Art.-Nr. 15098

Klangschale im Stickbeutel,
Ø 8 cm, ca. 190 g

Art.-Nr. 15100

Klangschale „Nepal",
Ø 19 cm, ca. 950 g

Art.-Nr. 13145

Filz-Kieselstein hellgrau
L/B/H 30(-80) x 24(-61) x 16(-41) cm

Meditatives Entspannungskonzert

Bei dieser Übung werden Konzentration und Taktgefühl gefördert. Das gleichmäßige Anschlagen der Klangschalen führt zu Ruhe und Entspannung.

Dauer: 15 Minuten
Alter: ab 3 Jahren
Ziel: Taktgefühl, Ruhe, Konzentration

Material:

- für jedes Kind einen Stuhl oder ein Sitzkissen
- für jedes Kind eine Klangschale mit Schlägel
- alternativ ergänzend: Triangeln, Trommeln, Klanghölzer, Rasseln

1. Bilden Sie mit den Kindern einen (Stuhl-)Kreis.
2. Geben Sie jedem Kind eine Klangschale mit Schlägel oder ein anderes Instrument.
3. Experimentierphase: Vereinbaren Sie ein „Stopp-Zeichen", z. B. eine Handgeste oder einen lauten Schlag auf die Trommel.
4. Erklären Sie, dass jedes Kind nun sein Instrument ausprobieren darf, so lange, bis das Stopp-Zeichen kommt.
5. Die Experimentierzeit dauert ca. eine Minute.
6. Meditative Übung: Zählen Sie nun 1–2–3 und bei 4 schlagen alle ihre Instrumente an.
7. Dies wird ca. 20 Durchgänge wiederholt.
8. Zählen Sie zum Ende der Durchgänge immer langsamer.

Hinweis:

Die Anzahl der Durchgänge kann im Laufe der zukünftigen Übungen immer weiter ausgebaut werden.

Varianten für Grundschulkinder:

- Sie können auch andere Taktarten verwenden, z. B. einen 3/4-Takt.
- Spielen Sie Echo: Geben Sie einen Rhythmus vor und lassen Sie die Kinder „antworten". Auch die Kinder können sich einen Rhythmus überlegen und vorgeben.

© Verlag an der Ruhr 2018, Spielerische Meditationen mit Klang, Bewegung und allen Sinnen Für Kinder von 3 bis 8 Jahren, Stephanie Weich, ISBN 978-3-8346-3916-5

Text aufs Handy