

Bewegter Unterricht – Entspannung: Körperreise

Mit dieser Vorstellungs-Übung werden die grossen Muskelgruppen visualisiert, aktiviert und im Rhythmus der Musik allmählich entspannt.



Illustration: Lukas Zbinden

Verteilt euch im Raum. Bewegt zur Musik einzelne Körperteile. Startet mit dem Kopf.

Findet verschiedene Bewegungen für jeden Körperteil (z. B. kreisen, strecken und beugen) und führt sie langsam aus.

Sobald die Musik ändert, ist der nächste Körperteil an der Reihe. Macht folgende Körperreise: Kopf – Schulter – Ellbogen – Hand – Becken – Knie – Füsse.

Variationen

- Schliesst während der Körperreise die Augen
- Studiert jeden Körperteil und findet heraus, welche Bewegungen ihr damit ausführen könnt.

Material: CD «Musik bewegt», Track 2

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe / Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss / Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Musik bewegt»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO