

Renate Lauper

# VON KOPF BIS FUSS IN BEWEGUNG

Spielerische Körperarbeit  
mit Schulkindern

h  
e  
p

*Spiraldynamik*  
intelligent movement

Weshalb dieses Buch?	6
Was ist Spiraldynamik?	8
Wie arbeiten mit diesem Buch?	10
<b>Kopf und Halswirbelsäule</b>	<b>13</b>
<b>Becken und Lendenwirbelsäule</b>	<b>25</b>
<b>Wirbelsäule als Ganzes</b>	<b>37</b>
<b>Brustkorb</b>	<b>51</b>
<b>Schultern</b>	<b>61</b>
<b>Arme</b>	<b>71</b>
<b>Hände</b>	<b>79</b>
<b>Hüfte</b>	<b>89</b>
<b>Beine</b>	<b>99</b>
<b>Füße</b>	<b>109</b>
<b>Der ganze Körper</b>	<b>121</b>
Autorinnen	128
Dank	129
Musikvorschläge	130
Produkteinformation	130
Literaturnachweis	131
Kurse und Ausbildungen in Spiraldynamik®	132

«Nein, für Knickfüße und Hohlkreuz bin ich nicht auch noch zuständig!» klagt eine Lehrerin, als ich ihr von diesem Buch erzähle. Überlastet sei sie mit all diesen Anforderungen und Veränderungen im Bildungswesen, ganz zu schweigen vom zunehmenden administrativen Aufwand. Einblick in die Schulwirklichkeit: Die Klassen sind alters- und sprachgemischte Gemeinschaften von Kindern aus verschiedenen Herkunftsländern, Kulturen und Schichten. Der Unterricht sollte diesen Bedingungen gerecht werden. Reine Stoffvermittlung entspricht nicht mehr dem heutigen Bildungsverständnis. Erweiterte Lehr- und Lernformen prägen das Unterrichtsgeschehen, Sozialarrangements sind gefordert, Ziele der Persönlichkeitsbildung müssen wahrgenommen werden. Im Schulhaus finden Teamentwicklungsprojekte statt. Eine Schulhauskultur soll entstehen.

Und jetzt noch Bewegungskoordination! Das habe ihr gerade noch gefehlt, meint die Kollegin. Ich verstehe sehr wohl, dass sie eine Mehrbelastung befürchtet und an weiteren Aufgaben nicht sehr interessiert ist.

Ich frage nach: Wie sitzen deine Schülerinnen und Schüler in ihren Bänken? Wie ist ihre Schreibhaltung? Wie tönen eure Lieder? Verändern die Turnstunden die Haltung der Kinder sichtbar? Bist du überzeugt von den gymnastischen Übungen, die du vermittelst? Wie geht es dir persönlich? Fühlst du dich beweglich und zentriert? Ist dir wohl in deiner Haut?

Meine Kollegin wird nachdenklich: Natürlich falle ihr die schlechte Haltung vieler Kinder auf. Besonders im Turnunterricht sei sie ratlos, ob gewisse Aktivitäten wirklich gesundheitsfördernd und sinnvoll seien. Fragen rund um die Schreibhaltung, ob und wie Sitzbälle eingesetzt, wie bewegte Pausen gestaltet werden können, beschäftigen sie immer wieder. Und was sie selber betreffe: Schulter- und Nackenbeschwerden seien ihre Dauerbegleiter.

Auch im Gespräch mit einer Kindergärtnerin und einer Muki-Turnleiterin geht klar hervor: Oft werden ungünstige Haltungsmuster sehr wohl erkannt, es fehlt aber an Grundlagen, den Unterricht entsprechend zu gestalten.

Im Schulunterricht scheint neben der allgemeinen Ratlosigkeit auch mangelnde Zeit einer der Gründe zu sein, weshalb über Hohlkreuz-Haltung, Rundrücken, X-Bein-Stellung und Knickfüße hinweggeschaut und hinwegbewegt, ja hinweggeturnt wird, und dies während wertvoller Jahre der kindlichen Entwicklung. Doch die Zeit für die Entfaltung von Körpergefühl und Körperbewusstsein ist äußerst wert- und sinnvoll eingesetzt. Das Gelernte steht uns täglich und zeitlebens zur Verfügung. Zeitmangel ist also relativ. Dass aufmerksames Hinschauen und Beachten mehr Zeit und vor allem mehr Geduld braucht als schnelles Darüberhinweggehen, gilt nicht nur für den Bewegungsbereich. Vollerorts fehlen Zeit und Raum, innezuhalten, wahrzunehmen, zu spüren und zu verarbeiten, fehlt den Menschen innerer und äußerer Halt. Sie verlieren die Beziehung zu sich selbst. Dem Körper aufmerksam, geduldig und liebevoll zu begegnen ist ein erster Schritt zu mehr Halt, Orientierung und Gleichgewicht.

Zu den Grundlagen. Wie kann an diesen Themen gearbeitet werden? Meine Gesprächspartnerin wird neugierig, will Konkretes zur Umsetzung wissen. Ich erwähne den Fuß. Viele Kinder stehen und gehen auf Knickfüßen und tragen deswegen Einlagen. Ihr Fußbewusstsein ändert sich allerdings dadurch nicht zwingend. Spätestens in der Turnstunde sehen wir diese Kinder dennoch mit einknickenden Füßen laufen und springen. Auffällig ist auch eine übermäßige X-Bein-Stellung. Die Lernchance für Kinder besteht darin, ihre Füße wahrzunehmen und richtig zu belasten. Für Kinder mit Knickfüßen heißt das: Lernen, das Fersenbein gerade aufzurichten. Eine kleine korrigierende Bewegung genügt. Das Geheimnis der «kleinen korrigierenden Bewegung» lautet: Sie ist anatomisch richtig und daher gezielt.

Dies führt uns zum Ansatz dieses Buches: Kleine, anatomisch gezielte Impulse und spielerische Übungen führen zu mehr Körpergefühl, Bewegungsqualität und Wohlbefinden. Gut auf den Füßen zu stehen, um bei diesem Beispiel zu bleiben, heißt auch: Mehr Standsicherheit gewinnen, sich geerdet und verwurzelt fühlen.

Unser Gespräch entwickelt sich weg von Knickfüßen und Zeitproblemen hin zu den Chancen einer bewusst gelebten Körperlichkeit und zur Tatsache, dass Bewegung allein nicht vorbehaltlos zu Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt. Es ist die Bewegungs-Qualität, welche über die Wirksamkeit entscheidet. Ich erzähle von meiner Vision einer körperfreundlichen Schule, in der Kinder die Bedeutung des Körperbewusstseins schon in jungen Jahren erfahren können und von meiner Überzeugung, dass über den Körper auch Mitgefühl und Einfühlungsvermögen vertieft und die innere Entwicklung der Menschen unterstützt werden. Mein größtes pädagogisches Anliegen, nämlich einen Beitrag zu innerer Ruhe und Bewusstheit zu leisten, wird sichtbar.



# Was ist Spiraldynamik?

Die einfachste Antwort lautet: Spiraldynamik ist eine Gebrauchsanweisung für den Körper. Die etwas umfassendere Antwort führt uns zu einem Konzept, welches die menschliche Bewegungskoordination mit Bewegungs- und Strukturprinzipien der Natur beschreibt. Welche Prinzipien finden wir in der Natur? Wie organisiert sich die Natur?

Die Natur muss sich den polaren Kräften anpassen. Das sogenannte Polaritätsprinzip begegnet uns überall. So verläuft die Magnetkraft durch die Polarachse unseres Planeten, ihre Kraftlinien treten an den Polen aus der Erde aus (Nord- und Südpol). Von der Elektrizität kennen wir Plus- und Minuspol, in den Atomen finden wir Protonen und Elektronen. Polar sind auch Tag und Nacht, Einatmen und Ausatmen, männlich und weiblich und so weiter. Zwischen den polaren Kräften findet eine Wechselwirkung statt, sie bedingen sich gegenseitig. Es gibt keinen Pol ohne seinen Gegenpol.

«Diese Gesetzmäßigkeiten der polaren Kräfte führen dazu, dass sich die ganze Vielfalt der Natur bei aller Individualität aus den immer wieder gleichen Strukturelementen, wie zum Beispiel der Spirale, dem Kreis, der Acht und der Welle, zusammensetzt. Dafür gibt es unzählige Beispiele. Denken wir nur an das spiralförmige Schneckenhaus, die spiralförmig wachsende Schlingpflanze, natürliche Wirbel, Galaxien und vieles mehr. Unser Körper macht dabei keine Ausnahme. ...Vieles in unserem Körper deutet darauf hin, dass die Spirale das wichtigste Strukturprinzip für den menschlichen Körper ist» (Dieter Allgaier). In sich verschraubte Knochen, diagonal verlaufende Muskeln, Dreh-Scharniergelenke, Anordnung von Knochenbälkchen, Verlauf von Bändern – auch der menschliche Körper nützt die Vorteile des Spiralprinzips: Funktionalität und Flexibilität, Ökonomie und Effizienz.

Kommen wir zurück zur Spiraldynamik. Sie beschreibt die menschliche Anatomie und Bewegung nicht im traditionellen Sinn, sondern mit dem Polaritäts- und dem Spiralprinzip. Entstanden ist ein wissenschaftlich fundiertes und praxisrelevantes Bewegungs- und Therapiekonzept. Was heißt das konkret?

Wollen wir beispielsweise ein Gerät in Betrieb setzen, folgen wir der Gebrauchsanweisung, um das Gerät gemäß seines Bauplanes benützen zu können. Gebrauchen wir es nicht funktionsgemäß, also nicht so, wie es gedacht ist, oder beachten wir die Gebrauchsanweisung nicht, gibt es Schwierigkeiten. Wir müssen nicht notwendigerweise den gesamten Bauplan des Gerätes kennen. Entscheidend ist der «Gebrauch gemäß Struktur und Funktion».

In der Spiraldynamik ist es ähnlich. Wir müssen nicht die gesamte menschliche Anatomie kennen, um uns koordiniert bewegen zu können. Was in der Praxis wirklich hilft, ist die Wahrnehmung der Pole und der Bewegung des «Volumens dazwischen». Die Pole leiten die Bewegung ein, das Volumen dazwischen dehnt sich und verschraubt sich spiralförmig. Kompliziert? Nein, alltäglich. Genau diese Bewegung kennen wir vom Auswringen eines Lappens. Wir brauchen unsere beiden Hände (Pole), dehnen den Lappen leicht und drehen unsere Hände voneinander weg. Der Lappen verschraubt sich spiralförmig (Abb. 1). Nun übertragen wir das «Waschlappen-Modell» auf den Fuß. Bei einem koordinierten Fuß verschraubt sich Vorfuß und Rückenfuß (Abb. 2).

Tatsächlich erkennen wir am Bauplan des Fußes (Anatomie) die entsprechenden Hinweise: Form des Fersenbeines, Keilbeine, Ansätze der kurzen und langen Fußmuskeln. Verlieren die Pole ihre richtige Drehrichtung, indem beispielsweise die Ferse ebenfalls nach innen dreht, erhalten wir einen Knickfuß (Abb. 3).

Brauchen wir nun unsere Füße gemäß «spiralförmigem Bauplan», so richten wir den Fersenpol auf und behalten mit dem Vorfuß-Pol guten Bodenkontakt.

