

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Sonntag – Entspannung

Nach einem aktiven und ermüdenden Tag eine Massage oder kurze Sequenzen, um sich wieder mit Energie vollzuladen: Wer geniesst das nicht? Für Kinder liefern wir spielerische Vorschläge, bei denen sie gleichzeitig auch lernen können, einzelne Körperteile zu spüren und benennen. Die grösseren Menschen finden Vorschläge für das Arbeiten zu zweit. Und: Ein Hinweis auf kurze Sportmassagen für Jung und Alt!

Kinder – Zur Ruhe kommen

Sanität

Die Kinder lernen in dieser Übung, die einzelnen Körperteile zu spüren und sie zu benennen.

Ein Kind liegt bäuchlings und mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Ein anderes Kind legt ihm ein Sandsäckchen auf verschiedene Körperteile. Das Kind nennt die entsprechenden Körperstellen, auf denen das Säckchen liegt.



Variationen

- Die Position des liegenden Kindes verändern (Rückenlage).
- Das liegende Kind soll nebst dem Körperteil auch den Gegenstand nennen.

Material: Hackysack/Footbags, Jonglierbälle, die Kinder suchen natürliche Gegenstände (Steine, Blätter, Tannzapfen usw.)

Wechselatmung

Diese Übung regt eine tiefe und rhythmisierte Atmung an. Sie unterstützt die Beidseitigkeit.

Mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch verschliessen und während vier Sekunden tief durch das linke Nasenloch einatmen.

Dann beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger und zuhalten und die wird Luft ca. vier Sekunden anhalten. Schliesslich durch das rechte Nasenloch während etwa acht Sekunden möglichst vollständig ausatmen.

Im nächsten Durchgang die Seiten tauschen. Den ganzen Ablauf insgesamt drei bis acht Mal durchführen.



Wettermacher

Die Kinder liegen ruhig und entspannen sich am Boden. Die Vorstellungskraft wird angeregt.

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.



Jugendliche Erwachsene – Energie tanken

Energiedusche



Zu zweit, Person A führt aus und Person B kommt in den Genuss der Energiedusche. Von Kopf bis Fuss, zuerst nass machen (mit Fingerspitzen Wassertropfen simulieren), Seife einreiben (einreiben), kräftig abwaschen (Streichbewegungen über ganzer Körper) und zum Abschluss trocknen mit Mätteli oder einen Gegenstand mit dem Person A Wind erzeugen kann.

Ballmassage

Zu zweit, Person A in Bauchlage auf einer angenehmen Unterlage. Person B massiert mit einem Igel-, Gymnastikball oder etwas Ähnlichem in kleinen, runden Bewegungen von den Füßen her kopfwärts. Person B massiert nur die Muskeln, nicht die Wirbelsäule.



Unangenehme Stellen werden umrundet und der Druck so angepasst, dass die Massage als angenehm empfunden wird (nachfragen). Als Abschluss legen Sie den Ball weg und streichen den Rücken mit beiden Händen von der Schulter bis zum Becken aus.

Variation

- Kann auch in Rückenlage gemacht werden.

Material: Ball

Arme und Beine schütteln



Person A legt sich auf den Rücken, B kniet daneben. B schiebt ein Handtuch unter das rechte Knie von A. Mit Hilfe des Tuches wird das Bein gehoben und leichte Pendel- sowie Hoch- und Tiefbewegungen ausgeführt. Das Gleiche wird mit dem linken Bein sowie mit beiden Armen gemacht (jeweils ca. eine Minute).

Die liegende Person lässt ihre Glieder schwer auf dem Handtuch ruhen und geniesst das Nichtstun. Möglicher Abschluss: 2-3 x Ausstreichen von der Hüfte über das Knie und die Wade bis in die Fussspitzen.

Bemerkung: Kann auch ohne Handtuch durchgeführt werden.

Anleitungen für Kurzmassagen



Eine Einführung in eine einfache Sportmassage mit Videoclips: Behandelt werden die Rückseite des Körpers, der Schultergürtel und der Rücken. Die Beispiele wurden allesamt mit Kleidung durchgeführt. Wer will, kann dies auch ohne Kleidung ausführen. Um Hautirritationen zu vermeiden, wird bei behaarter Haut reichlich Gleitmittel, Massageöl oder Lotion aufgetragen.

- [Playlist: «Rückseite des Körpers»](#) (11 Videos)
- [Playlist: «Schultergürtel und Rücken»](#) (10 Videos)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO