

Der Sternentanz Mitmachgeschichte



Material:

- ruhige Instrumente, zum Beispiel Klangschale oder Glockenspiel
- Audio-Abspielgerät mit meditativer Musik
- dünne gelbe Krepppapier-Streifen, für jedes Kind zwei Stück

Vorbereitende Tätigkeiten:

- Material vorbereiten
- Erklären Sie den Kindern, wie sie die Kreppstreifen verwenden: in jede Hand einen Streifen nehmen und die Bewegungen damit begleiten. Natürlich kann der Sternentanz auch ohne Kreppstreifen durchgeführt werden.

Einstieg:

Bitten Sie die Kinder, folgenden Anweisungen zu folgen: „Schließt eure Augen. Wer einen leisen Ton hört, sucht sich im Raum einen Platz und setzt sich hin.“ Gehen Sie nun mit der Klangschale von Kind zu Kind und spielen Sie jeweils einen sanften Ton an. Die Kinder suchen sich daraufhin einen Platz im Raum, setzen sich hin und legen sich dann klein zusammen, ganz still und leise.

Leiten Sie über, indem Sie ankündigen: „Ich erzähle euch nun eine Sternengeschichte. Ihr dürft die Bewegungen nachmachen, die ich beschreibe. Schließt eure Augen und hört gut zu.“

Hauptteil:

Nun teilen Sie die Kreppstreifen aus und beginnen zu erzählen:

„Stell dir vor, du wärst ein winziger Stern. Du schläfst noch in deinem weichen, warmen Sternebett und träumst einen wunderschönen Traum. Doch die Sonne geht langsam unter, und die Nacht beginnt.“

Da kommt der Mond und weckt dich sanft auf.“

Berühren Sie dabei jedes Kind leicht am Arm und fahren Sie fort:

„Der Mond hat dich geweckt. Du streckst dich, atmest tief in deinen Bauch ein und wieder aus, reibst dir die Augen und gähnst, um richtig wach zu werden. Dann stehst du auf, streckst deine Arme weit aus und stellst dir vor, dass sie die spitzen Zacken eines wunderschönen, glänzenden Sterns sind.“

Erzählen Sie weiter:

„Nun bist du am dunkelblauen Abendhimmel. Du strahlst hell und warm, sodass die Menschen auf der Erde dich sehen und sich an deinem Leuchten erfreuen.“

Schalten Sie jetzt leise die Musik ein und geben Sie die Anweisung:

„Wenn du die Musik hörst, bewegst du dich passend dazu. Tanze frei und fröhlich wie ein Stern am Himmel, aber achte darauf, keinen anderen Stern zu berühren. Jeder tanzt für sich und erfreut sich an seinem eigenen Tanz.“

Lassen Sie die Musik nach und nach lauter werden. Wenn die Kinder unruhig werden, drehen Sie die Musik wieder leiser, bis sie ganz verstummt. Leiten Sie das Ende der Nacht ein:

„Die Nacht geht zu Ende. Die Sterne suchen sich einen Platz, setzen sich nieder und schaukeln noch ein wenig hin und her.“ Begleiten Sie diesen Moment mit einem leisen Glissando auf dem Glockenspiel.

Fahren Sie fort:

„Die Sterne werden müde. Lege dich hin, schließe deine Augen und spüre, wie dein Körper schwer und entspannt auf dem Boden liegt. Erinner dich an den warmen Sternenglanz und an den schönen Tanz. Spüre die Wärme in deinen Armen, Beinen, im Bauch und im ganzen Körper, bis in die Haarspitzen.“

Spielen Sie einen sanften Klang auf der Klangschale und leiten Sie das Zurückkommen ein:

„Ein Klang weckt dich aus deinem Traum von der Reise am Sternenhimmel. Atme ruhig ein und aus, öffne langsam die Augen und höre den Ton, der dich zurückholt.“

Geben Sie den Kindern Zeit, wieder bei sich anzukommen. Fordern Sie sie dann auf:

„Wir stehen jetzt alle gemeinsam auf, strecken uns, atmen tief ein und aus, schütteln Arme und Beine aus – und nun sind wir alle wieder zurück.“

Achten Sie darauf, dass alle Kinder diesen Abschluss bewusst mitmachen.

Ausklang:

Zum Abschluss gestalten die Kinder mit den Kreppstreifen gemeinsam einen großen Stern am Boden. Dieser kann nach Belieben mit weiterem Legematerial verziert werden.

Didaktische Hinweise:

- Achten Sie auf ausreichend Platz, zum Beispiel im Turnsaal, Bewegungsraum oder Gruppenraum.
- Erzählen Sie langsam, mit Pausen und ruhiger Stimme.
- Legen Sie alle benötigten Materialien rechtzeitig bereit.

Bildungsziele:

- aktives Zuhören fördern
- Koordination und Körpergefühl schulen
- Kreativität und Fantasie anregen