### Fassen wir zusammen:

- Das Spiraldynamik-Konzept betrachtet sämtliche menschlichen Bewegungen von Polen aus. Ausgehend vom Skelettsystem sind Bewegungseinheiten definiert, welche strukturell und funktionell über zwei Pole verbunden sind. Zwischen den Polen kommt es zu Wellen und Spiralbewegungen, in der Bewegung zu Dehnspannung und zur spiralförmigen Verschraubung. Die Pole selbst bewegen sich räumlich dreidimensional. Zusammen bilden alle Bewegungseinheiten ein dynamisches Ganzes, den Bewegungsapparat.
- Sich nach Spiraldynamik-Gesetzmäßigkeiten bewegen heißt anatomisch richtiges Bewegen.
- Anatomisch richtiges – das heißt: strukturgemäßes und strukturerhaltendes – Bewegen ermöglicht Leichtigkeit, Effizienz, Ökonomie und Ästhetik.
- Der Weg führt über Eigenwahrnehmung (Sensorik) und bewusste Bewegungssteuerung (Motorik). Wir begreifen uns selbst mit dem eigenen Körper.

### Für Schule, Lehrer- und Lehrerinnenbildung liegt mit der Spiraldynamik ein geradezu maßgeschneidertes Modell vor. Folgende Gründe sprechen dafür:

- Spiraldynamik ist ein Konzept, keine Methode. Die methodisch-didaktische Umsetzung erfolgt im Kontext der in den Lehrplänen festgelegten Erziehungs- und Unterrichtszielen.
- Spiraldynamik ist zeitgemäß entwickelt, nämlich im Sinne einer Einheit von Forschung und Lehre, Theorie und Praxis, und fächerübergreifend in Fragestellung und Problemlösung.
- Spiraldynamik verbindet Gesundheit, Leistung und Ästhetik und steht für Bewegungsqualität und professionelle bewegungspädagogische Kompetenz.
- Spiraldynamik ist interdisziplinär erfahrungsbasiert und anwendbar. Individuelle Vorlieben, Neigungen, Stärken und Schwächen werden berücksichtigt.
- Spiraldynamik ist systematisch, daher klar zu erfassen und didaktisch in den Unterrichts-Alltag zu integrieren.
- Spiraldynamik ermöglicht «Lernen für das ganze Leben» und «Lernen mit einfachen Mitteln». Durch die Arbeit am eigenen Körper ist «Lernen mit einfachen Mitteln» und lebenslanges Lernen möglich.

Um die Umsetzung der Spiraldynamik in der Praxis zu erleichtern, verzichte ich auf die Beschreibung der dreidimensionalen Bewegungsführung, ebenso auf Fachbegriffe. Theoretische Aspekte sind knapp gehalten. Wenden wir uns jetzt der Praxis zu, dem Spiel mit Möglichkeiten und Fähigkeiten.

**Dieses Buch ist für die Praxis geschrieben und führt kapitelweise durch den ganzen Körper.**



Abb. 1

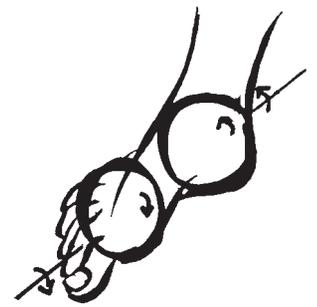


Abb. 2



Abb. 3

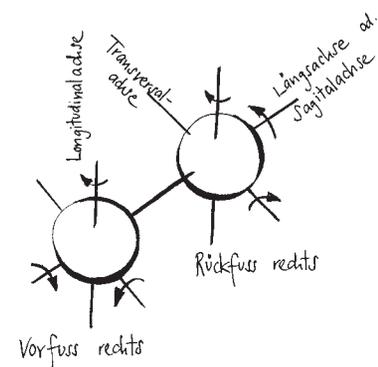


Abb. 4

## Das finden Sie in jedem Kapitel

Jedes Kapitel ist einem Körperbereich gewidmet. Der Aufbau der Kapitel erfolgt stets nach dem gleichen Schema:

### Erkennen – Anwenden – Erweitern

- Der Abschnitt **«Erkennen»** hilft Ihnen, anatomisch unkoordinierte Haltungen und Bewegungen von koordinierten zu unterscheiden. Die häufigsten Fehlhaltungen sind abgebildet und kurz beschrieben, ebenso die anatomisch koordinierte Haltung. Vergleichen Sie die Zeichnungen, können Sie die «Diagnose auf einen Blick» erlernen. Ihr Auge erkennt die sichtbaren Unterschiede.
- Der Kapitelteil **«Anwenden»** führt in die Praxis. Die ersten Übungen, Spiele und Impulse gelten dem «Wahrnehmen und Entdecken». Einleitende Gedanken erleichtern Ihnen den Einstieg ins Thema. Die Wahrnehmungsschulung und die Freude am Entdecken gehören immer an den Anfang. Diese Phase ist wesentlich, weil das Kind nur etwas verändern kann, wenn es eine Beziehung zum entsprechenden Körperbereich hat. Der Abschnitt «Üben und Integrieren» enthält Anregungen, wie die entdeckte Bewegungskoordination geübt und in das Bewegungsverhalten integriert werden kann. Die Absicht der Arbeit ist die koordinierte Bewegung im Alltag des Kindes. Sie finden bei jeder Übung Angaben zu Ziel, Ausgangssituation und Verlauf. Die Beobachtungshinweise sind wichtige Helfer. Sie ermöglichen Ihnen Kontrolle und gleichzeitig individuelle Hilfestellung für die Kinder. Die Varianten und Tipps ergänzen die Übungen.
- Im Kapitelteil **«Erweitern»** finden Sie wissenswerte Aspekte der menschlichen Anatomie, weiterführende Gedanken zu den einzelnen Körperbereichen und immer auch eine Übung für Sie persönlich. Ihre eigene Erfahrung mit der Bewegungskoordination wird nicht nur im Unterricht Gold wert sein. Sie wissen ja: Ein Gramm Erfahrung ist mehr wert als eine Tonne Theorie. Deshalb gilt: Vermitteln Sie nur, was Sie selber spüren.



## Für alle Kapitel gilt

### Reihenfolge der Kapitel

- Das Buch führt in den ersten vier Kapiteln zur Koordination des Rumpfes: Kopf und Becken sind zentriert, der Oberkörper ist beweglich, die Wirbelsäule ausgerichtet. In den Folgekapiteln geht es um die oberen und unteren Extremitäten. Dieser Weg – vom Rumpf zu den Extremitäten – macht insofern Sinn, als dass ohne Ausrichtung der Wirbelsäule weder die Schultern noch die Beinachsen optimal koordiniert werden können. Wenn Sie Übungen oder Kapitel einzeln wählen: Behalten Sie die Aufrichtung der Wirbelsäule im Auge.

### Detailwissen

- Obwohl alle Übungen auf das räumliche Bewegungskonzept der Spiraldynamik aufgebaut sind, braucht es für die Durchführung kein vertieftes Detailwissen über die Anatomie und Physiologie des Körpers. Die Erfahrung am eigenen Körper hilft da wesentlich weiter und ist ein Muss. Vermitteln Sie, was Sie selbst erfahren und geübt haben.

### Thema Berührung und Körperkontakt

- In den Übungen ist Berührung als «Hilfe mit den Händen» zu verstehen. Die Berührung erleichtert die Wahrnehmung, die sog. Bewegungsbahnung (Erlernen der Bewegung und der Bewegungsführung). Falls Sie diesbezüglich Bedenken haben, orientieren Sie die Eltern und Behörden über diese Arbeit. Wenn Sie an einem Elternabend durch ein praktisches Beispiel zeigen können, was mit Körperkoordination gemeint ist, wächst das gegenseitige Vertrauen.

### Fantasie und Kreativität

- Schöpfen Sie aus dem Vollen. Sie kennen zahlreiche Spiele, Geschichten, Turnübungen und Lieder. Nehmen Sie das bekannte Material als Grundlage und flechten Sie die Anregungen aus diesem Buch ein. Niemand muss das Rad neu erfinden.

### Zeitlicher Rahmen

- Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr. Nehmen Sie sich Zeit für einen lustigen, geheimnisvollen, spannenden oder spielerischen Einstieg und verankern Sie erste Veränderungen. Lassen Sie dann den Kindern genügend Zeit, das Erfahrene bei verschiedenen Gelegenheiten zu erpoben.

### Wenn es anders herauskommt, als Sie gedacht haben

- Kinder reagieren nicht nach Plan. Verläuft eine Übung nicht wie erwartet, beobachten Sie, bleiben Sie neugierig und geduldig. Kommen Sie eventuell später in einer anderen Form auf das Thema zurück. Oft haben Kinder großen Spaß und erleben viel, obwohl wir das Gefühl haben, unser Ziel nicht zu erreichen. Entwicklung von Körpergefühl kann nicht forciert werden.

## Was nicht in den Kapiteln steht...

...aber wieder einmal gesagt werden darf:

- Kinder brauchen natürlichen Spiel- und Bewegungsraum
- Kinder haben eigene Ideen
- Kinder brauchen liebevolle Unterstützung
- Und manchmal brauchen Kinder unsere klare Führung, damit ihnen gelingt, was sie tun möchten



## Erkennen

### Kopfhaltung, anatomisch unkoordiniert

Die unkoordinierte Kopfhaltung zeichnet sich häufig durch einen gestauchten Nacken und vorgeschobenen Kopf aus.

- Der Kopf rutscht nach vorne unten.
- Das Seitwärtsschauen geht einher mit einer Stauchung der einen Halsseite. Das Ohr sinkt zur Schulter.
- Beim Hochschauen entsteht eine Stauchung des Nackens.
- Weitere Formen der unkoordinierten Haltung sind das zur Brust gepresste Kinn und ein zurückgezogener Unterkiefer.
- Die Beweglichkeit des Unterkiefers ist eingeschränkt. Es kann zu Fehlstellungen kommen.

Der Gesichtsausdruck wirkt desinteressiert, da der Mund meist nicht geschlossen werden kann. Die Augen verkleinern sich. Die Atmung und das Sprechen sind erschwert, die Stimme gepresst, und Schlucken ist fast unmöglich, da die Halswirbelsäule auf den Kehlkopf drückt. Zu beachten ist, dass sich Fehlhaltungen des Kopfes ungünstig auf das Kiefergelenk, die Kaubewegungen und das Gebiss auswirken.

### Kopfhaltung, anatomisch koordiniert und zentriert

- Der Kopf befindet sich lotrecht über dem Rumpf.
- Der Nacken ist lang und offen.
- Die Augen-Ohr-Linie ist horizontal.
- Das Kinn und der Hals bilden einen rechten Winkel.
- Die Gesichtsfläche steht senkrecht.
- In der Bewegung, zum Beispiel beim Schauen nach oben oder zur Seite, bleibt der Nacken lang. Die Halswirbelsäule bleibt knickfrei.
- Der Unterkiefer ist frei beweglich.
- Gesamthaft betrachtet lässt sich eine koordinierte Kopfhaltung mit einer Gleitbewegung nach hinten-oben beschreiben, bzw. mit einer leichten Einrolltendenz des Kopfes.

Mit einer koordinierten Kopfhaltung wirkt der Gesichtsausdruck entspannt, offen, wohlwollend und wach. Es lässt sich leicht schlucken, die Luftröhre ist frei zum Atmen, die Stimme hat Resonanz. Artikulation und Kaubewegungen sind harmonisch.



## Anwenden

### Wahrnehmen und entdecken

Bevor das Kind ein Gefühl für seine Kopfhaltung entwickeln kann, braucht es eine Wahrnehmung für den Nacken und für die Bewegungsmöglichkeiten des Kopfes.

Eine spielerische, heitere oder auch geheimnisvolle Einstiegsphase weckt die Neugier der Kinder. Vielleicht hat ein Kind ein buntes Halstuch um oder die Kindergärtler vergleichen den Hals einer Giraffe mit dem eigenen. Oft ergeben sich Einstiegsmöglichkeiten auch spontan aus Geschichten, Liedern, Vorfällen im Alltag oder weil ein Kind über Schmerzen klagt. Plötzlich wird es interessant, wofür alles im Kopf vorhanden ist, wo die Luft durchströmt, das Essen seinen Weg in den Bauch findet und warum der Kopf manchmal schmerzt.

Die nachfolgenden Übungen und Spiele dienen der Sensibilisierung dieses Körperbereiches. Lassen Sie den Kindern jeweils genügend Zeit für die Wahrnehmung und dieses entdeckende Lernen. Fragen Sie nach, wie sich die Bewegungen anfühlen.

### Den Nacken wecken

**Ziel:** Wahrnehmung des Unterschiedes zwischen einem gestauchten und einem langen, offenen Nacken.

**Ausgangssituation:** Die Kinder sitzen auf dem Boden oder auf ihren Stühlen.

**Verlauf:** Die Kinder sitzen mit zusammengesunkenem Nacken da, als ob der Nacken eingeschlafen wäre und sich wie eine Ziehharmonika anfühlt. Jetzt wird der Nacken mit den Fingerspitzen sanft geweckt und in die Länge gestreichelt, bis er wieder ganz lang und offen ist. Auch die Augen sind jetzt wach und schauen geradeaus. Lassen Sie jetzt die Kinder erzählen, was sie in beiden Haltungen wahrnehmen.

**Beobachtungshinweis:** Der Kopf rollt sich bei dieser Bewegung leicht ein, bis der Nacken lang ist und die Gesichtsfläche senkrecht steht. Dabei bleibt der Blick nach vorne gerichtet.

**Variante:**

Auch im Liegen oder im Stehen kann ein «Ziehharmonika-Nackен» geweckt und verlängert werden.

**Tipp:**

Liebevolltes Streicheln des Nackens löst nicht nur bei kleinen Menschen ein Wohlgefühl und ein Strecken der Halswirbelsäule aus...

## Das Pelztierchen

**Ziel:** Wahrnehmen des Unterschiedes zwischen einem gestauchten und einem langgezogenen Nacken.

**Ausgangssituation:** Geeignet ist jede Sitzhaltung.

**Verlauf:** Das kleine Pelztierchen liebt es, wenn jemand ihm den Pelz beim Nacken nach oben Richtung Kopf streicht. Dann schnurrt es und gibt wohlige Laute von sich. Streicht man den Pelz aber nach unten, dann faucht es! (Ein Kind streicht dem anderen Kind den Nackenpelz nach oben.)

Nun ist dem Pelztierchen ganz wohl in seinem Nackenpelz, und es geht nach einer Weile spazieren. Es freut sich, dass ihm jemand den Pelz in die richtige Richtung gestrichen hat. Die flinken Pelztierchen versuchen nun, sich wieder hinzusetzen, ohne dass sich der Nackenpelz wellt.

Wir beobachten, wie das Tierchen mit dem gewellten und wie mit dem langgestrichenen Pelz aussieht.

**Beobachtungshinweis:** Der Nackenpelz wird so nach oben gestrichen, dass das Kind geradeaus schauen kann.

**Tipp:** Diese Übung kann mit einer beliebigen Tiergeschichte, in der ein Pelztierchen vorkommt, verbunden werden.

## Den Nacken ausruhen lassen

**Ziel:** Diese Stilleübung kann Kindern helfen, sich auszuruhen, zu erholen und den Nacken zu entspannen.

**Ausgangssituation:** Die Kinder liegen auf dem Rücken, die Beine angewinkelt. Die Augen sind nach Möglichkeit geschlossen.

**Verlauf:** Die Kinder stellen sich vor, dass unter ihrem Nacken ein kleines Tierchen schläft. Es hat dort ein wunderschönes Plätzchen. Nun sinkt der Nacken langsam und deckt das Tierchen sanft zu. In dieser Position können die Kinder ein Musikstück oder eine Geschichte hören.

**Beobachtungshinweis:** Der Nacken wird nicht willentlich zu Boden gedrückt.

**Variante:** Damit das Tierchen seinen Platz unter dem Nacken findet, macht das Kind den Nacken zuerst hohl.

# Nacklen