

Beruhigen und Entspannen

Oftmals sind Kinder zu Beginn oder nach dem Sportunterricht sehr aufgeregt. Dies kann zu Streitereien oder zu Verzögerungen beim Wegräumen des Materials oder beim Umziehen führen. Deshalb empfiehlt es sich, Zeit für einige beruhigende Übungen und Spiele zu investieren.

T Kapitel «Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen», «Lachen», «Emotionen».

S «Ausklangspiele».

	Grundübung	Variationen
<p>Pumpe</p> 	<p>Beschreibung Immer zwei Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind imitiert die Bewegungen einer Handpumpe und «pumpt» das andere Kind auf. Dieses stellt sich vor, es sei eine Luftmatratze oder ein Ballon und werde nach und nach mit Luft gefüllt und spielt dies pantomimisch. Anschliessend wird die Luft wieder abgelassen und es darf sich auf den Boden fallen lassen.</p> <p>Ziel Förderung der Atmungskontrolle, Spannung der Muskulatur und Vorstellungskraft.</p>	<p>Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Positionen einnehmen: liegen, stehen, sitzen. • Imitieren von verschiedenen Pumpen (Fusspumpe, Aufblasen ohne Hilfsmittel). • Ein Kind stellt eine Marionette dar. Das andere Kind ist PuppenspielerIn, betätigt die imaginären Fäden und steuert damit die Bewegungen von Armen und Beinen. • Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Unter Anleitung der Leiterperson stellen sie sich vor, ein Ball oder Ballon zu sein, der ein Loch hat und langsam die Luft verliert. Am Ende ist er leer, und die Kinder liegen entspannt auf dem Boden.
<p>Wettermacher</p> 	<p>Beschreibung Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Das andere Kind imitiert auf dessen Rücken das Wetter. Leichter Regen: Mit den Fingerspitzen den Rücken antippen. Starker Regen: Über den Rücken streichen. Platzregen: Mit den Handflächen klopfen. Sonne: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und die Wärme übertragen.</p> <p>Ziel Ruhig liegen und sich entspannen. Vorstellungskraft fördern.</p>	<p>Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Kind liegt entspannt und in Rückenlage auf dem Boden, ein anderes Kind testet, ob alle Muskeln locker sind, indem es die Gliedmassen leicht schüttelt oder anhebt. • Ballmassage: Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Ein anderes Kind massiert es unter Anleitung der Leiterperson mit einem Ball (Achtung: Mit dem Ball keinen Druck auf Wirbelsäule und Gelenke ausüben). • Pizza: Auf dem Rücken der Kinder wird eine Pizza gemacht: Den Teig ausrollen, Tomatenpüree verstreichen, Zutaten auf die Pizza legen, die Hände aneinander reiben und die Wärme übertragen, um die Pizza zu backen.
<p>Zaubertrank</p> 	<p>Beschreibung Alle Kinder liegen in einer entspannten Position auf dem Rücken. Sie stellen sich unter Anleitung der Leiterperson vor, dass sie einen blauen Zaubertrank zu sich nehmen. Sie trinken davon und spüren ihn im Mund. Der Zaubertrank fliesst langsam durch den Hals, die Schultern, Arme und Hände bis in die Fingerspitzen. Alles wird blau und ganz ruhig. Dann fliesst der Zaubertrank durch den Bauch bis in die Beine. Nun sind die Kinder blau eingefärbt und ganz müde. Nach einiger Zeit lässt die Zauberwirkung nach. Zuerst erwachen die Zehen, dann die Beine usw.</p> <p>Ziel Ruhig liegen und sich entspannen. Vorstellungskraft fördern.</p> <p>Verweis Stretching et Yoga pour les enfants, 2005</p>	<p>Variation der Geschichte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleiner Zug: Die Kinder stellen sich vor, dass ein kleiner Zug eine Reise durch ihren Körper macht. • Sonnenbad: Die Kinder stellen sich vor, dass sie sich in den Ferien am Meer befinden. Die Sonne scheint. Natürlich müssen sich alle Kinder mit Sonnencreme einreiben, damit es keinen Sonnenbrand gibt! Nun legen sich alle Kinder auf den Rücken, hören die Wellen rauschen und fühlen den Sand. Sie spüren die Wärme der Sonne und wie Sonnenstrahlen auf einzelne Körperteile treffen und diese erwärmen. • Die Taschenlampe: Alle Kinder liegen entspannt auf dem Rücken. Es ist dunkel. Eine Taschenlampe zündet nun verschiedene Körperteile an, welche warm werden. <p>Variation der Körperteile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Alter und Wissen der Kinder die Reise durch den Körper anatomisch einfacher bzw. detaillierter beschreiben.