

Entspannungsspiele, -übungen und -techniken für den Sportunterricht in der Grundschule

*Ein Seminar, das Lehrern Mut machen will, Entspannungsübungen in
ihren Sportunterricht einzubeziehen*

Notwendigkeit einer Integration von Entspannungsformen in den Sportunterricht

These 1: Stressempfindungen sind unter Schülern heute
sehr verbreitet

§ 72% der 7- bis 11jährigen Grundschüler empfinden Stress, besondere Probleme mit Noten (Dirks 4)

§ vermehrt psychosomatische, allergische und psychische Reaktionen und Erkrankungen bei Kindern,
d.h. deutliche Grenzüberschreitungen sind erfassbar (Hurrelmann 94 bei Gebauer/Salis 96)

These 2: Verstädterte (Auto-)Umwelten und beengte
Wohnverhältnisse führen zu Einschränkungen
direkter, besonders großräumiger
Bewegungserfahrungen. So kommt es zu zunehmenden
Verarmungstendenzen in der Motorik und im
kinästhetischen
Wahrnehmungsbereich.

§ degenerative Tendenzen, Körper- und Haltungsschäden in großem Ausmaß, geringere
Koordinationsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit und dadurch erhöhte Unfallgefahren,
Gleichgewichtsprobleme, sinnliche Erfahrungen verarmt (Seemann-Girrbach 95, Kowalenko 95, Richter
95, Zimmer 93)

Verstädterung/Unfallgefahren sowie Autoabhängigkeit des Kindes verhindern grobmotorische
Erfahrungen (Rad fahren, Straßenspiele), oftmals vorgefertigtes Spielzeug mit nur geringem
Bewegungsradius (Richter 95, Hoppe 95)

These 3: Ein extrem gestiegenes Reiz- bzw. Medienangebot, gleichzeitiger Zeit- und Leistungsdruck bei sinkender häuslicher Geborgenheit führen zu verstärkten und teilweise permanenten Unruhe- und Stresszuständen sowie bedenklichen Kreativitätseinbußen. Erfahrungen von Stille und Muße sind stark eingeschränkt.

- § Konsum von Medien, Computerspielen, Audio- und Videocassetten hat extrem zugenommen, sind zu willenlos funktionierenden Spielkameraden geworden (Hochherz 94, Kiphard 82, Krämer 93, Winkler 94, Luckert 93 bei Gebauer/Salis 96).
- § Dauermedienkonsum bedingt Hochspannungszustände, die von Erschöpfungsphasen mit totaler Schlappeheit und Phlegma gefolgt werden (Seemann-Girrbach 95, Winkler 95, Heusinger 93, Gebauer/Salis 96).
- § Hohe Intensität und Dauer der Reize verhindern intensives Verarbeiten und Spannungsausgleich (Hoppe 95).
- § Zunahme von Leistungsdruck bei Abnahme von Zuwendung und Geborgenheit zu beobachten, Zeitnot bei Kindern symptomatisch, schützende Kinderwelt löst sich auf, Kinder unter Erwachsenenendruck (Krämer 93, Gebauer/Salis 96, Schulz 96).
- § Kreativität und Vorstellungskraft leiden, Erfahrungen aus zweiter Hand vorherrschend, leibliche Aneignung fehlt, Abstumpfung, Passivität und Oberflächlichkeit überwiegen (Hoppe 95, Gebauer/Salis 96).
- § Stilleerfahrungen, Sich-Versenken sind rar geworden ebenso wie direkte Naturerfahrungen (Hoppe 95, Schulz 96).

These 4: Die unzureichenden Bewegungs-, d.h. Begreiferfahrungen führen zu einer geringeren Anregung und Koordination beider Gehirnhälften, die dann Konzentrations-, Lern- und Verhaltensstörungen begünstigen.

- § Viele Konzentrationsprobleme, wenig Ausdauer, häufige Lese- und Rechtschreibschwächen, verarmtes Sprachverhalten und fehlende Eigenerfahrungen (Kowalenko 95, Seemann-Girrbach 95, Krämer 93).
- § Vermehrt aggressive Verhaltenstendenzen, Hyperaktivität (Hochherz 94, Krämer 93, Schulz 96)
- § ohne Körperlichkeit kein Lernen, sich selbst in seinem Körpergefühl erfahren fehlt (Krakau 90, Schulz 96)

These 5: Vielfältige sinnliche Selbst- und Ruherfahrungen ermöglichen einen aggressionsfreien Spannungsausgleich, einen konzentrativen Neuaufbau und eine intensive Selbstwahrnehmung mit stärkerer Selbstakzeptanz. Schulische Lernvoraussetzungen werden damit deutlich verbessert.

- § Abbau von Stress und Nervosität, Ausgleich zwischen Erregungs- und Hemmungsprozessen, Hyperaktivitäts- und Aggressionsabbau (Heusinger 93, Richter 95, Krämer 93, Winkler 94, Wolff 82)
- § schneller Konzentrationsaufbau (Hochherz 94, Schulz 96) und bessere Arbeitshaltung (Krämer 93)
- § stärkeres Wohlbefinden erzeugen und regenerative Prozesse ermöglichen und verstärken (Gebauer/Salis 96)

- § Erfahrungen aus erster Hand, Selbstwahrnehmung bedeutet Entwicklung personaler Identität, entwickelt Freude am eigenen Können, eigenes Feedback möglich, ermöglicht Wege zu sich selbst, vermittelt Selbstsicherheit, bietet unbedingtes Gegengewicht zu Hektik (Hochherz 94, Zimmer 93, Kolb 95, Kowalenko 95, Schrickler 78, Krämer 93, Gebauer/Salis 96, Heusinger 93, Krakau 90, Winkler 94, Schulz 96).

- § Anregung kreativer Prozesse (Winkler 94)

- § macht sensibel für Partnerempfindungen, bessere soziale Wahrnehmung und Einstellung (Krämer 93, Hochherz 94 Gebauer/Salis 96)
- § nachweislich bessere Lernergebnisse (Seemann-Girrbach 95)

These 6: Kinder und Jugendliche sind aufnahmebereit für Entspannungsübungen und zeigen eine gute Lernfähigkeit

- § schnellere, belegbare Entspannungsreaktion bei Kindern als bei Erwachsenen, aber z.T. Schwierigkeiten bei Übertragung in Alltagssituationen (Friebel 94, Wenneberg 96)
- § insgesamt positive Resonanz des Entspannungstrainings (Kiphard 82, Friebel 94)

These 7: Gerade der Sportunterricht mit seinem Wechsel zwischen sportlicher Spannungslösung und gezielten Entspannungserlebnissen kann zur Entstressung des Schulalltages beitragen

- § wertvolles Gegengewicht zu „Sitzfächern“ schlechthin, durch Körperschulung als grundlegendstem Ziel der Leibesübungen
- § einfacher Zugang zu entspannenden Wahrnehmungsformen mit sinnlich betonten Ruherfahrungen, Platzangebot wesentlich günstiger als im Klassenraum (Wenneberg 96)

Voraussetzungen für den Einsatz

- § innere Überzeugung des Pädagogen und bei Techniken gewisses Maß an Eigenerfahrungen, unmittelbar vorher innere Sammlung und ruhige Anweisungen
- § Bereitschaft der meisten Schüler, gewisses Ruhebedürfnis; ggf. intensive Unterrichtsinhalte und motorische Spannungslösung vorschalten
- § keine Doppelbelegungen, kein Zeitdruck, genügend Gelegenheit zum Austausch
- § zunächst kurze Phasen für Entspannungsübungen einplanen, erst bei Gewöhnung und allgemeiner Akzeptanz Länge steigern
- § anfangs Spiele mit äußerer Wahrnehmungslenkung auswählen, körperorientierende und ausdrucksbetonte Formen vor körpernahen Partneraktionen und Massagereizen einführen, erst nach positiver Rückmeldung innere Wahrnehmungslenkungen und gezielte Techniken anbieten
- § verschiedenartige Zugangswege suchen, da Entspannung stets sehr individuell und nicht mit allen Sinnen erlebbar

Spezielle Unterrichtsziele

- § Dämpfung augenblicklicher starker körperlicher oder/und psychischer Erregung
- § Grundlagenerfahrungen für taktile Körperwahrnehmung der Schüler intensivieren mit dem Charakter des Ausprobierens, des Spaßes und nicht der Ziel- und Leistungs Betonung (hinsichtlich Raumorientierung, Kraftdosierung, Gleichgewicht, Lockerheit/Spannung, Hautsensibilität, Wärme, Schwere usw.)
- § intensive Partnerkontaktwahrnehmung mit direkter Rückmeldung (z.B. dosierten Kräfteinsatz erlernen, Partnerregungen erfahren und darauf adäquat reagieren)
- § Sozialkontakte und Gemeinschaftsgefühl fördern, Klassenklima verbessern durch Konfliktreduktion und Senkung des Aggressionspotentials (gemeinsame Erfahrungen gegenüber Konkurrenzlebnissen)
- § Lehrer als Teilnehmer am Gruppenprozess erleben und nicht nur als Wissensvermittler

Mögliche Probleme

- § nicht alle Schüler über bestimmte Sinneskanäle erreichbar

ABHILFE *kein Zwang zur Entspannung, aber Zuschauen oder Stillbeschäftigung von den Ablehnenden einfordern*

- § bei Partnerübungen oft immer gleiche Paarungen und bestimmte Schüler, die alleine bleiben

ABHILFE *durch Gruppenspiele mit anderen Sozialpartnern auflockern*

- § bei direkten Massageformen und Körperberührungen oft Hemmungen besonders bei älteren Grundschulkindern bei verschiedenen Geschlechtern

ABHILFE *hier Hemmungen akzeptieren, indirekte Formen bevorzugen bzw. vorsichtig Körperkontakte anbahnen*

- § teilweise Ängste und Gegenreaktionen bei längeren Phasen und bei Techniken

ABHILFE *für ausreichende sportlich-intensive Beanspruchung sorgen, Phasen verkürzen und auf besondere Interessen der Gruppe achten, keine Entspannung oder Technik erzwingen wollen*

Auswahl von Entspannungsmöglichkeiten für den Sportunterricht in der Grundschule

A) SPANNUNGSLÖSUNG

Schattenboxen

§ Boxen gegen einen imaginären Gegner, auch ggf. mit den Füßen

Tigeratmung

§ Mit einem Zischlaut wird gemeinsam mit Heben der Arme eingeatmet, mit gekrallten Fingern wird 3x auf krrr... ausgeatmet, nach dem 4. Einatmen wird die Ausatmung auf uhhh... beendet

Zauberschrei

§ Ein stimmloser Schrei, der aufgestaute Erregungen, Ärger und Gefühle zum Ausdruck bringt

Dirigenspiel

§ Ein Schüler, der den Raum kurz verlässt, soll den Bewegung vorgebenden Dirigenten durch genaues Beobachten erraten.

Großmaschine

§ Eine Schülergruppe baut eine zusammenhängende Figur/Statue, bei der jeder eine bestimmte Maschinenbewegung ausführt und dazu ein passendes Geräusch macht.

B) KENNENLERNEN

Ich heiße Egon und mache gerne so

§ Jeder stellt sich durch eine für ihn typische Bewegung vor und alle wiederholen sie anschließend mit folgendem Begleitsatz: Du heißt Egon und machst gerne so.

Ballsalat

§ In einem Innenstirnkreis wird zunächst ein Ball zugeworfen. Der Zuwurf wird mit dem Namen des Fängers begleitet. Wenn alle einmal geworfen haben, kann ein zweiter Ball mit dem jeweiligen Namenruf verbunden zugeworfen werden. Je nach Gruppengröße können weitere Bälle auf die "Reise" geschickt werden.

Musikstop

§ Nach freien Bewegungsabschnitten mit Musik erfolgen unregelmäßige Musikunterbrechungen mit verschiedenen Kontaktimpulsen: möglichst viele Hände schütteln, auf viele Schultern klopfen, viele Rücken mit dem eigenen Rücken berühren; oder Sammelaufgaben mit bestimmter Anzahl, Haarfarbe, Geburtsmonat, Strumpffarbe o.ä.

Alphabetische Reihenfolge

§ Es soll ein Innenstirnkreis in alphabetisch korrekter Reihenfolge der vorhandenen Vornamen ohne zu sprechen gebildet werden, Zeichensprache ist erlaubt. (auch Geburtstagsreihenfolge entsprechend dem Jahresverlauf möglich)

Namensuche

§ Der eigene Name (Hobby) wird auf ein Klebeband geschrieben und versteckt am Körper befestigt. Die noch nicht miteinander bekannten Schüler sollen die Klebestreifen gegenseitig suchen.

C) GENAUES BEOBACHTEN

Reihenfolge-Kim / Geräte-Kim

§ 5 - 10 Schüler verlassen den Raum. Auf ein Zeichen laufen sie in einer bestimmten Reihenfolge um die restliche Gruppe und dann wieder hinaus. Wenn die Schüler wieder ungeordnet den Raum betreten, sollen sie genau in der ursprünglichen Reihenfolge aufgestellt werden.

§ In einem Kastenteil liegen einige Handgeräte. Sie dürfen kurz betrachtet werden. Dann wird der Kasten geschlossen. Was liegt alles unter dem Kastendeckel?

Verändern

§ Wir suchen einen Partner, den wir zunächst genau betrachten. Auf ein Zeichen schließt einer die Augen und der Sehende verändert etwas an seiner Kleidung oder Stellung. Was ist nun anders? Wechsel

Mörderspiel in der Bewegung

- § Jeder zieht einen Zettel, wobei ein oder zwei Schüler das Mörderzeichen erhalten. Während alle Schüler nun durch den Raum gehen oder laufen, versucht der Mörder durch eine bestimmte Berührungsform Schüler unauffällig zu ermorden. Diese gleiten sofort ‚tot‘ zu Boden. Die ‚lebenden‘ Schüler dürfen beim Spielleiter die Verdächtigen nennen. Sei der korrekten Nennung ist das Spiel beendet. Bei einem falschen Verdacht, sind die Meldenden ebenfalls ‚tot‘.

D) GENAUES HÖREN

Welche Übung ist es?

- § Alle Schüler sitzen im Kreis und schließen die Augen. Ein Schüler wird ausgesucht, um eine Übung (z.B. Seilspringen, Seitgalopp, Hampelmann) in der Nähe auszuführen. Nach Beendigung raten die Schüler die Übung.

Wer ruft Dich?

- § Alle Schüler sitzen im Kreis. Einer setzt sich mit geschlossenen Augen in die Mitte. Der Spielleiter sucht einen Schüler aus, der ihn mit seinem Namen ruft. Wer ist es?

Wo läuft er?

- § Alle Schüler schließen die Augen. Einer darf sich durch den Raum bewegen. Alle verfolgen ihn „blind“, indem sie mit dem Zeigefinger seine Bewegungsrichtung verfolgen. Nachdem er stehengeblieben ist, dürfen alle sehen, ob sie genau auf ihn zeigen. Der Schüler kann auch heimlich ausgewählt werden. In diesem Fall sollte er an dem Endpunkt die anderen rufen. Wer ist es und wo ist er?

Lockruf

- § Partner finden sich. Einer entfernt sich, während der andere die Augen geschlossen hat. Dann ruft er seinen Partner. Dieser läuft blind los. Findet er ihn?
Ein Partner entfernt sich nur ein kleines Stück von seinem blinden Gegenüber. Der Blinde darf dann entsprechend dem Lockruf mit seinem Softball versuchen, ihn zu treffen.

Geräusche in der Stille

- § Alle schließen auf ein Zeichen die Augen. Nach einer "Stilleminute", die wiederum durch ein Zeichen beendet wird, dürfen die Schüler erzählen, was sie gehört haben (Atem, Puls, Husten, Flugzeug, Heizung u.ä.).

E) KÖRPERORIENTIERUNG / ERSPÜREN

Gordischer Knoten

- § Alle strecken ihre Hände in die Kreismitte und fassen zwei Hände verschiedener Spielteilnehmer. Durch Übersteigen und Unterwinden soll der Knoten zu einem Kreis mit Handfassung werden. Die Hände dürfen nicht voneinander gelöst werden.

Kommando Pimperle

- § Alle laufen/gehen durcheinander = **Kommando Pimperle**. Bei **Kommando Bockwurst** legen sich alle auf den Boden. **Kommando Sandwich** bedeutet, dass sich zwei eng aneinander stellen. Bei **Kommando Whopper** sollen sich drei Kinder zusammenfinden. Bei **Kartoffelsalat** schließlich stellen sich alle Kinder im Mittelkreis eng zusammen. (Bei Sandwich und Whopper können sich die Kinder auch übereinander legen)

Partnerführungen

§ **Roboterspiel:** Der Partner (ggf. auch zwei gleichzeitig) werden über vereinbarte Zeichen dirigiert, wie z.B. auf den Rücken tippen = vorwärts gehen, auf die Brust tippen = rückwärts gehen, auf den Kopf tippen = bremsen, auf die rechte Schulter tippen = viertel Drehung nach rechts usw.; ggf. auch blind

- § **Schulterführung:** Der Partner legt die flachen Hände auf die Schultern des Vordermannes. Durch entsprechenden Druck wird die Geschwindigkeit bestimmt. Verstärkter Druck auf die rechte Schulter bedeutet Linkskurve und umgekehrt. (ggf. auch mit geschlossenen Augen)
- § **Maschine abstellen:** A läuft selbständig los und denkt sich einen Bremspunkt an seinem Körner aus. B versucht durch Antippen, diesen Abstellknopf zu finden.
- § **Schiffe im Nebel:** A begleitet seinen blinden Partner zunächst mit Handfassung im Raum. Dann hilft er ihm nur noch durch taktile oder/und akustische Reize ohne Berührungen, durch die anderen blinden Schiffe hindurchzukommen.

Marmeladenbrotgehen

- § Einer der Partner ist blind und bewegt sich zeitlupenhaft. Der andere legt seine Hand (das Marmeladenbrot) unregelmäßig unter die noch nicht ganz aufgesetzte Fußsohle. Der Blinde muss nun einen neuen Aufsatzpunkt für seinen Fuß wählen.

F) KÖRPERAUSDRUCK

Statuenbau / Tonklumpen

- § Die Gruppe baut z.B. ein Sportlerstandbild. Ein Schüler gilt als Ausgangsbildnis. Die anderen werden jeweils von 2 Bildhauern heranmodelliert, die dann wiederum anschließend von den neuen Künstlern herangebaut werden. Auch paarweise können die Tonklumpen einzeln modelliert werden z.B. zu einer gesamten Fußballmannschaft.

Imaginäres Ballspiel

- § Die Schüler werfen sich in einem Innenstirnkreis einen imaginären Ball zu, der in seiner Form und Größe von jedem Teilnehmer verändert werden kann.

Spiegelbild / Glaser

- § Die Partner stellen sich gegenüber. Einer vollzieht langsame Bewegungen, die der andere spiegelbildlich mitvollzieht. Beide stehen sich vor einer imaginären Glasscheibe gegenüber. Einer macht Putz-bewegungen, die der andere spiegelbildlich mit ganz geringem Abstand mitvollzieht.

Blindes Nachformen

- § Ein Partner sucht sich eine bestimmte Stellung aus, während der andere die Augen schließt. Der Blinde soll nun den Partner abfühlen und sich dann genauso danebenstellen. Beide Statuen werden am Ende verglichen.

G) AURA ERSPÜREN

Jakob, wo bist Du?

- § Die Schüler stehen im Innenstirnkreis. Ein blinder Fänger und ein blinder Verfolgter werden ausgesucht. Innerhalb des begrenzenden Kreises versucht der Fänger abzuschlagen. Um den Gejagten schneller zu bekommen, kann er fragen, wo er ist. Aus der Antwort ermittelt er die Fangrichtung.

Goofy

- § Alle gehen blind durch den Raum. Der Spielleiter sucht heimlich einen Goofy aus, der die Augen öffnen darf. Wenn die Blinden auf einen anderen treffen, fragen sie ihn, ob er Goofy sei. Antwortet er nicht, müssen sie es beim nächsten probieren. Antwortet er mit ja, dann dürfen sie ebenfalls die Augen öffnen und als Goofy umhergehen. Wenn alle Goofies geworden sind, ist das Spiel beendet.

Anschleichen

§ Alle stehen in einem Außenstirnkreis. Zwei oder mehr Schüler stehen innen und versuchen sich an einen im Kreis Stehenden anzuschleichen. Spürt derjenige den Hintermann, muß er die Hand heben und der Anschleicher muß von ihm ablassen. Merkt er es jedoch nicht, legt der Anschleicher seine Hand auf dessen Schulter. Nun ist er der neue Anschleicher. Es können auch Anschleicher bestimmt werden, die sich einen bestimmten Schüler auswählen und diesen zart berühren. Nachdem alle Anschleicher fertig sind, öffnen alle die Augen und die Angetippten raten, wer sie berührt hat.

Blinder Brückenwächter

§ Zwei Blinde bewachen einen schmalen Brückenbereich. Die anderen Sehenden versuchen, diesen Bereich möglichst leise zu durchqueren. Sollten sie von den blinden Wächtern berührt werden, sind sie die neuen Wächter.

H) SICH BEWEGEN LASSEN

Vertrauenskreis

§ Ca. 6-5 Schüler stehen in einem engen Innenstirnkreis. Einer steht - sich ganz steif machend - in der Mitte und läßt sich passiv hin und her bewegen. Auch zu dritt kann ein steifer Partner hin- und zurückgeworfen werden.

Alge

§ Ein Partner stellt sich mit weichen Knien und leicht geöffneten Beinen locker hin. Der andere bewegt den blinden Partner, der eine Alge in der Meeresströmung symbolisiert, indem er ihn sanft in Schwingung versetzt. Die "Alge" pendelt die Bewegung aus.

Fingerführung

§ Die Partner stellen sich gegenüber. Der Führende berührt von unten die Fingerkuppen seines nun blinden Partners. Durch sanfte Bewegungen der Hände folgt ihm der "Blinde" mit entsprechenden Bewegungen.

I) MASSAGEREIZE

Wir backen Pizza

§ Der Pizzabäcker steht hinter seinem Partner. Der zu bearbeitende Rücken wird nun sanft geknetet, ausgerollt, mit Ketchup bestrichen, mit Salamischeiben belegt, mit Champignons und Käse versehen und anschließend gebacken. Die Aktionen werden von entsprechenden Massagereizen begleitet~

Wetter

§ Der stehende Partner erfährt nun Wind (pusten, Oberkörper in Schwingung versetzen), sich verstärkenden Regen (leichtes bis kraftvolles Klopfen), das Herunterlaufen des Wassers am Körper (ausstreichen von oben nach unten) und wärmende Sonne (auflegen der warmen Handflächen).

Noppen- oder Tennisbalimassage

§ Insbesondere der Rücken sollte intensiv abgerollt werden. Auch Arme, Nacken und die Beine können miteinbezogen werden- Mit den Igelbällen kann auch betupft werden.

Bild malen

§ Auf dem Rücken des Partners kann ein Bild gemalt werden. Zunächst gibt es einen großen Rahmen, dann vielleicht einen See mit Bergen und Himmel. Wolken und Sonne werden gemalt, ebenso wie die Wellen im See und die Grashalme auf der Wiese mit den getupften Blumen.

K) INNERE PROZESSE ERLEBEN UND STEUERN

Atemrutschbahn

§ Die Kinder legen sich auf den Rücken oder setzen sich entspannt, eine Hand ist auf dem Bauch. Die Schüler sollen nun mit Hilfe ihres Bauches Ein- und Ausatmung erfahren. Bei der Einatmung sollen sie in ihrer Vorstellung die Treppe einer Rutschbahn hinaufsteigen, bei der Ausatmung lange herunterrutschen. Das Rutschen/Ausatmen kann mit einem vereinbarten Laut verstärkt werden.

Bewegungsgeschichte

§ Du bist ein Luftballon! Alle Schüler liegen zusammengekauert auf dem Boden. Der Spielleiter bläst sie durch seine geräuschvolle Ausatmung langsam auf. Die Kinder richten sich dadurch allmählich auf, werden immer größer. Wenn sie ganz aufgeblasen sind, betasten sie mit großen Armbewegungen ihren Luftraum. Durch einen "Windstoß" werden die Luftballons im Raum bewegt. Sie müssen jedoch einen großen Abstand wahren, um nicht zu zerplatzen. Zum Ende des Spiels zerplatzen alle Ballons.

Phantasiereisen

§ Beispiel Fliegender Teppich:

- *Du legst dich bequem hin, so dass du dich ganz wohl fühlst. Du sinkst tief auf deine Unterlage herab. Beobachte, welche Körperteile ganz am Boden liegen. Sicher berührt dein Hinterkopf die Matte, spüre das vielleicht freie Stück am Nacken. Beide Schultern liegen sicher tief auf der Unterlage und deine Ellenbogen und Arme fühlst du schwer aufliegen. Auch Teile des Rückens sind am Boden, das Gesäß liegt locker auf und die Beine berühren breit am Ober- und Unterschenkel den Boden. Lass dich nun noch schwerer und tiefer nach unten sinken.*
- *Stell dir jetzt vor, deine Unterlage könnte sich etwas vom Boden abheben und du beginnst zu schweben. Da du es so schön findest zu fliegen, fliegst du hinaus aus diesem Raum auf den Platz davor. Dann geht es noch höher und weiter. Du siehst Häuser, Felder und Straßen unter dir. Vielleicht siehst du auch dein Haus von oben. Du genießt dieses freie Schweben, die Leichtigkeit und den frischen Wind. Du schwebst immer höher und weiter und gelangst schließlich über das Meer mit dem dunkelblauen Wasser und den Schaumkronen.*
- *Siehe dort, dort siehst du eine kleine grüne Insel mit breitem Sandstrand. Du hast Lust, dort ganz sanft zu landen. Unter dir ist schon der Strand und du setzt weich auf. Vielleicht möchtest du jetzt die Insel erkunden oder dich einfach in den warmen Sand legen und die Sonne auf deine Haut scheinen lassen. (kurze Pause)*
- *Du hast nun genug geschaut und steigst wieder auf deinen Zauberteppich. Mach es dir wieder ganz bequem, entspanne dich und schwebe hier zurück in diesen Raum. Spüre dich wieder schwer und gelöst auf deiner Unterlage aufliegen.*
- *Ich zähle jetzt von 1 bis 5 und dann fühlst du dich ganz erholt und erfrischt. 1... 2... 3... bewege nun deine Finger und Füße ... 4... räkele dich und strecke dich, als würdest du morgens aufstehen und ... 5... jetzt bist du ganz wach und richtest dich zum Sitzen auf.*

Tiefmuskelentspannungstraining für Kinder

- *Lege dich bequem hin und schließe deine Augen. Überlege zunächst, wo genau deine Arme liegen, deine Ellbogen, deine Hände. Stell dir nun vor, du hättest in deiner rechten Hand einen nassen Schwamm, den du gleich ausdrücken willst. Versuche jetzt, deine rechte Hand ganz fest um den gedachten Schwamm zu schließen und fest zu drücken. Spanne auch deine*

Armmuskeln fest an. Halte die Spannung. Lass nun deinen Schwamm los, entspanne die Hand.
(2x rechte Hand, 2x linke Hand)

Entspannungsspiele im Sportunterricht - Seite 10

- *Stell dir nun vor, dir würde jemand ein Gewicht auf den Bauch stellen und du müsstest deinen Bauch ganz hart machen. Spanne jetzt deine Bauchmuskeln an und spüre deinen Rücken am Boden. Halte deinen Bauch fest gespannt. Das Gewicht wird nun plötzlich von deinem Bauch heruntergenommen. Spüre nun in deinen leichten und weichen Bauch hinein.*
(2x Bauchspannung)
- *Stell dir nun vor, ein großer Stein würde an deinen Fußsohlen liegen. Ziehe nun deine Zehen an und stemme dich fest gegen den schweren Stein. Deine Beine sind ganz durchgespannt. Schiebe nun mit aller Kraft diesen Stein von dir weg und strecke deine Zehen. Halte die Spannung. Lass nun den Stein liegen und entspanne deine Beine. Lass sie ganz locker liegen.*
(2x Beinspannung)
- *Nun genieße deine lockeren und leichten Muskeln. Die Entspannung ist nun überall in deinem Körper. Ich zähle jetzt von 1-5 und dann fühlst du dich gelöst und voller neuer Energien.*
(siehe unter 3)

Literatur

BÜCHER

- § Friedrich, S., Friebel, V., *Entspannung für Kinder*, Hamburg 1995
- § Hoppe, G., *Mit Kindern meditieren*, München 1995
- § Krowatschek, D., Zuzak, U., *Entspannung in Kindergarten und Grundschule*, Lichtenau 95
- § Müller, E., *Auf der Silberstraße des Mondes*, Frankfurt/M.. 1992
- § Pimay, L., *Kindgemäße Entspannung*, 1993
- § Portmann, R., Schneider, E., *Spiele zur Entspannung und Konzentration*, München 1994
- § Reichel, G., Rabenstein, R. und M. Thanhoffer, *Bewegung für die Gruppe*, Linz 1992
- § Schneider, M. und R., *Meditieren mit Kindern*, Mühlheim 1994
- § Seemann-Girrbach, R., Staudinger, G., *Bewegung ins Klassenzimmer*, Regensburg 1995
- § Vopel, K., *Bewegung im Schneckentempo*, Salzhausen 1994

ARTIKEL

- § Bund, A., *Entspannung für Kinder - Zur Anwendung von Entspannungstechniken in Schule und Verein* -, in: *Betrifft Sport* 1996, H. 1, S. 22-30
- § Dirks, S., Klein-Hessling, J. und A. Lohaus, *Entwicklung und Evaluation eines Stressbewältigungsprogramms für das Grundschulalter*, in: *Psychologie in Erziehung und Unterricht* 1994, S. 180-192
- § Freimann, M., *Beispiele und Erfahrungen mit Ruheritualen in der Schule für Erziehungshilfe und der Grundschule*, in: *PÄD Forum*, Februar 1996, S. 39-45
- § Friebel, V., *Entspannungstraining für Kinder - eine Literaturübersicht*, in: *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 1994, S. 16-21
- § Gebauer, K. und B. Salis, *Wettergott und Bärenatmung - Entspannung mit Kindern* -, in: *Motorik* 1996, H. 3, S. 142-147
- § Göhring, E. und H. Haupt-Schellwaldt, *Sich entspannen lernen - sich entspannen können*, in: *Sportpädagogik* 1991, H. 5, S.32-37
- § Heusinger, R., *Disziplin, Stille - Erfahren der eigenen Körperlichkeit und Sinnlichkeit*, in: *Grundschulunterricht* 1993, H.7/8, S. 14-16
- § Hochherz, J., *Phantasiereisen im Unterricht*, in: *Grundschule* 1994, H.1, S.56-57
- § Kiphard, E., *Stressabbau durch Entspannung*, in: *Psychomotorik* 1982, H.3, S.104-109

- § Kohrt, H., *Entspannungsverfahren im Unterricht*, in: Die Sonderschule 1993, H.2, S.111-117
- § Kolb, M., *Ruhe, Konzentration und Entspannung*, in: Sportpädagogik 1995, S.61-66
- § Kowalenko, H., *"Endlich nicht mehr stillsitzen"*, in: Grundschulunterricht 1995, H. 6, S. 60-61
- § Krämer, I., *Kinder brauchen Ruhe - zum Einsatz von Atem- und Entspannungsübungen in der Schule*, in: Zeitschrift für Heilpädagogik 1993, H.10, S.659-665
- § Krakau, U., *Der Körper - Das Fundament des Lernens*, in: Praxis der Psychomotorik 1990, H.1, S. 31-34
- § Müller, E., *Vom Wahrnehmungstraining zum Entspannungstraining*, in: Sportpraxis 1990, H.4, S.-6 und H.1/1991, S.41-43
- § Pimay, L., *Beispiele und Erfahrungen von Ruheritualen in der Regel- und Förderschule*, in: PÄD Forum Februar 1996, S. 46-50
- § Richter, A., *Kinder ohne Streß*, in: Grundschulunterricht 1995, H.9, S. 79-80
- § Schricker, G., *Entspannung und Körpererleben im Schulsport*, in: Sportunterricht 1978, H.8, S.306-311
- § Schulz, J., *Beispiele und Erfahrungen mit Ruheritualen in der Grundschule*, in: PÄD Forum Februar 1996, S. 29-37
- § Wenneberg, A., *Effektivität von Entspannung nach körperlicher und psychischer Belastung im Sportunterricht*, in: PÄD Forum Februar 1996, S.61-70
- § Winkler, U., *Inseln im Schulalltag*, in: Sonderschule, H.1
- § Zimmer, R., *Die Sinnesschule*, in: Grundschulzeitschrift 1993, S. 26-27