









**„Kindergarten, Schule und Verein“**  
**Modul 5 – „Auffällige Kinder – Entspannung“**  
**19./20. November 2011 in Denkendorf**  
**Sporthalle an der Volksschule Denkendorf, Ringstraße 31,**  
**85095 Denkendorf/ Nähe Ingolstadt, Bezirk Oberbayern**





## **„FETZIG und FLITZIG“ – BEWEGUNG für KINDER – damit es kein FREMDWORT wird**

<b>ZEIT / Samstag</b>	 <b>Kinder 0- 6 Jahre</b>	 <b>Kinder 6 -10 Jahre</b>
<b>09.30 – 10.15 Uhr</b>	<p align="center"> <b>Marion Reuter</b>  <b>Einführung in den Lehrgang</b> </p>	<p align="center"> <b>Marion Reuter</b>  <b>Einführung in den Lehrgang</b> </p>
<b>10.15 – 11.45 Uhr</b>	<p align="center"> <b>WS 1</b>  <b>Marion Reuter</b>  <b>Entspannungsgeschichten</b> </p> <p>             "Kleine Kinder im Schlaraffenland" ist z. B. eine Geschichte, die in dem WS vorgestellt wird oder "Eine Reise ans Meer". Aber auch können sich Kinder in diesem Alter gut mit Sportarten, die ihnen bekannt sind, identifizieren und deshalb kommt auch "Wir gehen zum Skifahren" in einigen Variationen hier vor. Es gibt viele Variationen und auf die können sich die TN freuen.         </p>	<p align="center"> <b>WS 1 a</b>  <b>Petra Stechno</b>  <b>Entspannungsgeschichten</b> </p> <p>             Auch die Grundschul Kinder benötigen heute mehr noch als früher Geschichten zum Entspannen. So stellen wir hier auch einige vor, die für diese Altersklasse angemessen sind. Dazu gehören: "Der Schmetterling" oder "Im Urwald" oder aber auch "Das Segelboot". Die Reise in die Welt der Entspannungsgeschichten wir in diesem WS spannend gemacht und genau erklärt, worauf es ankommt.         </p>
<b>11.45 – 13.15 Uhr</b>	<p align="center"> <b>WS 2</b>  <b>Marion Reuter</b>  <b>Entspannungstechniken</b> </p> <p>             Es gibt auch für die "Kleinen" eine Anzahl an Möglichkeiten, wie "Entspannung in der Praxis" ausschauen kann. Ist es überhaupt möglich den Kindern im Kindergartenalter "progressive Muskelentspannung" näher zu bringen? Auch hier gibt es viele Tipps und Vorschläge für die Praxis in Kindergarten und Verein.         </p>	<p align="center"> <b>WS 2 a</b>  <b>Petra Stechno</b>  <b>Entspannungstechniken</b> </p> <p>             Autogenes Training, Yoga, Qi Gong, Jakobsen-Methode, Eutonie sind einige der bekanntesten Entspannungsmethoden, auch für Grundschul Kinder. Diese Methoden haben die Gemeinsamkeit, die oft verlorenen Fähigkeiten die Muskeln des Körpers wie auch die geistig-seelische Aktivität willkürlich zur Ruhe zu führen. Viele Informationen dazugibt es in diesem WS.         </p>

<b>ZEIT / Samstag</b>	 <b>Kinder 0- 6 Jahre</b>	 <b>Kinder 6 -10 Jahre</b>
<b>13.15 – 14.00 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<p style="text-align: center;"><b>WS 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Katrin Seibert</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Turnen und Toben oder etwas für die Kinderseele</b></p> <p>Wie wäre es denn einmal etwas über Qigong mit Kids zu erfahren, etwas über die Übungen, die stärken und ausgleichen...oder man könnte auch sagen, dass das der spielerische Weg zur inneren Balance wird. So gibt es aufrichtende Körperübungen, Übungen zur Sensibilisierung und Selbstwahrnehmung. Aber auch Yoga ist etwas für die Kleinen, die so spielerisch zu Wohlbefinden und Entspannung kommen können. Klassische Yoga-Übungen und Tierfiguren stärken Körper und Geist und machen allen Kindern Spaß.</p> <p>Zum Abschluss gibt es dann noch Kindermassagen in verschiedenen Formen.</p> <p>Ein großer WS mit ganz vielen interessanten Ideen und Praxisanweisungen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>WS 3 a</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Manfred Odendahl</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Turnen und Toben</b></p> <p style="text-align: center;"><b>„Entspannung mit Kindern spielerisch erleben“</b></p> <p>Die Kinder wollen spielen, sie wollen toben, sie wollen vielleicht auch noch turnen oder einfach nur Bewegung haben. Das ist etwas, was wir Lehrer, Erzieher und Übungsleiter immer und zu jeder Zeit unterstützen sollen. Es ist auch gar nicht so schwer und es gibt ganz viele Ideen und auch Möglichkeiten.</p> <p>In diesem WS können die TN einen kleinen Ausschnitt davon bekommen, wie es möglich ist Entspannung spielerisch zu erleben.</p>

ZEIT / Sonntag	 <b>Kinder 0- 6 Jahre</b>	 <b>Kinder 6 -10 Jahre</b>
<b>08.30 – 10.00 Uhr</b>	<p style="text-align: center;"><b>WS 1</b> <b>Barbara Schilling</b> <b>Mentales Training</b> <b>Körperhaltung, Atmung und Emotionen bei Kindern</b></p> <p>Jeder von uns weiß, wie Gefühle und Emotionen auf den Körper, Gesicht und Mimik wirken. Aber wissen wir auch, dass die Körperhaltung bestimmte emotionale Prozesse im Körper erzeugt? Lassen Sie sich überraschen von einfachen Übungen mit erstaunlicher Wirkung für Kinder und alle die es einmal waren.</p>	<p style="text-align: center;"><b>WS 1 a</b> <b>Petra Stechno</b> <b>Mentales Training</b></p> <p>In der heutigen Gesellschaft sind Kinder gewohnt, ständig unterhalten zu werden. Bei vielen ist der Tagesablauf minutiös verplant mit Freizeitangeboten o.ä, andere kompensieren die mangelnde Zeit der Eltern mit auditiven oder visuellen Zeitvertreiben. Sie sind einer permanenten Reizüberflutung durch Medien ausgesetzt, die sie kaum mehr verarbeiten können. Es ist wichtig, dass Kinder lernen, wie sie sich jederzeit aus der Reizüberflutung von außen lösen können. In diesem WS gibt es einige Möglichkeiten, die vorgestellt werden.</p>
<b>10.15 – 13.15 Uhr</b>	<p style="text-align: center;"><b>WS 2</b> <b>Marion Reuter</b> <b>Miteinander Spielen</b></p> <p>Da gibt es zum Beispiel den "Rollhügel", da kann man spielen, toben, sich bewegen und zum Schluss bleibt man lieben und hört die vielen Variationen vom "Stein" oder man spielt dort die Geschichte von dem kleinen traurigen Stein. Aber auch eine Möglichkeit wäre, dass man eine Luftmatratze auf den "Rollhügel" transportiert und mal schaut, was dann passiert. Wir können natürlich auch als Erzieher und Übungsleiter mit den Kindern spielen, wenn wir uns Gedanken über die Spinne machen, mit Hammer und Nägeln bauen, durchs Haus laufen und Ideen sammeln und uns dazu die Geschichten von den "kleinen, fleißigen Tierchen" anhören, die doch so viele Erwachsene eigentlich gar nicht leiden können. Ein vielseitiger WS und viele Ideen zum Ausprobieren locken alle, die mit dieser Altersklasse arbeiten.</p>	<p style="text-align: center;"><b>WS 2 a</b> <b>Barbara Schilling</b> <b>Miteinander Spielen</b></p> <p>Life Kinetik Gehirnentfaltungstraining für Entspannung und Konzentration - Ein etwas anderer WS, denn hier geht es u.a. um das Aktivieren brachliegenden Gehirnpotenzials. Das kann leicht, spannend und vor allem witzig sein. Durch spaßige, visuelle und koordinative Aufgaben für den Körper wird das Gehirn angeregt, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Statistischen Untersuchungen zufolge lassen sich bei Kindern am schnellsten Erfolge erzielen. Sie werden kreativer, konzentrierter, selbstbewusster und ausgeglichener. Life Kinetik ist ein Bewegungstraining aus der Brainflow-Methode, der modernen Gehirnforschung, der Psychomotorik, Bewegungs- und östlicher Energielehre.</p> <p>Zhineng Qi Gong für Kinder– der Elefant und die Baby-Maus: <b>Lampenfieber</b></p> <p>Eine lustige Entspannung und Konzentration fördernde Bewegungsgeschichte für Kinder über Freundschaft. Die Kinder lernen ihre eigene Energie zu spüren und für sich zu nutzen. Dabei entdecken der Elefant und die Baby-Maus in solchen Situationen wie Lampenfieber oder Prüfungsangst, dass es möglich ist, sich trotzdem selbstbewusst und voller Energie zu fühlen und genießen schließlich ihre „kindliche Unbekümmertheit“ oder die Leichtigkeit, einfach nur zu sein.</p>

<b>ZEIT / Sonntag</b>	 <b>Kinder 0- 6 Jahre</b>	 <b>Kinder 6 -10 Jahre</b>
<b>13.15 – 13.45 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13.45 – 14.30 Uhr</b>	<b>WS 3</b> <b>Marion Reuter</b> <b>Entspannungsgeschichten</b> Zum Schluss noch eine nette Geschichte: "Die Reise durch den Körper" und dann ist zumindest für heute Schluss...!	<b>WS 3 a</b> <b>Petra Stechno</b> <b>Entspannungsgeschichten</b> Es geht auch um die Durchführung einer Stunde, wie sind die idealen Bedingungen zu schaffen, wie ist der Beginn und wie schaut es mit dem Ende aus. Hier werden Theorie und Praxis in einem WS dargestellt und natürlich gibt es dann auch eine spannende Geschichte zum Ausklang.
<b>14.45 – 15.30 Uhr</b>	<b>Marion Reuter</b> <b>Abschluss und Reflexion</b>	<b>Marion Reuter</b> <b>Abschluss und Reflexion</b>



**Kursleiter für Kinder und Jugendliche**  
**„Fetzig und Flitzig“**  
 Bewegung für KINDER – damit es kein Fremdwort wird

**Lehrplan für die einzelnen Module**  
**MODUL V – Entspannung**

	<b>Themen</b>	<b>LE</b>
Einführung in den Lehrgang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrgangseröffnung</li> <li>• Einführung in den Lehrgang</li> <li>• Vorstellungsrunde</li> </ul>	<b>1 LE</b>
Entspannungsgeschichten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungsgeschichten für kleine und große Kinder</li> <li>• Vorstellung von Ideen zur gesamten Stunden-gestaltung</li> <li>• Entspannungsgeschichten zum Stundenausklang</li> </ul>	<b>2 LE</b>
Entspannungstechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannung und Körperwahrnehmung</li> <li>• Spiele zur Körperwahrnehmung</li> <li>• Die Bedeutung von Entspannung auf die gesundheitliche Entwicklung der Kinder</li> <li>• Abbau von Stress im Kindesalter</li> </ul>	<b>2 LE</b>
Turnen und Toben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen</li> <li>• Tobestunden zum Abbau von Stress und zum Entspannen</li> <li>• Austoben und Entspannen</li> <li>• Sozialerfahrungen</li> <li>• Abenteuerspiele zum Entspannen</li> <li>• Antiaggressionsspiele</li> <li>• Erst toben, dann entspannen</li> </ul>	<b>4 LE</b>
Mentales Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekannte Methoden für Kinder</li> <li>• Autogenes Training für Kinder</li> <li>• Entspannung nach Jacobson</li> <li>• Yoga für Kinder</li> <li>• Life Kinetik für Kinder</li> </ul>	<b>2 LE</b>
Miteinander Spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsam sind wir stark</li> <li>• Gemeinsam spielen lernen</li> <li>• Spielen als „Therapie“</li> <li>• Spielen ohne Ende</li> <li>• Spielen mit Partner und mit Gruppen</li> <li>• Praktische Anwendung von Spielverfahren zur Entspannung bei Kindern</li> </ul>	<b>4 LE</b>
Abschluss und Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktische Umsetzung der erlernten Koordinationsmodelle in Kindergarten, Schule und Verein</li> </ul>	<b>1 LE</b>
<b>Gesamtstunden</b>		<b>16 LE</b>