

# Entspannung – Ausklang: Baum im Wind

**Diese Übung dient zum Abschluss eines Trainings oder einer Lektion. Dabei wird die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper gerichtet.**

Bequem hinstellen, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich).

Zuerst nach vorne und hinten pendeln, dann nach rechts und links und schliesslich um den eigenen Körper kreisen, wie ein Baum im Wind. Die Windstärke kann variieren.

Anschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.



Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenensport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**