

Bewegte Wahrnehmung – Bewegungssinn: Entspannung – Luftmatratze

Bie dieser Übung liegt der Fokus auf das verstärkte Wahrnehmen von An- und Entspannung der Muskulatur.



Geschichte: Auch der stärkste Samurai braucht einmal Ferien und geht an den Strand mit seiner Luftmatratze.

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Luftmatratze, das andere Kind der Samurai. Zuerst ist die Luftmatratze ohne Luft, das Kind legt sich ganz schlapp hin. Der Samurai pumpt die Luftmatratze auf. Mit Pumpbewegungen bläst er jeden einzelnen Teil der Matratze auf. Der Körperteil der berührt wird, wird langsam angespannt, bis es nicht mehr geht. Dann wird der nächste Körperteil aufgepumpt. Ist die Matratze aufgepumpt, wird die Körperspannung bewusst wahrgenommen. Dann muss die Luft wieder raus. Entweder eine generelle Entspannung indem die Matratze ein Loch bekommt und alle Luft auf einmal ausströmt oder langsames Entspannen, indem die Luft geht aus jedem einzelnen Körperteil wieder rausgedrückt oder ausgestrichen wird. Der berührte oder ausgestrichene Körperteil entspannt sich. Rollentausch.

Bemerkung: Das Aufpumpen kann mit dem Erwähnen des anzuspannenden Körperteils angeleitet werden oder den einzelnen Gruppen überlassen werden.

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport