



## Darum geht's

Kinder sind innerlich oft sehr angespannt, körperlich, aber auch seelisch-geistig. Sportunterricht kann mit Entspannungstechniken helfen, diese Anspannungen abzubauen.



## Der Weg

Entspannung ist ein eigenständiger Bereich innerhalb des Sportunterrichts. Entspannungsübungen können jederzeit und ohne Vorarbeit zum Einsatz kommen. Sie werden v. a. am Ende einer Sportstunde angewendet.



## Die Inhalte dieses Kapitels

- Hören, ruhig werden und wahrnehmen
- Anspannung und Entspannung spüren
- Massieren und berühren
- Ruhige Spiele in der Gruppe
- Atemübungen und Fantasiereisen



## Das können die Schüler hier erfahren und lernen

- ruhig werden und sich entspannen
- den eigenen Körper wahrnehmen
- den Körper des Partners wahrnehmen



## Mögliche Reflexionsfragen auf

### auf der Sachebene

- Hast du die Aufgaben lösen können?
- Magst du die Übung?

### der individuellen Gefühlsebene

- Was hast du in der Stille erlebt?
- Fällt es dir schwer, ruhig zu sein?
- Wie fühlt es sich an, wenn es ruhig wird?
- Wie ist es, mit dir alleine zu sein?
- Warum macht man wohl so eine Übung, was glaubst du?
- Kannst du dir vorstellen, diese Übung auch zu Hause zu machen?



## Das gibt es noch zu bedenken: Berührung erlaubt!

Bei einigen Entspannungsübungen ist es erlaubt, ja sogar Bedingung, sich zu berühren – so z. B. beim Massieren. Dabei muss unbedingt angesprochen werden, dass Grenzen sowie ein „Nein“ akzeptiert werden müssen und niemand an Stellen berührt werden darf, an denen er das nicht möchte.



## Bild malen



### Aufgabe

Die Schüler gehen paarweise zusammen. Schüler A legt sich mit dem Bauch auf den Boden, Schüler B malt ihm ein Bild auf den Rücken, das Schüler A erkennen soll.

Anfangs empfiehlt es sich, dass der Lehrer 2 Motive (Baum oder Blume, Ballon oder Drache etc.) vorgibt. Schüler B entscheidet sich für eines und malt dieses auf den Rücken von A.



### Variation

Buchstaben aufmalen, Wörter schreiben

## Wie viele Hände?



### Aufgabe

Die Schüler werden in Gruppen zu 4–5 Schülern eingeteilt. Ein Kind stellt sich in die Mitte und schließt die Augen. Die anderen Mitspieler legen nun eine oder beide Hände irgendwohin an den Körper des Blinden. Dieser soll erspüren, wie viele Hände ihn gerade berühren. Dann öffnet er die Augen und zählt die Hände an seinem Körper.



### Achtung

Bevor das Spiel beginnt, müssen die Tabuzonen erklärt werden.

## Wettermassage



### Aufgabe

Die Kinder suchen sich selbst einen Partner. Einer der beiden legt sich in Bauchlage auf den Boden oder eine Matte. Der andere massiert ihn nach Ansage und Vormachen des Lehrers:

- Die Sonne kommt heraus. *(mit der Handfläche kreisende Bewegungen machen)*
- Es fängt an zu regnen. *(sanft auf den Rücken mit den Fingerkuppen tippen)*
- Jetzt fallen schwere Regentropfen. *(mit den Fingerkuppen klopfen)*
- Ein Hagelschauer setzt ein. *(Klopfen verstärken und beschleunigen)*
- Langsam lässt der Regen nach. *(sanfter klopfen)*
- Die Sonne kommt heraus. *(mit der Handfläche kreisende Bewegungen machen)*
- Warm scheint die Sonne. *(Verstärkung der kreisenden Bewegungen)*
- Langsam geht die Sonne unter. *(mit den kreisenden Bewegungen langsamer werden und dann die Hände auf dem Rücken ruhen lassen)*



### Achtung

Schüler informieren, nicht auf der Wirbelsäule zu massieren, sondern nur rechts und links davon



### Weiterarbeit

Sinnvoll ist es, diese Massage immer wieder zu machen. Sind die Kinder geübt darin, können Sie beim Erzählen der Geschichte auch improvisieren und diverse Wetterlagen mit einbauen (Blitze, Schnee etc.). Die Schüler dürfen dazu eigene Massagetechniken erfinden.



### Impromassage

Die Art und Weise, wie die Kinder ihren Partner massieren, bleibt ihnen überlassen. Das Thema Garten eignet sich hier besonders: Unkraut zupfen, Steine aufheben und auf einen Haufen legen, Rasen mähen, Gras zusammenrechen, Umgraben, Erdklumpen zerbröseln, Furchen ziehen, Blumen pflanzen, Blumen gießen, Rasen sprengen etc.



## Der Atem des Drachens



### Ziel

Die folgende Atemübung dient einerseits dazu, Spannungen abzubauen, andererseits neue Kräfte zu mobilisieren. Abgebaut werden Spannungen in verkraempfter, verspannter Muskulatur, Gedanken werden heruntergefahren, das Nervensystem wird beruhigt. Wird die Übung öfters gemacht, so lernen die Kinder, besser mit Stresssituationen umzugehen. Dieses Wirkspektrum geht auf die Verlangsamung der Atmung zurück, die während der Übung stattfindet.



### Aufgabe (Text zum Vorlesen)

- Damit die jungen Drachen lernen, ihre Energie zu sammeln, um fliegen zu können, Feuer speien zu können oder auch Prüfungen zu bestehen, brauchen sie einen tiefen, ruhigen, gesammelten Atem. Es ist ein Atem, der mit verschlossenen Augen, in einer aufrechten oder liegenden Position vorgenommen wird.
- Finde jetzt eine Position, in der dein Körper für einige Zeit ruhig sein kann. Setze oder lege dich hin und spüre deinen Drachenatem. (*Sprechpause*)
- Beobachte nun, wie dein Atem ganz von selbst ruhiger wird und nimm wahr, wie die Luft durch deine Nasenlöcher ganz langsam in deinen Körper ein- und ausströmt. Spüre dabei, wohin die Luft sich ausbreitet. (*Sprechpause*)
- Dein Brustkorb hebt und senkt sich langsam, auch deine Bauchdecke bewegt sich im Rhythmus. Kannst du noch mehr Stellen wahrnehmen, wohin sich dein Atem ausbreitet? Er breitet sich auch über die Körperseiten und deinen Rücken aus, ja sogar bis in die Lungenspitzen oben Richtung Schultern und Nacken. Vielleicht kannst du sogar wahrnehmen, dass sich der Atem in deinem ganzen Körper ausbreitet und in seiner rhythmischen Bewegung in alle Winkel jeder Zelle deines Körpers fließt.
- Lasse dir Zeit und genieße diesen sanften Rhythmus deines Atems. Beobachte die Ausdehnung des Atems und das Zusammenziehen des Atems. Genieße diesen Rhythmus. (*Sprechpause*)
- Halte nach dem nächsten Einatmen einen ganz kleinen Moment inne, bevor du die Ausatmung wiederkommen lässt. Mache nach jedem Einatmen eine kurze Pause, atme anschließend ruhig aus. Mache auch nach dem Ausatmen eine kleine Pause, bevor du erneut langsam einatmest.
- Dein ganzer Körper ist ruhig und gelöst. (*Satz 3x wiederholen, dann eine lange Sprechpause*)
- Stelle dir vor, wie du als Drachenjunge nun deine Lieblingsfarbe einatmest. Sie gibt dir neue Energie. Mit jedem Atemzug, den du machst, füllt sich dein ganzer Körper immer mehr mit deiner Lieblingsfarbe. Du spürst, wie dich diese Farbe neu belebt. Sie wandert überall hin, in jeden Winkel deines Körpers. Sie verleiht dir ungeahnte Kräfte.
- Spüre jetzt diese neue Energie in deinem Körper. (*Satz 3x wiederholen, dann eine lange Sprechpause*)
- Jetzt beginnt dein Körper sich zu bewegen, erst eine ganz kleine Bewegung, vielleicht die Finger oder die Zehen. Diese Bewegungen breiten sich mehr und mehr langsam aus, bis du deinen ganzen Körper räkelst und streckst, räkelst und streckst.
- Du fühlst dich erholt, wie nach einem ausgedehnten Schlaf und gleichzeitig energiegeladen und wach. (*Satz 3x wiederholen, dann eine lange Sprechpause*)
- Wenn du bereit bist, dann öffnest du die Augen und bist wieder voll da. Jetzt sind die jungen Drachen wieder bereit, Neues zu erleben und freudvolle Erfahrungen zu machen.



### Reflexion

Was hast du erlebt? Wie fühlst du dich jetzt?