscheidung treffen und reagieren.

Wenn Kinder frei spielen, wählen sie gerne Aktivitäten wie Seilspringen. Deshalb ist es wichtig, ihnen ausreichend Zeit dafür zu geben.

Es wurden nur einige Spiele dargestellt, die Sie mit eigenen Ideen erweitern können. Mit kleinen Kindern spielen wir zuerst sehr einfache Spiele, bei denen wir normalerweise eine Geschichte vortragen, um ihre innere Vorstellungskraft und Fantasie zu stärken. Haben die Kinder bereits Erfahrungen gesammelt, regen wir sie an, selbstständig neue Aktivitäten zu entwickeln.

SEILSPRINGEN MIT LANGEN SEILEN

Was brauchen wir?

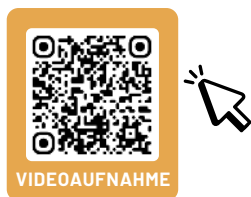
- Dafür ist ein 5 bis 6 Meter langes und 8 bis 12 mm dickes Seil geeignet.



Drehungsanweisungen:

- Zwei Personen drehen ein langes Seil. Am besten zwei Erwachsene.
- Die Erwachsenen müssen mit ausreichend gespanntem Seil aufmerksam und im gleichmäßigen Rhythmus drehen.
- Wenn sich ein Springer im Seil verfängt, muss dieses sofort losgelassen werden, damit er nicht fällt.
- Wenn nicht genügend Personen vorhanden sind, die das Seil drehen, kann ein Ende des Seils an einen Zaun oder einen Baum gebunden werden.
- Der Großteil der Spiele ist für mindestens drei Personen oder eine Gruppe geeignet.
- Wir benötigen genug Platz und eine ebene Oberfläche.
- Die Spiele sollten im Freien durchgeführt werden, beispielsweise auf dem Hof, dem Spielplatz, der Wiese oder in der Turnhalle.
- Sie eignen sich für Familien- oder Geburtstagsfeiern, bei denen sich mehrere Kinder versammeln.
- In der Schule sind Seil- und Schwingseilspiele für die Nachmittagsbetreuung geeignet, aber auch im Sportunterricht sehr empfehlenswert.
- Damit die Kinder eine Bewegungsaufgabe meistern und später verbessern können, sind viele Wiederholungen nötig, die in der Schule täglich durchgeführt werden können.

Das Seil mit beiden Füßen im Rhythmus überspringen.



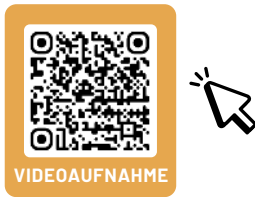
Anweisung:

- Das Seil flach auf dem Boden auslegen.
- Die Kinder stellen sich am Anfang des Seils in einer Reihe auf und blicken auf das Ende.
- Das Seil mit beiden Füßen diagonal bis zum Ende überspringen.
- Um das Spiel lebendiger zu gestalten und das Interesse der Kinder zu wecken, erzählen wir während der Aktivität eine Geschichte.
- Beispiel: Eine Gruppe von Hasen kam auf das Kohlfeld. Sie sprangen von Kohlkopf zu Kohlkopf und rissen bei jedem ein Blatt ab. So kamen sie vom Anfang bis zum Ende des Feldes.

Variationen:

- Eine Reihenfolge von Sprüngen ausführen (auf die andere Seite des Seils mit beiden Füßen springen, ein Sprung mit gespreizten Beinen, Klatschen, usw.), während die Kinder ein Lied rezitieren.

Laufe im Rhythmus unter dem Seil.



Anweisung:

- Zwei Personen drehen das Seil in einem gleichmäßigen Rhythmus, sodass dessen Mitte den Boden berührt.
- Das Seil kreist in Bewegungsrichtung der Reihe.
- Wenn das Seil an der Nase der ersten Person vorbeigeht, läuft diese entspannt und aufrecht auf die andere Seite und kehrt zur Reihe zurück.
- Die anderen folgen der ersten Person in einem gleichmäßigen Rhythmus.

Variationen:

- Die Übung so erweitern, dass gleichzeitig zwei (oder drei) Kinder unter dem Seil laufen.

Hinweis:

- Die Angst, vom Seil getroffen zu werden, nimmt mit Wiederholungen ab.

Laufe im Rhythmus über das Seil.



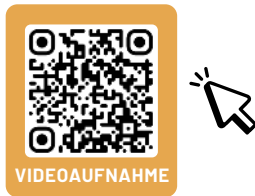
Anweisung:

- Zwei Personen drehen das Seil in einem gleichmäßigen Rhythmus, sodass dessen Mitte den Boden berührt.
- Das Seil kreist in die Gegenrichtung der Reihenbewegung.
- Wenn das Seil an der Nase der ersten Person vorbeigeht, läuft diese entspannt und aufrecht auf die andere Seite, springt dabei über das Seil, sobald dieses ihr im Weg steht, und kehrt zur Reihe zurück.
- Die anderen folgen der ersten Person in einem gleichmäßigen Rhythmus.

Variationen:

- Die Übung kann ebenfalls so erweitert werden, dass zwei (oder drei) Kinder gleichzeitig loslaufen und das Seil überspringen.
- Zu zweit oder allein in der Mitte noch eine bestimmte Anzahl von Sprüngen und anderen Herausforderungen ausführen (Klatschen, sich umdrehen, Pullover ausziehen, etwas aufsagen, Einmaleins, Fragen beantworten, usw.).

Laufen unter dem Seil mit Herausforderungen



Anweisung:

- Zwei Personen drehen das Seil in einem gleichmäßigen Rhythmus, sodass dessen Mitte den Boden berührt.
- Das Seil kreist in Bewegungsrichtung der Reihe.
- Wenn das Seil an der Nase der ersten Person vorbeigeht, läuft diese entspannt und aufrecht auf die andere Seite und kehrt zur Reihe zurück.
- Die anderen folgen der ersten Person in einem gleichmäßigen Rhythmus.

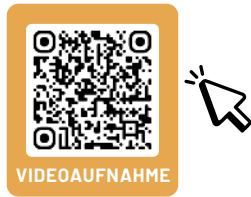
Variationen:

- Die Übung so erweitern, dass gleichzeitig zwei (oder drei) Kinder unter dem Seil laufen.
- Zu zwei, einer hält die Augen zu.
- Zu zweit oder allein in der Mitte noch eine bestimmte Anzahl von Sprüngen und anderen Herausforderungen ausführen (Klatschen, sich umdrehen, Pullover ausziehen, etwas aufsagen, Einmaleins, Fragen beantworten, usw.).

Hinweis:

- Die Angst, vom Seil getroffen zu werden, nimmt mit Wiederholungen ab..

Zwei lange Seile drehen



Anweisung:

- Zwei Personen drehen zwei Seile in einem gleichmäßigen Rhythmus, sodass deren Mitte den Boden berührt. Dabei sind die Seile so zu drehen, dass sich das erste nach rechts und das zweite nach links dreht.
- Wenn das Seil an der Nase der ersten Person vorbeigeht, läuft diese entspannt und aufrecht auf die andere Seite, läuft unter dem ersten Seil hindurch und springt über das zweite Seil, sobald dieses ihr im Weg steht.
- Danach kehrt sie zur Reihe zurück.
- Die anderen folgen der ersten Person in einem gleichmäßigen Rhythmus.

Variationen:

- Die Übung kann ebenfalls so erweitert werden, dass zwei (oder drei) Kinder gleichzeitig loslaufen und das Seil überspringen.
- Zu zweit oder allein in der Mitte noch eine bestimmte Anzahl von Sprüngen und anderen Herausforderungen ausführen (Klatschen, sich umdrehen, Pullover ausziehen, etwas aufsagen, Einmaleins, Fragen beantworten, usw.).

GEMEINSAM DURCH DIE WELT

Kinder spüren die Verbindung zu anderen Menschen und zur Welt um sie herum ganz natürlich. Der Horizont und das Verständnis unserer Welt erweitern sich, wenn man verschiedene Kulturen kennenlernt. Dieser Abschnitt des Handbuchs ist eine Einladung zu einer Weltreise, bei der die Kinder durch Geschichten und das Kochen traditioneller Gerichte aus verschiedenen wundervollen Regionen der Welt mit diesen Kulturen auf besondere und erlebnisreiche Weise in Kontakt kommen und zugleich ihre Fantasie stärken.

Eine Reise nach Madagaskar

Wir reisen auf eine Insel, die voller Edelsteine und Gold ist. Dort gibt es Dschungel und viele Tiere.

DIE GESCHICHTE: Kleiner Baobab

Der Baobab ist ein Baum, der ein Alter von bis zu 1.000 Jahren erreichen kann.

Auf der Insel Madagaskar wuchs einst ein kleiner Baobab.

Er war noch klein und gar nicht so groß wie die alten Bäume mit mächtigen Stämmen, die bis zum Himmel stiegen und mit ihren Wurzeln tief in der Erde verankert waren. Die Jungpflanze war zart mit dünnen Ästen.

Der junge Baobab träumte:

„Eines Tages werde ich so groß sein wie die älteren Bäume! Ich werde meine Äste spreizen, sodass ein riesiger Schatten entsteht.“

Die alten Baobabs lächelten.

„Schritt für Schritt, kleiner Baobab“, rauschten sie mit ihren Blättern.

Doch der junge Baobab wollte sehr schnell wachsen.

Er trieb seine Blätter in den Himmel, um so schnell wie möglich zu wachsen.

Eines Tages zogen dunkle Wolken auf und ein Sturm brach los.

Die alten Baobabs standen fest und ruhig. Der Sturm krümmte ihnen kein Blatt.

Doch weil der junge Baobab noch zart war, wurde er vom Sturm stark geschüttelt. Der Wind wehte so kräftig, dass er beinahe seine Wurzeln aus dem Boden zog.

In diesem Moment lief ein Lemur zu ihm hin. Er kniete sich neben den Baobab und schützte ihn vor dem Wind.

Langsam schwächte sich der Sturm ab.

„Danke für deinen Schutz“, sagte der kleine Baobab zu dem Lemuren.

„Die stärksten Bäume sind nicht nur groß. Sie wachsen auch tief. Ihre Wurzeln reichen tief in die Erde. Und ihre Äste reichen hoch in den Himmel. Eile nicht, nur um den Himmel zu erreichen“, antwortete der Lemur und sprang weg.

Der kleine Baobab hörte sich diese Weisheit an.

Er spürte seine Wurzeln und schlug sie tief in die Erde.

Er spürte seine Äste und streckte sie in den Himmel.

Er eilte nicht mehr. Er wuchs sowohl in die Höhe als auch in die Tiefe.

Die Jahre vergingen und er wuchs zu einem großen, mächtigen Baum heran.

Seine Wurzeln waren fest im Boden verankert.

Seine Äste streckten sich hoch in den Himmel.

Während Stürmen blieb er ganz ruhig und wurde nicht verletzt.

Er war so stark, dass sich während Gewittern die Baumkrone mit Vögeln füllte. An heißen Tagen faulenzten seine Freunde, die Lemuren, in seinem Schatten.

Folgendes Gericht isst man häufig in Madagaskar:

Risotto alla Madagaskar mit Spiegelei

Zutaten (für 2 Personen):

- | | |
|---------------------------------|---|
| | gehackt |
| • 1 Tasse weißer Reis | • 2 Joghurtbecher gehackter Kohl |
| • 2 Joghurtbecher Wasser | • 1 Teelöffel Sojasauce (wahlweise) |
| • 1/2 Teelöffel Salz | • 1/2 Teelöffel Schwarzpfeffer |
| • 1 Esslöffel Öl | • 2 Eier |
| • 1 Zwiebel, gehackt | • ein wenig Butter oder Öl für die Eier |
| • 1 Knoblauchzehe, fein gehackt | |
| • 1 Karotte, gerieben oder | |

Zubereitung:

Reis zubereiten

- Reis mit Wasser abspülen.
- Reis und Wasser in einen Topf gießen, den Topf abdecken und den Reis zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Temperatur absenken und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das Wasser ganz aufsaugt hat.
- Vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Pripravi zelenjavo:

- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anbraten.
- Knoblauch, Karotten und Kohl hinzufügen und noch 3 bis 5 Minuten dünsten.

- Den gekochten Reis einrühren, Sojasauce und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen.
- Nach Bedarf und Geschmack Salz und Gewürze hinzufügen.

Gemüse vorbereiten:

- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anbraten.
- Knoblauch, Karotten und Kohl hinzufügen und noch 3 bis 5 Minuten dünsten.
- Den gekochten Reis einrühren, Sojasauce und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen.
- Nach Bedarf und Geschmack Salz und Gewürze hinzufügen.

Spiegelei zubereiten

- Das Risotto auf einem Teller servieren und das Spiegelei daraufsetzen.
- Nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren.

Die Handbücher wurden für das gemeinsame Wohl erstellt. Sie können diese ohne Einschränkungen nutzen, teilen, drucken und in Ihre Aktivitäten einbinden, wobei die Quelle angegeben werden sollte.

Beteiligte an der Erstellung von Inhalten

Waldorfschule Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš Vrabac, Klemen Lah, Liliana Benić Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek
Zentrum für soziale Arbeit Gorenjska: Tamara Lužar
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner, Gerlinde Gugg
Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: Inhaltserstellungsteam

Autoren der Rätsel:

Barbara Lobe, Vera Grobelšek, Inhaltserstellungsteam Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

Illustrationen:

Marijana Kapus Dukarić

Reproduktionen der Illustrationen:

Branko Čeak

Fotografien:

Waldorfschule Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

Übersetzung ins Deutsche:

Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Übersetzung der Rätsel ins Deutsche:

Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Sprachliche Überprüfung:

Slowenisch: Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Deutsch: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

Aufnahme und Schnitt von Video- und Audiomaterial:

Boj Nuvak, Špela Šafarič

Lesung des Audio-Materials:

Waldorfschule Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

Beteiligte an Videoaufnahmen:

Anja Bošnjak (POI), Liliana Benić Drobac (Tonmodellierung), SchülerInnen und LehrerInnen der Waldorfschule Ljubljana und der Waldorfschule Dolenjska (andere Aufnahmen)

Musik in den Videoclips:

Istranbul – Nikriz Long

Matija Jahn – Mama Africa

PHJ Piano Solos: <https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/>

ACOOSTIKA-BEAT: <https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/>

freesound_community: <https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/>

Gestaltung:

Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

Erscheinungsjahr: 2025**Hinweis zum Projekt:**

Die Handbücher und Inhalte wurden im Rahmen des Projekts CBC4YOUTH erstellt, mitfinanziert durch das Interreg-Programm Slowenien–Österreich. Der Inhalt dieses Materials gibt die Ansichten der Autor*innen wieder und spiegelt nicht notwendigerweise die Ansichten des Interreg-Programms Slowenien–Österreich oder der Europäischen Union wider. Die Finanziers haften nicht für die Nutzung der im Material enthaltenen Informationen.

Warnhinweis:

Die Handbücher dienen nicht der Diagnose oder dem Ersatz professioneller Hilfe. In Krisenfällen wenden Sie sich bitte an qualifizierte Fachkräfte und Hilfetelefone.



Dieses Handbuch kann uns als Werkzeug für die Leitung von Workshops dienen.

Wir haben die folgende Checkliste vorbereitet, mit der wir vollkommen selbstständig Workshops für Eltern, Großeltern, Lehrerinnen, Erzieherinnen und alle, die mit Kindern arbeiten, durchführen können.

1. VORBEREITUNG AUF DEN WORKSHOP

Wir drucken das Handbuch aus.

- ☐ Wir lesen das gesamte Handbuch, machen alle Übungen und sehen uns die Videoaufnahmen an.
- ☐ Wir wählen die Kapitel aus, die wir im Workshop vorstellen möchten.
- ☐ Wir lesen die ausgewählten Kapitel erneut und machen die Übungen noch einmal.
- ☐ Wir markieren oder notieren die wichtigsten Botschaften und Prinzipien der ausgewählten Kapitel.

Wir markieren, welche Aktivitäten wir mit den Teilnehmer*innen durchführen möchten.

Persönliche Reflexion

Für jedes ausgewählte Kapitel:

- ☐ Wir denken über unsere persönlichen Erfahrungen nach, die mit dem Thema des Kapitels verbunden sind.

Material für die Teilnehmer*innen

- ☐ Wir entscheiden, ob die Teilnehmer*innen während des Workshops gedruckte Handbücher verwenden.
- ☐ Bei Bedarf drucken wir nur ausgewählte Teile aus.
- ☐ Wir überlegen, ob wir Handbuch und Videoaufnahmen über einen Projektor zeigen.

2. TRAINING DER WORKSHOP-DURCHFÜHRUNG

Vor dem Spiegel üben wir die Workshop-Leitung, um Selbstvertrauen für die Durchführung zu gewinnen.

- ☐ Wir bereiten ein Notizbuch oder Papier für Notizen vor.
- ☐ Während der Simulation schreiben wir fortlaufend Notizen auf.

Simulation Schritt für Schritt

Wir stellen uns vor den Spiegel und tun so, als würden wir vor den Workshop-Teilnehmerinnen sprechen.

- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir erklären, was das Ziel des Workshops ist und was wir gemeinsam erreichen möchten.
- ☐ Wir laden die „Teilnehmerinnen“ ein, sich kurz vorzustellen.
- ☐ Wir erklären mit eigenen Worten den Kern des ausgewählten Kapitels.
- ☐ Wir teilen unsere Erfahrung zum Thema des Kapitels und deren Auswirkungen auf unser Leben.
- ☐ Wir teilen unsere Beobachtungen, wie sich das Thema des Kapitels in der Gesellschaft widerspiegelt.
- ☐ Wir bitten die „Teilnehmer*innen“, über ihre eigenen Erfahrungen zum Thema nachzudenken.

- ☐ Wir laden sie ein, ihre Erfahrungen zu teilen, und ermöglichen eine kurze Diskussion.
- ☐ Wir kündigen die Aktivität an, die hilft, Erfahrungen und Lösungen in die Praxis umzusetzen.
- ☐ Wir erklären die Anleitung zur Aktivität aus dem Handbuch.

Durchführung der Aktivität

Für jedes ausgewählte Kapitel:

- ☐ Wir wiederholen denselben Ablauf.

Verbesserung der Durchführung

- ☐ Nach der Simulation überprüfen wir unsere Notizen und ergänzen Verbesserungen.
- ☐ Bei Bedarf erstellen wir eine PowerPoint-Präsentation oder nutzen eine Tafel für Skizzen.
- ☐ Wir führen die Simulation erneut mit den neuen Verbesserungen durch.
- ☐ Wir wiederholen den Prozess, bis wir uns sicher und entspannt fühlen.

3. WORKSHOP

Vorbereitung

- ☐ Wir bereiten die ausgewählten Materialien für die Teilnehmer*innen vor.
- ☐ Wir bereiten zusätzliche Hilfsmittel vor, falls nötig.
- ☐ Wir nehmen unsere Notizen mit.
- ☐ Wir erstellen einen Zeitplan für den Workshop inklusive Pausen.

DURCHFÜHRUNG DES WORKSHOPS

Wir führen durch, was wir vor dem Spiegel geübt haben.

Einführung

- ☐ Wir begrüßen die Teilnehmerinnen.
- ☐ Wir stellen uns kurz vor.
- ☐ Wir erklären das Ziel des Workshops und was wir gemeinsam erreichen wollen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmerinnen ein, sich kurz vorzustellen.

Inhalt

Für jedes Kapitel:

- ☐ Wir erklären den Kern des Kapitels.
- ☐ Wir fügen ein Beispiel aus unserem eigenen Leben sowie ein Beispiel aus unseren gesellschaftlichen Beobachtungen hinzu.
- ☐ Wir laden die Teilnehmer*innen zur Reflexion ein.
- ☐ Wir laden zum Erfahrungsaustausch ein und ermöglichen eine Diskussion.
- ☐ Wir führen die zugehörige Aktivität/Übung durch.

Abschluss

- ☐ Wir sagen, dass wir zum Ende des Workshops kommen.
- ☐ Wir laden die Teilnehmer*innen ein, ihre Erkenntnisse und Einsichten auszudrücken.
- ☐ Wir fragen, was sie aus dem Gelernten im Alltag anwenden werden.
- ☐ Wir bedanken uns für die Teilnahme.

NACH DEM WORKSHOP

- ☐ Wir schreiben einen kurzen Bericht:

Anzahl der Teilnehmer*innen:

Kurze Beschreibung des Ablaufs:

Was wir gelernt haben und was wir verbessern können:

Rückmeldungen der Teilnehmer*innen:

WICHTIG:

Wenn Sie Workshops für Kinder durchführen, empfehlen wir, die Besonderheiten der jeweiligen Altersgruppen zu berücksichtigen, wie im Handbuch beschrieben. Für jüngere Kinder kann der Workshop nur aus Aktivitäten und Übungen bestehen, ohne Erklärungen und Diskussionen.

