

# Regen

---

The printable version is no longer supported and may have rendering errors. Please update your browser bookmarks and please use the default browser print function instead.

Regen

|                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| Art der Methode      | Programmidee                         |
| Stufe                | GuSp                                 |
| Schwerpunkt          | Körperbewusstsein und gesundes Leben |
| Schlagwörter         | Entspannung, Ruhe, Stille            |
| Gruppengröße         | Großgruppe                           |
| Vorbereitungsaufwand |                                      |
| Dauer                |                                      |
| Ort                  | drinnen, draußen                     |
| Autor*in             |                                      |
| Status               | Entwurf                              |
| Letzte Änderung      | am 3. 10. 2022 von GeraldS.          |
| Export               | PDF                                  |



## Inhaltsverzeichnis

---

Kurzbeschreibung

Material

Detailbeschreibung

Beschreibung

Bemerkungen

## Kurzbeschreibung

---

Ruhig werden, Stille spüren, Zuhören lernen

## Material

---

## **Detailbeschreibung**

---

**Regen** ist eine Programmidee zum Ruhig werden, Stille spüren, Zuhören lernen.

## **Beschreibung**

---

Alle stehen/sitzen im Kreis, schauen in die Mitte und sobald es los geht und der/die ÜbungsleiterIn alles erklärt/vorgezeigt hat sind alle ruhig und schließen die Augen. Gemeinsam wird versucht einen Regen entstehen zu lassen. Der/Die ÜbungsleiterIn erklärt zu Beginn die 4 Handbewegungen:

- Hände reiben = Wind kommt auf
- Finger schnippen = leichter Regen
- Klatschen = Regen
- Hände auf Oberschenkel schlagen = starker Regen

### **Ablauf**

Der/Die ÜbungsleiterIn geht langsam außen um den Kreis herum und tippt der Reihe nach den MitspielerInnen leicht auf die Schulter. Das ist das Zeichen für die Person die Bewegung zu wechseln, und zwar - beim ersten Tipp: von gar keiner Bewegung zu Hände reiben - beim zweiten Tipp: von Hände reiben zu Finger schnippen - ... Wenn sich alle mit den Händen auf die Oberschenkel schlagen, kann es kaum noch stärker regnen! Alle Bewegungen werden jetzt noch einmal in umgekehrter Reihe durchgeführt, um den Regen wieder sanft abklingen zu lassen.

- beim fünften Tipp: von Hände auf Oberschenkel schlagen zu Klatschen
- ...- beim achten Tipp: von Hände reiben zu nichts tun und nur mehr die Stille hören.

Zum Schluss noch 1-2 Minuten still stehen/sitzen und die Stille genießen.

## **Bemerkungen**

---

Bei großen Kreisen können auch zwei oder drei Personen an verschiedenen Stellen beginnen und den MitspielerInnen auf die Schulter tippen - dann dauert es nicht so lange.

Ruhig werden, Stille spüren, Zuhören lernen

---

Diese Seite wurde zuletzt am 3. Oktober 2022 um 21:44 Uhr bearbeitet.