

Ruhe- und Entspannungs- ideen mit Regenbögen

Es kann über Klänge gelingen oder über sanfte Berührungen oder mithilfe eines meditativen Tanzes: Kinder finden – anders als manche Erwachsene – kaum auf Knopfdruck oder mittels Meditation in die Ruhe. Dafür aber vielleicht mit diesen himmlisch sanften Regenbogen-Ideen.

Regenbogen-Pausen

Regenbogen zum Anfühlen

ab 3 Jahren

Eine Reimgeschichte mit Streicheleinheiten

Bei dieser gereimten Massagegeschichte sitzen, knien oder stehen die Kinder in einem Kreis. Jeder in der Runde führt mit den Fingern die im Text vorgelesenen Bewegungen auf dem Rücken seines Vordermanns aus. Nach einem Durchgang drehen sich alle Kinder um und wiederholen das Ganze in die andere Richtung. Sie können die Geschichte allerdings auch einfach als kleines Mitmach- oder Fingerspiel oder als Minitheater gestalten. Da fällt den Kindern bestimmt noch mehr ein.

Ein bunter Regenbogen – der spannt sich übers Land.
(Regenbogenform auf den Rücken des Vordermanns „malen“)

Da kommt ein kleiner Käfer, ganz sacht, doch flink gerannt.
(Schnelle, aber behutsame Krabbelbewegung auf dem Rücken des Vordermanns ausführen)

„Ein toller Regenbogen! Der ist ja riesengroß!“
(Regenbogenform auf den Rücken des Vordermanns „malen“)

Der Käfer hüpf begeistert – das findet er famos!
(Mehrfach mit den Fingerspitzen auf den Rücken des Vordermanns klopfen)

Doch plötzlich wird es düster und Tropfen fallen sacht.
(Alle Fingerspitzen trommeln zart auf dem Rücken des Vordermanns)

Der Käfer flitzt schnell weiter – das hätt' er nicht gedacht!
(Schnelle, hektische Krabbelbewegung auf dem Rücken des Vordermanns ausführen)

Und dann wird's wieder heller – der Bogen kommt zurück!
(Regenbogenform auf den Rücken des Vordermanns „malen“)

Der Käfer ist begeistert und hüpf nochmal vor Glück!

(Mehrfach mit den Fingerspitzen auf den Rücken des Vordermanns klopfen)

Karin Schäufler

