

# NEBELTANZ

## MITTE DER STUNDE



### WARUM?

- Entspannung
- sensorische Wahrnehmung
- Achtsamkeit mit Partner:in

### Womit?

- Seidentücher oder Chiffontücher
- sanfte Musik

### WO? MIT WEM? UND WIE?

Hälfte der Gruppe am Boden verteilt,  
andere Hälfte bewegt sich dazwischen

### WAS WIRD GEMACHT?

Mit den Kindern das Thema Nebel/Wasserdampf besprechen.  
Tücher = der Nebel(Wasserdampf, der in der Luft schwebt)

- alle Kinder tanzen frei mit den Tüchern durch den Raum, erforschen verschiedene Bewegungsmöglichkeiten
- Hälfte der Kinder legt sich auf den Rücken (Augen geschlossen oder geöffnet ->beides ausprobieren!)
- andere Hälfte der Kinder tanzt den Nebel, lässt ihre Tücher über die am Boden liegenden Kinder schweben/tanzen oder berührt die Kinder sacht mit den Tüchern

### TIPPS UND KNIFFS

Tücher mit zwei Händen halten, damit die Berührung sanft bleibt und es kein "Peitschen" gibt.  
Rückenlage empfiehlt sich-> mehr sehen können