

## Entspannung durch Bewegung 1 Der Schneeflockentanz

Alter: Ab 3 Jahren  
Dauer: 10-15 Minuten  
Materialien: Handtrommel  
Ort: Gruppen- oder Bewegungsraum

Erklären Sie den Kindern das Bewegungsspiel.

Die Kinder bewegen sich zum Rhythmus der Trommel durch den Raum wie Schneeflocken, die durch die Luft wirbeln, schweben und sich drehen.

Ist der Rhythmus schnell und laut, bewegen sich die Schneeflocken schnell, ist der Trommelrhythmus langsam, so tanzen auch die Schneeflocken langsam.

Wenn kein Trommelschlag zu hören ist, legt sich jedes Kind ruhig auf den Boden.

Diese Übung kann entweder mit einer längeren Bewegungsphase und mehreren Wechseln zwischen schnellen und langsamen Rhythmen sowie einer abschließenden Ruhephase durchgeführt werden. Oder es gibt mehrere Wechsel zwischen Bewegungs- und Ruhephase. Dabei sollten nicht mehr als drei Ruhephasen eingebaut werden.

**Vorbereitung**

**Bewegungsphase**

**Ruhephase**

**Hinweis**

