

Spiel: Zappel-Jochen
(von Florian Schulz)

Spielbeschreibung

Die folgende Geschichte sollte so gesprochen werden, dass die Schüler die entsprechenden Muskeln

5 bis 7 Sekunden anspannen

dann ca. 15 Sekunden entspannen.



Jochen sitzt niemals still. Weder beim Essen, noch auf dem Sofa. Nicht bei den Hausaufgaben und auch nicht beim Vorlesen.

Er dribbelt immer mit den Füßen und wippt auf den Fußballen auf und ab.

Kein Wunder – es nennen ihn alle schon Zappel-Jochen. Nur manchmal beim Fernsehen, wenn es spannend ist, bleibt er ruhig.

Dann sitzt er ganz entspannt auf seinem Stuhl.

Vor ein paar Tagen hat Jochen eine kleine Schwester bekommen. Sie heißt Klara und hat winzig kleine Hände und winzig kleine Füße. Alles an ihr ist winzig klein, auch ihre Ohren und ihre Nase. Heute kommen Oma und Opa zu Besuch. Deshalb muss Jochen sein Zimmer aufräumen.

Er bückt sich im Sitzen unter seinen Schreibtisch um seine Spielsachen aufzuheben.

Nachdem er alle Spielsachen von unter dem Tisch hervor gekramt hat, bleibt er auf seinem Stuhl sitzen.

Er lümmelt sich ganz entspannt auf seinem Stuhl.

Er räumt seine Schulsachen sauber in seine Schultasche, hebt die Bauklötze auf, die auf dem Boden verteilt sind und stellt seine Autos schön geordnet in einer Reihe in die Autoschachtel. Da liegt jetzt nur noch die Puppe, die er von seiner Nachbarin Gianna geschenkt bekommen hat. Die setzt er in sein Regal.

Dafür muss er sich ganz lang machen und sich auf die Zehenspitzen stellen, damit er sie überhaupt ins Regal legen kann.

Jetzt ist sein ganzes Zimmer aufgeräumt und er setzt sich auf sein Bett. Komisch, jetzt ist er gar nicht hibbelig, aber jetzt sieht es die Mama wieder nicht.

Er sitzt jetzt ganz entspannt auf seinem Bett und denkt an seine Großeltern.

Und genau in diesem Moment klingelt es auch schon. Oma und Opa sind da. Erst mal gibt es ein großes Hallo. Und der Opa möchte sofort die kleine Klara auf den Arm nehmen. Jochen freut sich, dass seine Großeltern da sind, aber er möchte auch mal seine Schwester auf den Arm nehmen. Sein Papa sagt: „Besser nicht. Du lässt sie wahrscheinlich fallen. Du zappelst ja immer.“

Jochen wird wütend und ballt beide seine Hände zu Fäusten und drückt sie ganz fest zusammen.

Seine Augenbrauen drückt er ebenfalls fest zusammen.

Da kommt die Oma und nimmt ihn ganz fest in den Arm. Sie drückt ihn und gibt ihm einen Kuss.

**Daraufhin lockert Jochen seine Fäuste wieder
und auch sein Gesicht entspannt sich.**

Nun gibt es Kaffee und Kuchen und alle setzen sich an den großen Tisch. Seine kleine Schwester schläft. Jochen nimmt sich ein großes Stück Käsekuchen. Käsekuchen ist sein Lieblingskuchen und immer wenn er sich ganz besonders freut, fängt er an, zappelig zu werden.

**Er spannt seine Oberschenkel an, dann seine Waden
und dann seinen Po, während er den Kuchen isst.**

Er ist als erster fertig mit essen und darf ausnahmsweise schon aufstehen. Er geht ins Wohnzimmer und setzt sich aufs Sofa. Er ist nachdenklich.

**Jetzt ist er wieder vollkommen entspannt, aber
jetzt sehen es Mama und Papa wieder nicht.**

Die anderen sind kurz darauf auch fertig und Oma setzt sich neben ihn auf das Sofa. Sie mustert ihn. Jochen macht einen traurigen Eindruck. Am liebsten würde er weinen. Alle dürfen seine Schwester auf den Arm nehmen, nur er nicht.

**Er lässt seinen Kopf hängen und macht ein ganz
trauriges Gesicht. Seine Unterlippe schiebt sich nach vorne.**

Die Oma hat es bemerkt und gibt ihm einen Stups in die Seite. Er schaut sie an. Sie lächelt.

**Seine Miene hellt sich auf und er macht kein
trauriges Gesicht mehr.**

Die Oma sagt: „Ich weiß warum Du traurig bist. Du möchtest deine Schwester bestimmt auch mal in den Armen halten.“ Sie steht auf und holt ein Kissen. Das legt sie ihm auf die Beine. Dann geht sie zu Klara, die gerade aufgewacht ist. Sie nimmt sie aus ihrem Bettchen und legt sie Jochen in den Schoß.

Jetzt hält er sie endlich

**Seine Arme sind ganz angespannt und
seine Hände halten Klara ganz fest.**

Er wagt es gar nicht zu atmen. Sie schaut ihn mit ihren kleinen Augen an und lächelt.

Er entspannt sich wieder und betrachtet sie.

Klara liegt halb in seinen Armen und halb auf dem Kissen. Zu seiner Schwester sagt er: „Hallo Klara, ich bin dein großer Bruder.“ Jochen vergisst seinen Zorn und das Zappeln vergisst er auch.

Spielart:	Alltagsspiel, Bewegungsspiel	Alter/Klasse:	1. - 4. Klasse
Anwendungsbereich:	Unterricht	Gruppengröße:	alle Kinder
Fächer:	alle	Vorbereitung:	keine
Dauer:	5 - 10 Minuten	Material:	kein
Ziel:	Entspannung, progressive Muskelentspannung		