«schule bewegt» – Entspannung: Wärmemassage

Warme Hände verhelfen den Kindern dazu, sich zu entspannen. Gleichzeitig lernen sie ihren Körper noch besser kennen.

Reibt eure Hände kräftig aneinander, so dass sie warm werden. Streicht anschliessend damit über Stirn, Wangen, Kinn, Schläfen, Augen, Mund, Hals, Hinterkopf und Nieren.

Spürt die Wärme, die von den Händen in den Körper fliesst (evtl. Hände zwischendurch wieder neu «aufwärmen»).

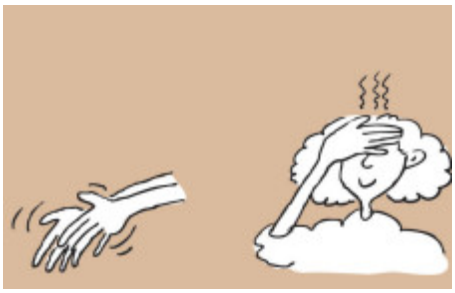

Illustration: Lukas Zbinden

Variation

Wärmt eure Handflächen auf, bevor ihr sie auf eure Augen legt. Reibt dafür die Handinnenflächen aneinander..

Hausaufgabe: Augen entspannen: Legt die Handinnenflächen auf eure Augenhöhlen, damit kein Licht zu euren Augen dringt. Die Augen bleiben offen. Geniesst die Dunkelheit während einer Minute. Diese Übung entspannt eure Augen.

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionsabschluss / Bewegungspause
Dauer	10 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Erholungspausen»

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO