

BEWEGUNGSSPIELE für Bewegungspausen

• *Spiele zum Kennen lernen*

1. ... wer hat den Keks aus der Dose geklaut?

V: Wer hat den Keks aus der Dose geklaut?

A: Wer hat den Keks aus der Dose geklaut?

V: Die *Gabi* hat den Keks aus der Dose geklaut!

A: Die *Gabi* hat den Keks aus der Dose geklaut!

G: Wer ich?

A: Ja, du!

G: Niemals!

A: Wer dann?

G: Der *Simon* hat den Keks aus der Dose geklaut!

A: Der *Simon* hat den Keks aus der Dose geklaut!

S: Wer ich?

...

V = Vorsprecher

A = Alle

G = Gabi

S = Simon

Der Sprechgesang kann durch verschiedene Klatschrhythmen unterstützt werden.

(vgl. Heuser 1999, S. 83)

2. Das Namensduell

Die Gruppe wird in 2 Mannschaften geteilt. Zwischen den Mannschaften wird eine Decke von 2 Personen gehalten, so dass der Blickkontakt beider Gruppen verhindert wird. Aus jeder Gruppe kniet sich ein Kind direkt vor die Decke. Die Personen, die die Decke halten, zählen laut bis drei und lassen sie herunterfallen. Jedes Kind muss so schnell wie möglich den Namen des ihm nun Gegenüberknieenden rufen. Das Kind, das zuerst den richtigen Namen seines Gegenübers genannt hat, hat das Duell gewonnen.! Der „Verlierer“ schließt sich nun der Gruppe des Duellgewinners an. Die Gruppe, die mit der Zeit nur noch einen Mitspieler hinter der Decke hat, ist dann der Gesamtverlierer.

(vgl. Fonck 2008, S. 21)

• *Spiel- und Bewegungslieder*

3. Was machen wir mit müden Kindern?

Melodie : „What shall we do with the drunken sailor?“

Ziel: allgemeine Aktivierung, evtl. Überkreuzbewegungen, Überkreuzung der Mittellinie

Was machen wir mit müden Kindern, was machen wir mit müden Kindern?

Was machen wir mit müden Kindern mittags in der Schule?

1. Klatscht in die Hände, das macht munter...
2. Steht auf und setzt euch wieder...
3. Klopft eure Beine hoch und runter ...
4. Geht mit der Hand bis an die Füße...
5. Lauft um den Stuhl und setzt euch wieder
6. Reibt eure Ohren, um zu hören...
7. Kneift in die Schultern immer wieder...
8. Gähnt mal so, dass die Kiefer knacken...
9. Malt eine 8 und folgt mit den Augen...

(vgl. Heuser 1999, S. 81)

4. Anhalter an der Autobahn

(Kreisauflistung)

Hey, hey (rechte bzw. linke Hand hoch hinaus strecken und winken), **nimm mich** (Hände auf die Oberschenkel patschen), **mit** (klatschen) !

Ich habe zwar kein Geld (mit linker bzw. rechter Hand abwinken),
aber ich bin fit (auf der schnell Stelle laufen) .

Ob hierhin, ob dahin (nach rechts mit Arm und Zeigefinger deuten und umgekehrt),

das ist mir ganz egal (Körperdrehung nach rechts, Arme ausstrecken),

Hauptsache es geht auf die Autobahn (Seitgalopp nach rechts).

Gas, Gas (Hacke), **Bremse, Bremse** (Spitze),

Gas, Bremse, Tür zu (den Fuß seitwärts einen Schritt von außen nach innen).

Wdhl. s.o.

Blinker, Blinker (re Hand zeigt fünf auf der rechten Seite, li Hand zeigt fünf auf der linken Seite),

Licht, Licht (beide Hände zeigen fünf vor dem Körper)

Blinker, Blinker, Licht, Licht

Hup, hup, hup (Hände vorstrecken).

- *Spiele im Kreis*

5. Abklatschen

Ziel: Konzentration, Koordination, Kooperation

Die Spieler sitzen im Stuhlkreis so eng nebeneinander, dass sich die Beine der jeweiligen Nachbarn berühren.

- Jeder Spieler legt seine rechte Hand auf den linken Oberschenkel des rechten Nachbarn und seine linke Hand auf den rechten Oberschenkel des linken Nachbarn.
- Der Spielleiter beginnt, indem er mit seiner rechten Hand einmal „sanft“ auf das linke Bein seines rechten Nachbarn klopft. Das Klopfzeichen wird dann der Reihe nach weitergegeben, bis es wieder beim Spielleiter angekommen ist.

Zusatzregeln:

1. Wenn eine Hand das Weitergeben des Klopfzeichens vergisst / zu spät erledigt, scheidet diese Hand aus (sie wird zur Seite genommen), so dass immer weniger Hände nachher im Spiel sind.
2. Wenn eine Hand schnell zweimal hintereinander klopft, wandert das Klopfzeichen jeweils in die entgegengesetzte Richtung, Zusatzregel 1 bleibt erhalten.

Variante:

Dieses Spiel kann auch am Tisch gespielt werden. Hierbei liegen die Hände dann nicht auf den Oberschenkeln der Nachbarn, sondern vor den jeweiligen Nachbarn auf dem Tisch.

(vgl. Heuser 1997, S. 46)

6. Memory

2 SS gehen hinaus.

Es werden Paare gebildet. Jedes Paar einigt sich auf eine Bewegung. Achtung! Auch die Paare müssen sich untereinander absprechen, damit keine Bewegung wiederholt wird. Jetzt wählt jeweils 1 S ein Paar aus, das seine Bewegung vormacht. Dabei geht er jeweils um ihn herum, tippt ihn an und dann macht der ausgesuchte S seine Bewegung vor. Beim richtigen Finden eines Paares ist trotzdem der nächste Schüler an der Reihe.

Variationen könnten sein: Zusammengesetzte Namenwörter, Wörter: Deutsch – Englisch, Einmaleinszahlen, Tierlaute u.v.m..

- *Spiele mit Bewegung im Raum*

7. Märchenspiel

Ein Märchenspiel für neun Personen

Schüler/innen erhalten im Vorfeld Rollen zugewiesen; hört das Kind den Namen der ihm zugewiesenen Rolle, steht es von seinem Stuhl auf und läuft einmal um diesen herum.

Es war einmal ein König und seine Königin. Dieses Königspaar wollte eines Tages mit der Karosse einen Ausflug machen. Der König sagte zu seiner Königin: "Liebe Königin, laß mir den Kutscher holen."

Der Kutscher kam zum König und zur Königin und der sagte zum Kutscher: "Kutscher, hol unsere Pferde aus dem Stall und hol die Karosse aus der königlichen Garage, damit du die Pferde vor die Karosse spannen kannst, denn die Königin und ich wollen einen Ausflug machen."

Daraufhin ging der Kutscher in den Stall und holte die beiden Pferde heraus und spannte sie vor die Karosse. Danach bestiegen der König und seine Königin die Karosse. Die Königin sagte zum König: "Lieber König, frag den Kutscher, ob die Pferde auch genug Hafer bekommen haben."

Daraufhin rief der König dem Kutscher zu: "Kutscher, he Kutscher sind die Pferde auch satt?" Der Kutscher rief: "Jawohl, mein König!"

Der Kutscher setzte sich auf seinen Bock, gab den Pferden die Peitsche und die Karosse setzte sich in Bewegung.

Nach kurzer Zeit sagte die Königin zu ihrem König: "Mein guter König, mein bester König, mein liebster König, ich glaube, daß das linke Vorderrad eiert."

Der König sagte zum Kutscher: "Kutscher, he Kutscher, halt die Pferde an und schau mal nach dem linken Vorderrad und schau auch gleich nach dem rechten Vorderrad, dem linken Hinterrad und nach dem rechten Hinterrad und am besten nach der ganzen Karosse. Der Kutscher schaute nach dem linken Vorderrad, nach dem rechten Vorderrad, dem linken Hinterrad und dem rechten Hinterrad und nach der ganzen Karosse.

In der Zeit, in der er die Karosse überprüfte, gab er zuerst dem rechten Pferd zu saufen und dann dem linken Pferd.

Dann sagte er zum König, daß alles an der Karosse in Ordnung sei, und daß sie die Fahrt fortsetzen können.

Der Kutscher stieg auf seinen Bock und gab den Pferden die Sporen. Nach einer Weile sagte die Königin zu ihrem König: "König, lieber König, mein König, mir ist kalt, lass uns nach Hause fahren." Daraufhin sagte der König zum Kutscher: "Kutscher, he Kutscher, laß uns nach Hause fahren."

Im Schloß angekommen, stiegen der König und die Königin aus ihrer Karosse und gingen in ihre Gemächer.

Der Kutscher spannte die Pferde aus, schob die Karosse in die Garage und schaute noch einmal nach allen vier Rädern: Dem rechten Vorderrad, dem linken Vorderrad, dem rechten Hinterrad, dem linken Hinterrad und nach der ganzen Karosse.

Daraufhin ging der Kutscher zum König und zur Königin und wünschte ihnen eine gute Nacht. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann laufen sie noch heute um ihre Stühle herum.

X	Kutscher
X X	Pferde
X X	linkes und rechtes Vorderrad
X X	Königin und König
X X	linkes und rechtes Hinterrad

Anmerkung:

Karosse: alle vier Räder
Pferde: beide Pferde

8. Gefrorene Reissäckchen

Ziel: Konzentration, Spannung – Entspannung erfahren, Bewegungsdosierung

Jeder Mitspieler legt sich ein Reissäckchen auf den Kopf und bewegt sich (mit Zusatzaufgaben: bücken, um die eigene Achse drehen, Richtungswechsel nur im rechten Winkel, usw.) durch den Raum. Wer sein Säckchen verliert, erstarrt in der Haltung, in der er / sie es verloren hat. Er / sie ist wieder erlöst, wenn ein Mitspieler das Säckchen aufhebt und ihm / ihr wieder auf den Kopf legt ohne das eigene Säckchen zu verlieren.

(vgl. Heuser 1997, S. 36)

9. Spiele mit Zeitung und Luftballon

Die Zeitung wird zu einem Stab (Zauberstab) gerollt, der Luftballon wird aufgeblasen.

- Jeder probiert aus, was sein Zauberstab mit dem Luftballon zaubern kann.
- Mit Hand und Zauberstab spielt jeder allein „Federball“ mit dem Ballon: Mit dem Stab schlägt man den Ballon zu einer Seite, die freie Hand schlägt ihn zurück.
- Jeder sucht sich einen Partner mit gleicher Ballonfarbe:
- Die Ballons werden nur mit Hilfe der Zeitungen durch den Raum getragen.
- Die Ballons sind Eiskugeln und werden gegen andere Eiskugeln getauscht.
- Paarweise wird mit den Ballons und den Zeitungen Federball gespielt. Kein Ballon darf auf die Erde fallen.
- Nur ein Partner hat einen Ballon und eine Zeitung. Er spielt seinem Partner den Ballon zu und ruft, mit welchem Körperteil er ihn zurückgespielt haben möchte.

- *Spiele für 2 Teilgruppen*

10. Rechenbingo

Die Gruppe wird in mehrere gleich große Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein Blatt mit Zahlen von 3 bis 18. In einer bestimmten Entfernung liegen für jede Gruppe drei Würfel. Die Schüler laufen einzeln und würfeln. Jeder Schüler hat bei jedem Lauf nur einen Wurf. Durch vorgegebene Rechenoperationen müssen alle Zahlen auf dem Zettel als Ergebnis erreicht werden.

11. Geheimdienste

Zwei Gruppen (Geheimdienste) stellen sich so, dass jede Reihe sich an den Händen fasst. Zusätzlich müssen alle Agenten einer Reihe in eine andere Richtung schauen als der jeweils erste Agent. Der Spielleiter wirft nun einen Würfel so, dass nur der erste Agent das Ergebnis sehen kann. Die jeweils ersten Agenten übermitteln per Händedruck diese Information an den nächsten Spieler u. s. w.! Der letzte Agent muss die Zahl aufschreiben oder laut sagen. Bei einer richtigen Antwort darf der letzte Agent der erste Agent werden. Gewonnen hat die Gruppe, die als erste komplett umgeschichtet wurde!

(vgl. Heuser 1997, S. 37)

12. Burgspiel

Ziel: Zusammenwirken in der Gruppe, Beobachtungsfähigkeit, Kreativität

Die Gesamtgruppe wird in zwei Untergruppen geteilt. Eine Untergruppe überlegt sich einen Punkt am Körper eines jeden Gruppenmitglieds, der den Türöffner darstellt und bildet dann einen Kreis mit Schulterschluss. Die andere Gruppe, die den Türöffner nicht kennt, versucht ihn durch Probieren herauszufinden. Dabei dürfen sich die Spieler dieser Gruppe nur mimisch-gestisch verständigen und nicht sprechen. Sobald ein Spieler der zweiten Gruppe den Türöffner gefunden hat, wird er in den Kreis gelassen. Er darf aber seinen Gruppenmitgliedern nicht verbal verraten, wo der Türöffner zu finden ist. Die „Burggruppe“ versucht natürlich die mimisch-gestische Verständigung der anderen Gruppe zu stören.

(vgl. Heuser 1997, S. 23)

- *Konzentrationsspiele*

13. Der schleichende Indianer

Alle Kinder legen ihren Kopf mit geschlossenen Augen auf ihre Arme auf den Tisch. Ein Kind schleicht durch den Raum und versucht ein anderes Kind anzufassen. Wer ein Geräusch in seiner Nähe hört, darf die Hand heben und darf nicht mehr berührt werden. Wer berührt wird, wird zum Indianer. Ziel ist es, nicht berührt zu werden.

14. Abtauchen

4 Schüler stehen vor der Gruppe und rufen „Abtauchen!“.

Die anderen Schüler der Gruppe legen daraufhin ihren Kopf auf ihre verschränkten Arme am Tisch und halten den Daumen einer Hand hoch.

Die 4 Schüler schleichen durch den Raum und wählen jeweils einen Schüler aus, dessen Daumen sie herunter drücken.

Wieder vorne angekommen rufen sie „Auftauchen!“.

Die 4 Schüler, deren Daumen heruntergedrückt wurden, müssen nun vermuten, welcher der 4 Schüler es war und stellen sich hinter ihm auf.

Haben sie richtig vermutet, ersetzen sie den vorherigen Spieler. Bei falscher Vermutung ist der alte Spieler noch mal an der Reihe.

- *Spiele am Sitzplatz*

15. Hagenunu

Die Kinder sitzen so auf ihren Stühlen, dass sie sich mit den Händen auf die Oberschenkel patschen können und Bewegungsfreiheit zu allen Seiten haben.

Die Lehrkraft erzählt, gestaltet die Geschichte mit und die Kinder spielen nach:

Hagenunu ist der kleine Indianerhäuptling vom Stamm der Weißfußindianer. Weil er der mutigste Indianer seines Stammes ist, haben sie ihm zu Ehren einen Schlachtruf gewidmet:

V.: Hagenunu!

A.: Hagenunu!

V.: Hey, Hagenunu!

A.: Hey, Hagenunu!

V.: Hagenunu, hey!

A.: Hagenunu, hey!

(beim letzten 'hey' recken alle eine Faust in die Luft)

Eines Morgens geht die Sonne wieder zweimal auf. *(mit den Händen zwei große Sonnen in die Luft zeichnen)* Hagenunu liegt in seinem Zelt, wird wach und räkelt sich. *(pantomimisch spielen)* Er steht auf, öffnet sein Zelt und schaut hinaus. *(mit einer Hand einen Sonnenschutz über der Stirn bilden und nach links und rechts schauen)*

Aber was ist das? Die schwarz-weiße Kakaokuh ist verschwunden. Sofort ruft er alle seine Freunde mit dem Schlachtruf: 'Hagenunu...' Schnell kommen sie herbei und fragen: "Hagenu, was ist los?" "Die schwarz-weiße Kakaokuh ist verschwunden. Wir können nicht frühstücken. Die Schwarzfußindianer haben sie bestimmt geraubt! Wir müssen sie befreien!"

Alle steigen auf ihre Pferde und reiten los. *(pantomimisch spielen, dann mit den Händen auf die Oberschenkel patschen)* Natürlich singen sie dabei ganz laut ihren Schlachtruf. 'Hagenunu ...!' Sie kommen an eine Brücke *(mit Fäusten auf die Brust klopfen)*, über die Straße *(in die Hände klatschen)*, wieder über ein Feld *(patschen)* und in einen Wald. Sie steigen vom Pferd *(pantomimisch)* und schleichen *(schleichend die Hände vorwärts bewegen)* sich leise ans Lager der Schwarzfüße. Dabei singen sie ganz leise ihren Schlachtruf: 'Hagenunu...!'

Endlich am Ziel halten sie Ausschau nach ihrer schwarz-weißen Kakaokuh. Da ist sie auch schon. Alle schwingen ihre Lasso *(mit einer Hand über dem Kopf das Lasso schwingen und werfen)* und werfen sie auf die Kakaokuh. Dann ziehen sie die Kakaokuh vorsichtig heran. *(pantomimisch spielen)* und schleichen *(schleichend die Hände vorwärts bewegen)* mit ihr zu den Pferden zurück.

Sie steigen auf und reiten zurück, über das Feld *(patschen)*, über die Straße *(klatschen)*, über die Brücke *(Fäuste klopfen auf die Brust)* und wieder ins Dorf. *(patschen)* Unterwegs rufen sie jubelnd ihren Schlachtruf: 'Hagenunu...!' Im Dorf springen alle von ihren Pferden, melken die Kuh *(pantomimisch)*, setzen sich ums Lagerfeuer und trinken erst einmal einen riesigen Becher Kakao. *(pantomimisch)*

Nach diesem Abenteuer gehen alle müde in ihre Zelte zurück. Hagenunu schließt das Zelt *(pantomimisch)*, legt sich wieder hin und schläft. *(pantomimisch)* Draußen geht die Sonne zweimal unter. *(mit den Händen zwei große Sonnen in die Luft zeichnen)*

In der Nacht träumt Hagenunu noch einmal von diesem aufregenden Tag und hört in der Ferne ganz leise noch einmal den Schlachtruf: 'Hagenunu....!'

Nach einer Idee von Peter Maaß, Gelsenkirchen

16. Pferderennen

Bei der **'Reportage vom Pferderennen'**: Die Kinder sitzen dabei so auf ihren Stühlen, dass sie mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen können und nach vorn Bewegungsfreiheit haben. Die Lehrkraft berichtet als Reporter vom Pferderennen und die Kinder gestalten die Reportage mit Mimik und Gesten nach.

Zuerst einmal müssen Ihre Kinder alle Bewegungen kennen lernen. Dafür inszenieren
Sie eine Reportage, die vor dem Rennen alles schildert, was auf dem Rennplatz los ist.

Vor dem Rennen gehen die Pferde vor der Haupttribüne auf und ab und stellen sich den Zuschauern vor. ---> die Hände klatschen abwechselnd ruhig auf die Oberschenkel

Die Zuschauer begrüßen die Pferde und die Reiter. ---> Applaus

Die feinen Damen auf den Sitzplätzen begrüßen die Pferde und Reiter auf ihre Weise. ---> eine Hand heben, leicht winken, sanft 'Hey' rufen

Die Kinder jubeln den Pferden zu. ---> beide Arme heben, wild winken und mit hoher Stimme rufen: dä, dä, dä, dä

Die Kameralleute beginnen zu filmen. ---> pantomimisch filmen, indem eine Hand leichte Kurbelbewegungen macht

Die Pferde gehen in die Startboxen und kommen dort langsam zur Ruhe. ---> langsames Klatschen auf die Oberschenkel, bis das Klatschen langsam aufhört)

Nun wissen alle, welche Bewegungen beim Pferderennen vorkommen. Und das Rennen kann beginnen.

Das Startkommando ertönt. Auf die Plätze, fertig, los! Alle Pferde stürmen heraus. Das Rennen beginnt. ---> schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel

Die Zuschauer jubeln. ---> Hände in die Luft strecken

Die Pferde laufen über die Brücke. ---> mit den Fäusten auf die Brust schlagen

Es geht weiter in die erste Rechtskurve. ---> schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel, nach rechts legen

Das erste Hindernis, eine Hecke, wird übersprungen. ---> mit beiden Armen das Überspringen darstellen

Die Zuschauer jubeln. ---> Hände in die Luft strecken

Die nächste Kurve kommt. ---> wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen

Die nächste Brücke kommt. ---> mit den Fäusten auf die Brust schlagen

Und wieder eine Hecke. ---> mit beiden Armen das Überspringen darstellen

Weiter geht es zum Doppelhindernis, zwei Hecken direkt hintereinander. ---> mit beiden Armen zweimal das Überspringen darstellen

Die nächste Kurve folgt. ---> wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen

In der Kurve befindet sich wieder eine Hecke. ---> in Richtung rechts liegen bleiben, mit beiden Händen das Überspringen darstellen

Und wieder geht es gerade aus. ---> weiter mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen

Endlich kommt der Schlussbogen. ---> wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen

Es geht in die Zielgerade. ----> weiter auf die Oberschenkel klatschen

Die Zuschauer jubeln. ---> Hände in die Luft strecken

An dieser Stelle können sie eine weitere Rennrunde einplanen, wenn sie merken, dass die Kinder viel Spaß haben. Aber vielleicht reicht ja auch am Anfang eine Runde. Dann geht es so weiter

Die Kameraleute filmen den Schlusspurt. ---> pantomimisch filmen, indem eine Hand leichte Kurbelbewegungen macht,

diesmal aber ganz schnell

Die feinen Damen auf den Sitzplätzen jubeln den Pferden und Reitern zu. ---> eine Hand heben, leicht winken, sanft 'Hey' rufen

Die Kinder jubeln den Pferden zu. ---> beide Arme heben, wild winken und mit hoher Stimme rufen: dä, dädä, dä, dä

Die Pferde laufen über die Ziellinie. Zielfoto! ---> mit dem Gesicht eine freundliche Grimasse schneiden und sie einfrieren

Gewonnen! ---> Hände in die Luft reißen und jubeln

Nach einer Idee von Peter Maaß, Gelsenkirchen

17. Löwenjagd

Wir gehen heut' auf Löwenjagd

Wir gehen heut' auf Löwenjagd
und haben keine Angst.
Wir haben Freunde dabei
und auch ein großes Schwert!
Uh!!

Wir kommen an einen großen Fluss.
Wir können nicht über den Fluss.
Wir können nicht unten durch.
Wir können nicht links vorbei.
Wir können nicht rechts vorbei.
Wir müssen mitten durch!

mit Schwimmbewegungen durch den Fluss

Wir gehen heut' auf Löwenjagd
und haben keine Angst.
Wir haben Freunde dabei
und auch ein großes Schwert!
Uh!!

Wir kommen an ein großes Feuer.
Wir können nicht über das Feuer.
Wir können nicht unten durch.
Wir können nicht links vorbei.
Wir können nicht rechts vorbei.
Wir müssen mitten durch!

das Feuer nach links und rechts wegpusten

Wir gehen heut' auf Löwenjagd
und haben keine Angst.
Wir haben Freunde dabei
und auch ein großes Schwert!
Uh!!

Wir kommen an einen großen Busch.
Wir können nicht über den Busch.
Wir können nicht unten durch.
Wir können nicht links vorbei.
Wir können nicht rechts vorbei.
Wir müssen mitten durch!

mit dem Schwert den Busch zerteilen

Wir gehen heut' auf Löwenjagd
und haben keine Angst.
Wir haben Freunde dabei
und auch ein großes Schwert!
Uh!!

Wir kommen an einen großen Baum.
Wir klettern auf den Baum
und setzen uns auf einen dicken Ast.
Dort halten wir Ausschau nach dem Löwen.
Da ist er! (*laut rufen*)
Schnell klettern wir vom Baum herunter,
zurück durch den Busch,
durch das Feuer und
durch den Fluss.
Geschafft!

Wir waren heut' auf Löwenjagd
und hatten keine Angst.
Wir hatten Freunde dabei
und auch ein großes Schwert!
Ja, ja!!

*die gesamte Geschichte kann mit zusätzlichen
Gesten immer wieder gestaltet werden* □

18. Familie Maus

Familie Maus ist ein Fingerspiel, bei dem die Finger einer Hand, beginnend beim Daumen gezeigt werden:

Das ist Vater Maus, Sieht wie alle Mäuse aus. Hat große Ohren, eine spitze Nase ein weiches Fell, und einen Schwanz der ist sooo lang.	(Daumen zeigen) (mit beiden Händen Ohren am Kopf formen) (Handflächen aneinander gelegt vor die Nase halten) (mit einer Hand über die andere streichen) (Zeigefinger liegen nebeneinander) (Zeigefinger gehen auseinander, zeigen große Entfernung)
--	--

Das ist Mutter Maus...
Das ist Bruder Maus...
Das ist Schwester Maus...

Das ist Baby Maus, Sieht nicht wie alle Mäuse aus. Hat kleine Ohren Ein stumpfes Näschen, Ein nasses Fell Und einen Schwanz Der ist so kurz!	(kleinen Zeigefinger zeigen) (Kopf schütteln) (Daumen und Zeigefinger zeigen kleine Ohren) (Faust an die Nase halten) (Oberkörper schütteln) (Zeigefinger liegen nebeneinander) (Zeigefinger gehen kaum auseinander)
--	--

(vgl. Heuser 1997, S. 30)

- **Entspannung**

19. Autowaschanlage

Ziel: taktile Stimulation, Körperberührungen akzeptieren, Wohlbefinden geben & Nehmen, Entspannung

Gassenaufstellung, schmutzige Autos fahren durch die Autowaschstraße, Art des Autos angeben (Jaguar, Trecker, LKW), besonders verschmutzte Teile angeben

Variation: Hilfsmittel wie Bürsten, Schwämme, Bälle

(vgl. Heuser 1997, S. 19)

20. Gartenmassage

Ziel: Entspannung, Wohlbefinden geben, taktile Stimulation

Ein Spieler sitzt auf seinem Stuhl und legt den Oberkörper auf den Tisch oder stützt die Ellbogen auf den Oberschenkeln ab. Falls möglich, ist es noch besser, wenn sich der Spieler in Bauchlage legen kann. Ein oder mehrere Mitspieler bearbeiten seinen Rücken wie ein Gartenbeet: Unkraut zupfen, Steine in eine Reihe oder auf einen Haufen legen, Blätter und Gras zusammenrechen, eine lange Wurzel ausgraben, Umgraben, Erdklumpen zerbröseln, mit der Harke glätten, Furchen ziehen, pflanzen, gießen,...

(vgl. Heuser 1997, S. 35)

21. Päckchen abschicken

Ziel: Entspannung, Wohlbefinden geben, taktile Stimulation

Alle Teilnehmer setzen sich ruhig hintereinander in eine Reihe. Jeder erhält einen Korb, der jeweils mit einem Pinsel, einem Tennisball und einem Igelball gefüllt ist. Der letzte Teilnehmer in der Reihe nimmt einen der drei Gegenstände aus dem Korb und massiert damit sanft den Rücken des Vordermanns. Dieser spürt nun, mit welchem Gegenstand sein Rücken massiert wird (nachschaun und benennen ist nicht erlaubt!), holt den entsprechenden aus seinem Korb und massiert damit wiederum seinen Vordermann. Dieser Vorgang wird mit allen Teilnehmern durchgeführt und erst dann darf überprüft werden, ob der Gegenstand in den Händen des vordersten mit dem beginnenden hinteren Teilnehmer übereinstimmt.

(vgl. Erkert 2001)