

Mut
tut gut!



„Könnt ihr euch vorstellen wie es sich anfühlt, wenn euch eine Maus über den Rücken läuft? Oder sich eine Schlange über eure Schultern schlängelt? Bei dieser Aufgabe werdet ihr es erfahren.“

Die Grüffelo Massage

entspannen
&
achtsam
sein



Ausführung

Die Kinder bilden Paare und jeweils ein Kind legt sich in bequemer Kleidung bäuchlings auf den Boden. Das andere Kind kniet sich daneben, sodass es mit den Händen gut den Rücken der Partnerin oder des Partners erreichen kann.

Lesen Sie den Kindern langsam und mit ruhiger Stimme den Text der Grüffelo-Massage vor. Die Kinder führen parallel dazu die Massagebewegungen von Maus, Fuchs, Eule, Schlange und Grüffelo durch.

Im Anschluss sollen die Kinder die Rollen wechseln, damit jedes Kind einmal massiert werden kann.

Zur Ruhe kommen

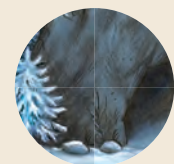
Mit der liebevollen bewussten Massage, die sich die Kinder gegenseitig geben können, wird die körperliche und seelische Entwicklung der Kinder gefördert. In einem Alltag voller Spannung und Abenteuer ist diese Übung der ideale Ausgleich. Geben Sie den Kindern ein paar Minuten der Entspannung. Dies kann Stress abbauen und vermittelt den sensiblen Umgang miteinander.

Hinweis

Bei einer Massage ist es wichtig, dass die Handgriffe nicht zu fest ausgeführt werden und die Wirbelsäule ausgespart wird.



Partner
Arbeit



Benötigte Materialien

- Weiche Unterlagen z.B. Matten
- evtl. Kissen und Decken

Infobox



Die Grüffelo-Massage

Stell dir vor, du machst einen Spaziergang durch den Wald. Du kommst zu einer Lichtung und legst dich auf die wunderschöne grüne Wiese, um dich etwas auszuruhen. Die Sonne scheint dir warm auf den Rücken und du machst ein kleines Nickerchen **(legt eure Hände flach auf den Rücken des anderen Kindes)**.

Plötzlich springt dir die kleine Maus auf den Rücken. Mit ihren winzigen Pfoten tippelt sie deinen Rücken rauf – und wieder herunter **(läuft mit euren Fingerspitzen über den Rücken)**. Und wieder hinauf, bis auf deinen Kopf. Und dann wieder hinunter bis zu deinen Beinen. Sie stellt sich dir vor: „Hallo, ich bin die kleine Maus. Das mutigste Tier des ganzen Waldes.“ Die Maus tippelt noch einmal hoch zum Kopf und dann ganz schnell wieder hinunter, wo sie über deine Beine verschwindet.

Dann nähert sich dir ein etwas größeres Tier. Es ist der Fuchs. Mit seinen langen Krallen kratzt er vorsichtig deinen Rücken rauf und runter **(hierfür benutzt ihr eure Fingernägel, indem ihr ganz leicht über den Rücken kratzt)**. Der Fuchs spricht zu dir: „Ich bin der schlaue Fuchs. Ich esse gerne Götterspeise.“ Er läuft noch einmal zu deinen Beinen und dann wieder hinauf zu deinen Schultern, wo er schließlich über deine Arme verschwindet.

Als nächstes landet eine Eule auf deinem Rücken. Mit ihrem spitzen Schnabel zwickt sie dir vorsichtig den Rücken rauf und wieder runter **(kneift mit euren Fingerspitzen und dem Daumen ganz sanft in den Rücken)**. Die Eule spricht mit dir: „Ich bin die weise Eule. Ich wohne hoch oben in einem großen Baum.“ Die Eule fliegt noch einmal hoch zu deinen Haaren und klopft dir zärtlich auf den Kopf. Mit ihren langen

Krallen wuschelt sie dir vorsichtig in den Haaren, ehe sie wieder davonfliegt.

Und auch die Schlange möchte dir einen Besuch abstatten. Mit ihrem langen Schlangenkörper schlängelt sie dir über deinen Rücken **(fährt mit eurem Unterarm den Rücken rauf und wieder runter)**. Sie zischt dir in dein Ohr: „Ich bin die Schlange. Bei mir gibt es heute ein großes Schlangen-Fest.“ Sie schlängelt sich noch einmal nach oben, noch einmal nach unten. Sie schlängelt nach links, und auch nach rechts. Bis sie schließlich weiterzieht und im hohen Gras verschwindet.

Die Sonne scheint noch immer schön warm auf deinen Rücken. Du fühlst dich entspannt und wohl. Auf einmal kommt er zu dir. Der große braune Grüffelo. Mit seinen großen Zähnen und Klauen und feurigen Augen. Er stellt sich dir vor: „Hallo, ich bin der Grüffelo und mein Lieblingsschmaus ist Butterbrot mit kleiner Maus!“ Dann klopft der Grüffelo dir mit seinen großen Tatzen den Rücken ab **(klopft vorsichtig mit euren Händen auf den Rücken)**. Der Grüffelo klopft dir auch deine Arme aus. Und auch deine Beine. Und schließlich fängt er an dich zu schütteln und zu rütteln. Er schüttelt deine Schultern. Er schüttelt deine Arme. Er schüttelt deinen Rücken. Und er schüttelt auch deine Beine.

Von der Rüttelei wirst du geweckt. Du öffnest deine Augen und fühlst dich richtig ausgeruht und fit. So einen aufregenden Traum hast du bestimmt noch nie gehabt! Nun bist du mutig und gestärkt für den weiteren Tag.



Die Mut-tut-gut-Ideensammlung

Liebe Pädagoginnen,
liebe Pädagogen,

den eigenen Mut zu entdecken, Grenzen auszutesten und Ängste zu überwinden, sind für Kinder wichtige Erfahrungen, die Ihnen dabei helfen zu selbstbewussten und starken Persönlichkeiten heranzuwachsen. Sie, als wichtige Bezugspersonen, haben die schöne Aufgabe die Kinder zu begleiten und Herausforderungen und Möglichkeiten aufzuzeigen. Lassen Sie sich von der Ideensammlung der Mut-tut-Initiative inspirieren und holen Sie sich mit dem Gruffelo einen mächtigen und mutigen Unterstützer an Ihre Seite.

Besuchen Sie den Gruffelo auf der Webseite www.grueffelo-mut.de und auf Facebook [@grueffelomut](https://www.facebook.com/grueffelomut). Hier finden Sie weitere Arbeitsblätter zum kostenlosen Download. Außerdem erhalten Sie viele Anregungen und Ideen, wie sie das Thema Mut spielerisch in den Alltag integrieren können und sehen, was sich andere Gruppen haben einfallen lassen. Nehmen Sie auch am ganzjährigen Mut-tut-gut-Wettbewerb teil, bei dem jedes Kind gewinnt!

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spaß bei allen mutigen Aktionen!

Legende

Altersempfehlung



Diese Übung ist auch schon für die kleinsten Gruffelokinder geeignet.



Diese Übung ist eher für große Gruffelos im Vor- und Grundschulalter geeignet.

malen
&
basteln

Dauer der Übung



Diese Übung ist ohne große Vorbereitung schnell durchführbar.



Diese Übung benötigt ein wenig Vorbereitungszeit.



Mit diesem Projekt beschäftigen Sie sich über einen längeren Zeitraum.

kochen
&
backen

Anzahl der Kinder



Bei dieser Übung arbeitet jedes Kind für sich.



Für diese Übung braucht man ein oder zwei Partner.



Bei dieser Übung arbeitet die ganze Gruppe zusammen.

spielen
&
vertrauen

überlegen
&
reflektieren

Ort



Diese Übung ist eher für drinnen geeignet.



Diese Übung ist eher für draußen geeignet.

entspannen
&
achtsam
sein

DER
GRUFFELO®