

Entspannungsverfahren: Aufmerksamkeit erhöhen – Kräfte freisetzen

Spannung aufbauen und Leistung erbringen sind alltägliche und bekannte Vorgänge. «Nichtstun» – sprich Entspannung – ist uns eher fremd. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung ist aber ein lebenswichtiges Prinzip. Dieses Monatsthema richtet den Fokus auf verschiedene Entspannungsverfahren.



In allen lebenden Systemen findet ein Wechsel zwischen erhöhter und verminderter Aktivität statt. Anspannung und Lockerung, Zusammenziehen und Lösen der Systole und Diastole sind Beispiele, die mit unserem Bewegungsverhalten in enger Beziehung stehen. Wichtig ist dabei das Rhythmisieren des Wechsels. Im Training oder im Sportunterricht gibt es viele Möglichkeiten, das Wechselspiel von Leisten und Loslassen oder Bewegen und Entspannen einzubauen.

Entspannungsverfahren können im Sport eine entscheidende Rolle spielen. Muskuläre Verspannungen, Stress und psychische Anspannung beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit. Handlungskompetenz bedeutet deshalb auch, das Auftreten leistungsmindernder Reaktionen zu vermeiden und – falls diese dennoch auftreten – über Fertigkeiten zu verfügen, mit ihnen besser umgehen zu können, bzw. ihnen entgegenzuwirken.

Anleitungen und Videos

Dieses Monatsthema beleuchtet die Thematik Entspannung im Erwachsenensport. Es spricht allerdings nichts dagegen, die Vorschläge – mit den nötigen Anpassungen – auch mit Jugendlichen oder Kindern umzusetzen. Im ersten Teil des Themenhefts erhalten Sie Hintergrundinformationen zum Thema. Im Weiteren finden Sie Antworten und Tipps zu Fragen wie: Worauf gilt es zu achten, wie leite ich eine Entspannung ein oder was ist zu berücksichtigen, wenn ich die Teilnehmenden aus dem Entspannungszustand zurückhole?

Die vorgestellten Atem- und Entspannungsübungen können zur Auflockerung des Unterrichts oder des Alltags, für den Ausklang einer Sportlektion – sei es auf dem Schnee, in der Halle oder im Wald – wirkungsvoll eingesetzt werden. Mit dem Entspannungswürfel und dem Kartenset für einen Entspannungspfad erhalten Sie zwei didaktische Hilfsmittel zum Einsatz im Training oder im Sportunterricht. Zudem stehen als wertvolle Zusatzinformation auf mobilesport.ch über zwanzig kurze Anleitungen für die Massage des Rücken-/Schulterbereichs und der Rückseite des Körpers auf Video zur Verfügung.

[Das Monatsthema als pdf](#)

Berichte

- [Mögliche Wirkungsbereiche](#)
- [Vegetatives Nervensystem](#)
- [Merkmale für Entspannungstrainings](#)

Hilfsmittel

- [Checkliste: Merkmale für Entspannungstrainings](#) (pdf)

Entspannung für Zwischendurch:

- [Entspannende Tipps](#) (pdf)
- [Entspannungswürfel](#) (pdf) [Vorlage](#) (pdf)
- [Glossar](#) (pdf)

Übungen

- [Entspannung für zwischendurch](#)
- [Entspannter Ausklang](#)
- [Qigong](#)
- [Entspannungspfad](#)
- [Massage à deux](#)

Atmung

- Bericht: [Fakten rund ums Atmen](#)
- Übungen: [«Atemvielfalt»](#) (pdf)

Massage

- Bericht: [Sportmassage: Der Profi am Werk](#)
- Bericht: [Sportmassage: Anleitung zum Massieren](#)
- Übungen: [Polysportive Kurzmassagen](#)

- Videos: [Rückseite des Körpers](#)
- Videos: [Schultergürtel und Rücken](#)

Quelle: Erik Golowin, Gina Kienle, Hans-Peter Hari



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO