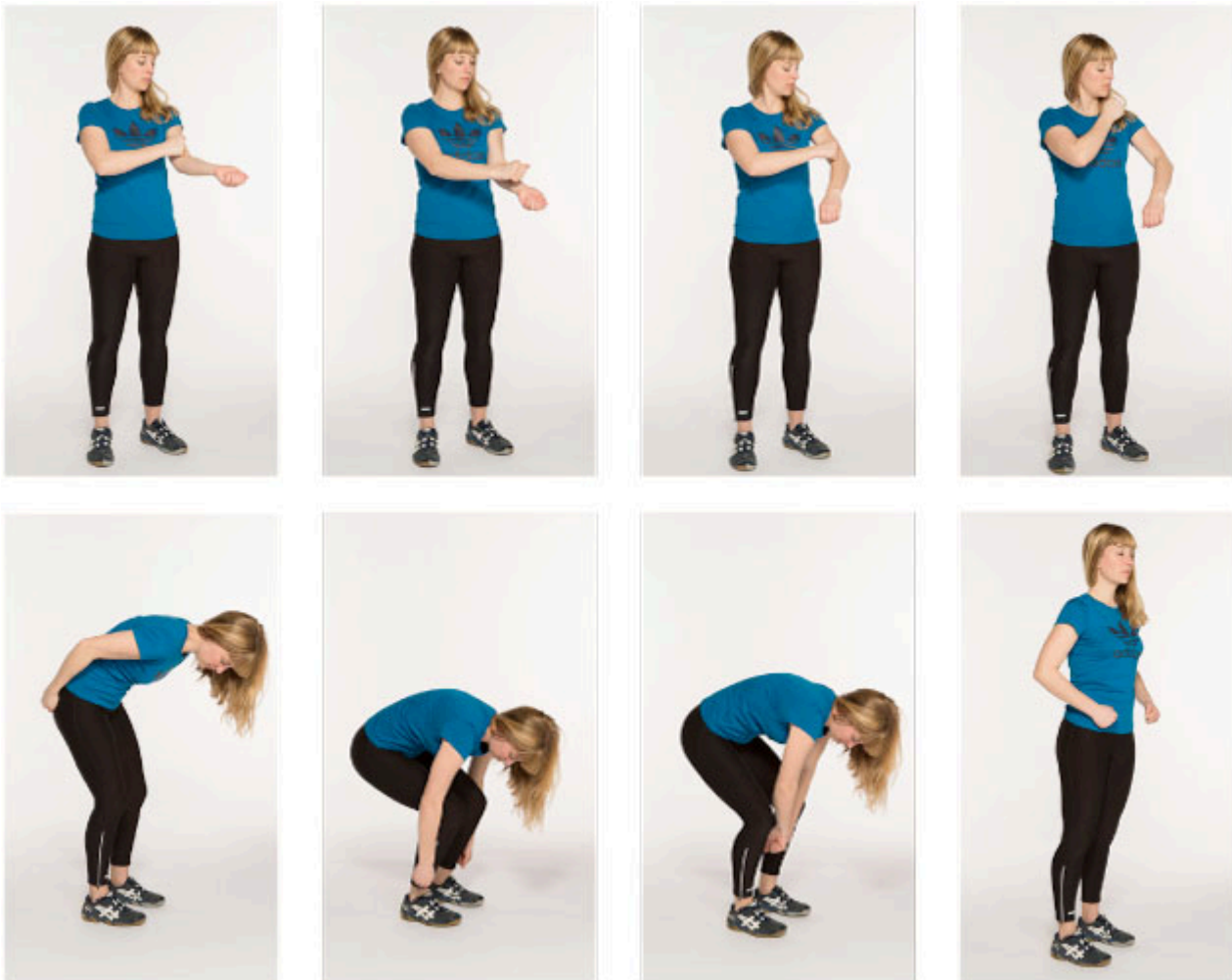


# Entspannungspfad: Körper abklopfen und aktivieren

Mit dieser Übung wird der Körper wach geklopft. Sie dient einerseits zur Entspannung wie auch zur sanften Aktivierung des Körpers.



Mit Armen und Schultern beginnen. Mit lockerer Faust abklopfen. Bei der linken Schulter beginnend klopfen Sie mit der rechten Hand an der Innenseite des linken Armes entlang hinunter und an der Aussenseite entlang wieder hoch (3x). Dann die andere Seite.

Atmen Sie in den Bauch. Abschliessend klopfen Sie den ganzen Körper in folgender Reihenfolge ab: Arme, Kopf, Rücken, Gesäss, Aussenseite Ober- und Unterschenkel, Zehen, an Innenseite der Beine entlang wieder hinauf (3 x).

## Variation

Klopfen Sie zuerst nur eine Seite ab. Nehmen Sie einen Unterschied zur anderen Körperseite wahr?

→ [zur Postenkarte](#) (pdf)

---

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**