FÜNF ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Albina Daitche, Linda Heckmann, Astrid Steil, Anna-Carina Thelen, Heidi Kellermann

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
  - Zur Durchführung der Unterrichtsstunde
  - Einordnung der Unterrichtseinheit
  - Verlaufsplan
- **Entspannungsverfahren**
  - Yoga
    - Tipps für die Praxis
    - Möglicher Aufbau einer Yoga- Einheit
  - Progressive Muskelentspannung
    - Die fünf Phasen des Übens
  - Massage
  - Entspannungsübungen
  - Fantasiereisen
- **Arbeitsmaterial**
  - Yoga- Arbeitsauftrag - Arbeitsauftrag Gruppe 1 (1)
  - Progressive Muskelentspannung - Arbeitsauftrag Gruppe 2 (2)
  - Einzel- und Partnermassage - Arbeitsauftrag Gruppe 3 (3)
  - Entspannungsübung (4)
  - Fantasiereise (5)
  - Asanas (6-6.10.)
  - Progressive Muskelentspannung (7-7.3)
  - Entspannungsübungen/Cool Down (8-8.4)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erhalten zunächst einen Einblick in drei ausgewählte Entspannungsverfahren:

- Yoga
- Progressive Muskelentspannung
- Massage

Diese werden von allen ausprobiert, um eigene Interessen und Vorlieben zu entdecken und sie besser miteinander vergleichen zu können.

In der *Gruppenarbeit* eignen sich die SuS zu *einem Entspannungsschwerpunkt* mit Hilfe einer vorgegebenen Arbeitskarte das theoretische Wissen der zu bearbeitenden Entspannungsmethode an. Aus dem *Übungskatalog* wählen sie geeignete Übungen aus und entwickeln eine *Übungsabfolge*, die sie im Anschluss den anderen Gruppen vermitteln.
In Vorbereitung auf den späteren Lehrberuf werden hier Demonstrations-, Vermittlungs- und Korrekturmöglichkeiten praktisch erprobt. Dabei soll deutlich werden, dass Entspannung mit Gruppen im Schulsport möglich ist.

Nach der Vermittlung der erarbeiteten Übungsabfolgen lernen die SuS die Entspannungsmethoden

- Bewegungsgeschichte
- Fantasiereise

kennen. Es wird eine mit Musik untermalte Bewegungsgeschichte vorgelesen. Diese soll die Studierenden dazu anregen, währenddessen die zuvor erlernten Entspannungsübungen der ersten drei Methoden durchzuführen.
Zur Abschlussentspannung legen sich die SuS für die Fantasiereise in Rückenlage auf die Bodenmatten.

Zur Durchführung der Unterrichtsstunde

Die von uns geplante Unterrichtsstunde soll den SuS verschiedene Verfahren der Entspannung näherbringen. Um reges Interesse seitens der SuS zu wecken und dies zeitlich sinnvoll zu platzieren, könnte man die Stunden eventuell im Sommer auf eine schöne Wiese verlagern. Diese Anforderungen können an jedes Alter gestellt werden. Sie sollten allerdings dementsprechend angepasst werden. Im Vorhinein wurde eine Unterrichtseinheit zu gymnastischen Übungen und einfachen Bewegungen auf Musik durchgeführt, um die SuS auf gewisse Bewegungsabläufe und die Präsentation auf Musik vorzubereiten. Für unseren Lehrversuch haben wir uns die erste Unterrichtseinheit ausgewählt. Die SuS bekommen eine Einführung in das Thema, wodurch sie einen Überblick über das erhalten, was sie erwartet. In dieser Stunde lernen die SuS verschiedene Grundformen der Entspannung kennen. Als Abschluss dieser Unterrichtseinheit streben die SuS eine Präsentation auf Musik an, wobei sie die verschiedenen Entspannungstechniken, die sie gelernt haben, anwenden sollen.

 CC BY-SA

Tipps zur Durchführung von Gruppenarbeiten

- Den Gruppenauftrag vor der Gruppeneinteilung genau erklären
- So wenig Erklärung wie nötig; nicht zu viele Informationen auf einmal
- Am besten von einer/m SuS nochmals in eigene Worte fassen lassen
- Vorher eine Zeit vereinbaren, damit die SuS sich auch intensiv mit dem Themenbereich beschäftigen und wissen, wie viel Zeit ihnen zur Verfügung steht
- Bei der Vorstellung der Ergebnisse genügend Zeit lassen und nicht unter Zeitdruck alles „abarbeiten“

Gruppeneinteilung

Wir haben uns in unserer geplanten Unterrichtsstunde dazu entschieden, die Gruppen wahllos zuzuteilen, damit nicht immer die gleichen SuS miteinander arbeiten. Unsere Methode war die Zuteilung durch Puzzleteile. Alle SuS ziehen dafür ein Puzzleteil aus einem Säckchen. Wir haben drei Puzzles angefertigt, sodass die SuS nun ihre Gruppe durch das richtige Zusammensetzen der Puzzleteile finden müssen. Die Bilder des Puzzles zeigten die verschiedenen Entspannungsverfahren, wodurch deutlich wurde, wer in welcher Gruppe welches Thema bearbeitet.

Die Größe der Gruppe

Es werden möglichst kleine Gruppen gebildet (ca. 5-6 Personen), damit alle intensiver zusammenarbeiten und ihre Ideen und Vorschläge einbringen können.

Einordnung der Unterrichtseinheit

Stunden	Inhalte	Motorische Feinziele
1. Stunde	Einführung in die verschiedenen Entspannungsverfahren	Die SuS lernen Grundstrukturen der Entspannung kennen.
2. - 7. Stunde	Vertiefung der verschiedenen Entspannungsverfahren 2. Stunde: Yoga 3. Stunde: Progressive Muskelentspannung 4. Stunde: Partnermassage 5. Stunde: Eigenmassage 6. Stunde: Bewegungsgeschichte 7. Stunde: Fantasiereise	Die SuS lernen die einzelnen Entspannungsverfahren intensiver kennen und anwenden.
8. / 9. Stunde	Auseinandersetzung mit den einzelnen Entspannungsverfahren in Gruppenarbeit	Die Gruppen verknüpfen ihre eigenen Ideen mit einem Entspannungsverfahren. Im Anschluss präsentieren und vermitteln sie die Chorographie der restlichen Klasse.

 BY-SA

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel:

Die SuS sollen ausgewählte Entspannungsverfahren kennenlernen, selbst anwenden, demonstrieren und vermitteln können.

Phase im Unterricht	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material/ Medien
Einstieg 2 min		Die SuS sind auf das Stundenthema vorbereitet.	Begrüßung der Gruppe und Erläuterung des Stundenthemas. *„Wir empfehlen euch die Übungen barfuß durchzuführen, wenn euch dies unangenehm ist, auf Strümpfen.“*	Bodenmatten sind ausgerollt
Hinführung 20 min	**Lockerung** lockere, gleitende, fließende Bewegungen Vitalisierung Körper schütteln **Dehnung** Nacken (beide Seiten) seitlich dehnen Gleichgewichtsübung „Baum“ auf einem Bein **Aktivierung** Füße aneinander reiben An- und Entspannung Körperspannungsübung „Heuschrecke“ (liegend auf dem Bauch) Armmuskulatur an- und entspannen (im Liegen) Beinmuskulatur an- und entspannen Gesichtsmuskulatur an- und entspannen ► 1-3	Die SuS lernen eine beispielhafte Übungsabfolge kennen bestehend aus grundlegenden Elementen unterschiedlicher Entspannungsverfahren. Die SuS erlernen die Yoga-Haltung (Asana) „Heuschrecke“. Die SuS lernen erste Übungen der Progressiven Muskelentspannung kennen.	*Bewegungsanweisung* "Macht die Übungen nach, die die Lehrperson vormacht." *Lehrerdemo* Die Lehrperson demonstriert den SuS die einzelnen Übungen, gibt Bewegungsanweisungen und korrigiert die Übungsausführungen der SuS.	Gleichmäßige Verteilung im Raum Musik Musikanlage

BY-SA

Phase im Unterricht	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material/ Medien
Erarbeitungs-phase 20 min	**Gruppe 1: Massage** ▶ **3** • Ausgewählte Körperpartien massieren (Rücken, Gesicht, Füße) **Gruppe 2: Yoga-Übungen** ▶ **1** • Bestimmte Körperpartien und Muskeln dehnen, mobilisieren, anspannen und entspannen **Gruppe 3: Progressive Muskelentspannung** ▶ **2** • Wechsel von An- und Entspannung verschiedener Körperpartien	Die SuS stellen eine eigene Übungsabfolge zusammen, probieren diese aus und überlegen sich dabei, wie sie ihre Übungsabfolge den anderen SuS vermitteln können.	*Gruppenarbeitsphase* Bearbeitung der Arbeitsaufgaben in Expertengruppen: - Massage (mit und ohne Material) - Yoga-Übungsfolge - Progressive Muskelentspannung	Gruppeneinteilung (3 Gruppen zu 5-6 SuS) durch Puzzle Arbeitskarten Tennisbälle
Anwendungs-phase 30 min	**Gruppe 1: Massage** • Ausgewählte Körperpartien massieren **Gruppe 2: Yoga Übungen** • Bestimmte Körperpartien und Muskeln dehnen • lockern, anspannen und entspannen	Die SuS können ihr Stundenthema anwenden und den Mitschülern vermitteln.	Begrüßung der Gruppe und Erläuterung des Stundenthemas. *„Wir empfehlen euch die Übungen barfuß durchzuführen, wenn euch dies unangenehm ist, auf Strümpfen.“*	Bodenmatten sind ausgerollt

 BY-SA

Phase im Unterricht	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material/ Medien
	Gruppe 3: **Progressive Muskelentspannung** • Wechsel von An- und Entspannung verschiedener Körperpartien			
Improvisationsphase 8 min	Zur Musik bewegen und einzelne Entspannungselemente individuell einfließen lassen.	Die SuS lernen, auf Musik intuitiv Entspannungselemente einfließen zu lassen.	Improvisation zu einer Entspannungsgeschichte. ▶ **4**	Bewegungsgeschichte Musik Musikanlage
Abschlussphase Praxisphase 5 min	Bewusst entspannt auf dem Rücken liegen Gesichtsmuskulatur an- und entspannen ▶ **1-3**	Die SuS erfahren die entspannende Wirkung einer Fantasiereise am eigenen Körper.	Die Lehrperson führt mit dem Kurs eine Fantasiereise durch. ▶ **5**	Text der Fantasiereise
Reflexionsphase Kognitive Phase 15 min		Die SuS reflektieren die in der Stunde erlernten Entspannungsverfahren sowie deren Bedeutsamkeit und Anwendbarkeit für den Sportunterricht.	Gesamtreflexion des Lehrversuchs Was war unsere Intention? Gehören Entspannungsverfahren in den Sportunterricht, trotz geringem Bewegungsanteil? An welchem Punkt konntet ihr am besten entspannen? Wie fandet ihr die Auswahl der Entspannungsverfahren? Würdet ihr die Entspannungsverfahren in der Schule durchführen?	

BY-SA

Entspannungsverfahren

Yoga

Laut Trökes[1] kommt Yoga aus Indien und ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Als Übungsweg ist Yoga seit mindestens 3500 Jahren überliefert. Im Laufe seines Bestehens haben sich verschiedene Richtungen mit jeweils eigenen Zielsetzungen entwickelt. Ein wichtiges Ziel des Hatha-Yogas ist es beispielsweise, den Körper von Blockierungen, z.B. bedingt durch Muskelverspannungen, zu befreien, damit die Lebensenergie zirkulieren kann. Dazu dienen vor allem die vielfältigen Yoga-Haltungen (Asanas) und Bewegungsabläufe (Karanas), die immer in Verbindung mit dem Atem geübt werden, aber auch die Konzentration stark beanspruchen. Für den Yogi ist Anstrengung nötig, um Entspannung zu erreichen.

Tipps für die Praxis

- Die Übungen sollten barfuß oder auf Strümpfen auf einer rutschfesten und nicht zu dicken Unterlage ausgeführt werden.
- Bei der Ausführung der Asanas auf eine gleichmäßige Atmung achten.
    - Nicht den Atem anhalten, sondern möglichst in den Bauch atmen. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke.
- Stressfrei üben
    - Die Asanas sollten bewusst und ohne Hast ausgeführt werden.
    - Stress durch zu hohe Anforderungen dringlichst vermeiden. Atemrhythmus kontrollieren.
    - Jeder übt in seinem eigenen Rhythmus; jeder übt so gut er kann.
- Yoga-Übungen dürfen eine Herausforderung für den Körper sein. Wenn aber Schmerzen oder Schwindelgefühle auftreten, lieber aufhören.

1 Trökes (2007)

 BY-SA

Möglicher Aufbau einer Yoga- Einheit

1. Anfangsentspannung
- um Körper und Geist einzustimmen und die Aufmerksamkeit
- zu fokussieren

2. Atemübung

3. Asanas zur Mobilisation und Dehnung

4. Üben weiterer Asanas
- Es ist wichtig, nach jedem Asana in einer Entspannungsposition (z.B. Totenhaltung, Kindeshaltung, Bergposition, Schneidersitz, Fersensitz) nachzuspüren.
- Die Aufmerksamkeit soll dabei auf die Körperstellen gerichtet werden, die bei dem jeweiligen Asana besonders stimuliert wurden.

5. Meditation

6. End-Entspannung

Progressive Muskelentspannung

Olschewski[2] führt hierzu aus:
„Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode, die auch für Menschen geeignet ist, die mit anderen Methoden nicht zurechtkommen. […] Dabei werden sechszehn verschiedene Muskelgruppen des Körpers [jeweils für 7-10 Sekunden] angespannt und anschließend sofort entspannt. Es geht bei dieser Methode darum, den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung zu erspüren und dadurch einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen."

Bei der Progressiven Muskelentspannung (auch bekannt als Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Tiefenentspannung) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird. Die einzelnen Muskelpartien des Körpers werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt. Die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst. Der wichtigste Aspekt der Progressiven Muskelentspannung ist das Durchlaufen der folgenden fünf Phasen:

Die fünf Phasen des Übens

1. **Hinspüren**
   Die übende Person konzentriert sich auf die jeweilige Muskelgruppe.

2. **Anspannen**
   Auf ein vereinbartes Signal der anleitenden Person („Anspannen jetzt") wird die jeweilige Muskelgruppe angespannt. Die Spannung soll deutlich spürbar sein, ohne in Verkrampfung überzugehen.

3. **Spannung halten**
   Die Spannung wird etwa 7 Sekunden gehalten und die Aufmerksamkeit bleibt in der jeweiligen Muskelgruppe.

4. **Loslassen**
   Auf ein weiteres Signalwort („Loslassen jetzt") wird die Muskelanspannung gelockert.

5. **Nachspüren**
   Die übende Person bleibt mit ihrer Aufmerksamkeit etwa 30 Sekunden in der betreffenden Muskelgruppe und nimmt wahr was dort passiert, ohne dies zu bewerten.

2 Olschewski (1992)

Wenn man alle Muskelpartien des Körpers entspannt hat, genießt man den angenehmen Entspannungszustand noch einige Minuten, räkelt sich dann und geht bewusst aus der Entspannung heraus.

Tipps

- Um die Wirkung zu vertiefen, sollten die Muskelgruppen jeweils mindestens zweimal (besser noch mehrmals) hintereinander angespannt und gelockert werden.
- Muskeln einer Muskelgruppe können zusammengefasst werden
- Atmung berücksichtigen

Massage

Der Begriff Massage bezeichnet laut Brockhaus Enzyklopädie[3] die mechanische Einwirkung auf die Haut und die unter ihr liegenden Gewebe unter Anwendung verschiedener Handgriffe wie Streichung, Reibung, Knetung, Klopfung, Hackung, Klatschung oder Schüttelung. Die aufgrund einer schlechten Körperhaltung, einer Überbeanspruchung und / oder einer psychischen Belastung verkrampften Muskelgruppen werden entkrampft und gelockert. Eine Massage fördert das allgemeine Wohlbefinden nicht nur in körperlicher Hinsicht. Die Berührung der Haut, der entscheidende Aspekt einer Massage, beruhigt zusätzlich. Ein eventuell durch Stress oder Angst beschleunigter Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer, die Ausschüttung von Endorphinen wird verstärkt. Der den Kindern seit der Geburt bekannte und direkte Körperkontakt bei einer Massage bietet sowohl den zappeligen, unruhigen als auch den ruhigen, mehr zurückhaltenden Kindern eine angenehme, wohltuende Pause und führt zu Entspannung. Wenn die Kinder von einem anderen Kind massiert werden, kommt eine Intensivierung der Erfahrungen der sozial-emotionalen Ebene als positive Auswirkung hinzu. Das zu massierende Kind lernt, Körperberührungen des anderen Kindes zuzulassen.

Entspannungsübungen

Viele Kinder haben heute Stress, sind unkonzentriert und lassen sich leicht ablenken. Hinzu kommt ein ständiger Lärmpegel in den Klassen oder Gruppen. Viele Eltern kennen das Bild von müden, erschöpften Kindern, das häufig am Ende der Woche noch zunimmt. Entspannungsspiele bringen Ruhe und Entspannung. Auch in der Gruppenarbeit können Entspannungsübungen dazu beitragen, dass die Kinder zur Ruhe kommen, gerade wenn zuvor lebhaftere Spiele durchgeführt wurden. Entspannungsspiele nehmen wenig Zeit in Anspruch, bedürfen keiner Vorbereitung und lassen sich in den unterschiedlichsten Situationen einbringen. Ob nun als kleine Übung für Zwischendurch, als regelmäßiges Ritual oder auch bei explosiver Stimmung im Klassenzimmer. Mögliche Spiele sind beispielsweise Stop-and-go-Spiele, beruhigende Übungen, Körpererfahrungsspiele, Atemspiele, Konzentrations-übungen, Massage- und Taktilspiele oder Spiele/ Übungen für den psycho-emotionalen Bereich.

3 Brockhaus Enzyklopädie (1991)

Fantasiereisen

Fantasiereisen sind Geschichten zum Entspannen. Die Entspannung wird durch das konzentrierte Zuhören bei langsamer und ruhiger Stimme vorgelesener Fantasiegeschichten und Märchen erreicht. Friedrich und Friebel[4] beschreiben weiterhin, dass beim Aufbau der Geschichten Elemente aus dem autogenen Training, aus anderen Entspannungsverfahren und aus verschiedenen Techniken der Verhaltenstherapie verwendet werden. Die poetische Sprache der Fantasie- und Märchenreisen fördert die bildhafte Vorstellung des Gehörten und kann angenehme Erinnerungen hervorrufen. Dadurch werden ein Entspannungs- und Erholungszustand erreicht, deren Wirkung auch über die Vorlesezeit hinaus anhält.

4 Friedrich und Friebel (1993)

 BY-SA

Yoga- Arbeitsauftrag
Arbeitsauftrag Gruppe 1

1

Aufgabe 1

Stellt in der Gruppe eine ca. **10-minütige Yoga-Einheit** zusammen.

Wählt dazu einige passende Asanas aus (ab S. 18) und orientiert euch an der oben aufgeführten Struktur.

Hinweis

Nicht jede Teileinheit der gelernten Struktur muss enthalten sein. Es ist wichtiger, dass die einzelnen Asanas bewusst und in Ruhe ausgeführt werden können!

Aufgabe 2

Erarbeitet gemeinsam in der Gruppe **die Asanas** und deren Vermittlung.

Aufgabe 3

Führt eure geplante Yoga-Einheit mit dem gesamten Kurs durch.

- Gebt wichtige **Tipps**
- Achtet bei der Demonstration auf die **korrekte Ausführung** der Asanas
- gebt den anderen SuS gegebenenfalls **Korrekturhinweise**

Bearbeitungszeit
20 Minuten

Viel Spaß!

Progressive Muskelentspannung 2
Arbeitsauftrag Gruppe 2

Aufgabe 1

Erarbeitet gemeinsam in der Gruppe die **Übungen**, sodass ihr diese an die anderen Schüler vermitteln könnt:

Aufgabe 2

Sucht **sechs Übungen** mit jeweils verschiedenen zu entspannenden Muskeln oder Muskelgruppen aus.

Aufgabe 3

Bereitet eine Übungsfolge für eure Mitschüler vor.

- Gebt wichtige **Tipps**
- Achtet auf die **korrekte Ausführung**
- Gebt gegebenenfalls **Korrekturhinweise**

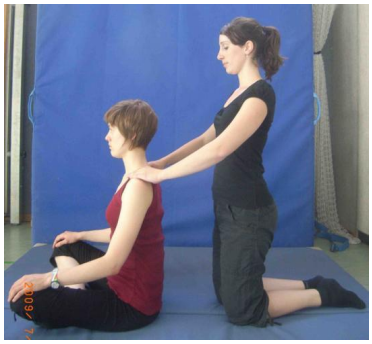
Bearbeitungszeit
20 Minuten

Viel Spaß!

Einzel- und Partnermassage
Arbeitsauftrag Gruppe 3

3

Aufgabe 1



Stellt in der Gruppe eine **Massage-Einheit** zusammen (ca. 10 Minuten).

Sucht euch aus den Partnermassagen entweder die **Tennisballmassage oder** das **Cool-Down** aus.

Wählt aus den Einzelmassagen zwischen den **chinesischen Augenschutzübungen** oder der **sanften Fußmassage**.

Aufgabe 2

Erarbeitet gemeinsam in der Gruppe die **Übungen** für eure Massage-Einheit

und deren Vermittlung.

Aufgabe 3

Führt nach der **Gruppenarbeit** eure Massage-Einheit mit dem gesamten

Kurs durch.

- Gebt vorher wichtige **Tipps**
- Achtet bei eurer Demonstration auf die **korrekte Ausführung** der Übungen
- Gebt gegebenenfalls **Korrekturhinweise**

Bearbeitungszeit
20 Minuten

Viel Spaß!

Entspannungsübung 4

Bewegungsgeschichte Blumen im Wind

Musik geht an - Edvard Grieg: "Morgenstimmung"

Lehrertext 1

„Stellt euch vor, ihr seid ein Teil der Geschichte.
Bewegt euch zu der Musik. Lasst euch von ihr leiten und wendet die **verschiedenen Entspannungsmethoden** an."

Lehrertext 2

Währenddessen bewegen sich die Schüler zur Musik durch den Raum

„Es ist Morgen. Eine kleine **Blume** befindet sich noch unter der Erde und schläft. Doch langsam durchdringen die ersten **warmen Sonnenstahlen** des Tages die Erde und die **Blume erwacht**. Jetzt möchte sie nach oben an die Erdoberfläche…"

Die SuS bewegen sich eine Weile durch den Raum. Sie stellen die Blume dar, die den Tag erlebt.

Lehrertext 3

„…langsam wird es kühler. Die Sonne geht unter und die **Blume zieht sich langsam wieder zurück** in die schützende Erde. Dort legt sie sich auf den **Rücken** und beginnt zu **träumen**..."

Fantasiereise 5

Ein warmer Sommertag

Stelle dir vor, du **gehst** über eine große, grüne Wiese. Unter deinen Füßen **spürst** du das Gras. Es **fühlt** sich **kühl** an. Grashalme **kitzeln** deine Knöchel.

Pause

Im Gehen **siehst** du die Blumen: Mohn, Gänseblümchen, Löwenzahn. Du **hörst** wie die Bienen **summen**. Ein Schmetterling schaukelt auf einer Blüte.

Pause

Plötzlich **riechst** du salzige Luft. Du kommst an eine Klippe und hast einen freien Blick auf das Meer. Das Wasser glitzert in der Sonne. Du **hörst** das Rauschen des Meeres.

Pause

Du **gehst** einen Pfad hinunter zum Strand. Mit jedem Schritt fühlst du, wie sich dein **Fuß** in den Sand **drückt**. Du findest deinen Platz und **legst** dich in den Sand. Der trockene Sand **wärmt** deinen Körper. Über dir **schweben** im Blau des Himmels Möwen. Von weit her **ertönt** das Tuten eines Schiffes.

Pause

Du **lauschst** dem Meer.

Pause

Dein **Atmen** wird eins mit dem Kommen und Gehen der Wellen.

Pause

Dann streift ein **kühler** Wind deinen Körper. Du **öffnest** die **Augen** und **setzt** dich auf. Die Sonne steht schon tief am Himmel. Es wird Zeit zu gehen. Mit dem **Erklingen der Triangel** bist du mit deiner Aufmerksamkeit wieder hier in diesem Raum.

CC BY-SA

Asanas 6

Totenhaltung - Entspannungsposition

Ausführung

Rückenlage

- **Arme neben den Körper** legen
- **Handflächen** nach **oben**
- **Schultern fußwärts** nach unten schieben
- **Beine** sind **hüftbreit**, die **Füße** fallen **leicht** nach **außen**

6.1

Berghaltung - Grundstehposition

Ausführung

- **Füße** hüftgelenkbreit nebeneinanderstellen
- Gewicht gleichmäßig auf die **Fußballen** u. **Fersen** verteilen
- **Knie** sind leicht gebeugt
- **Po**- und **Bauchmuskeln** leicht anspannen
- **Becken** aufrichten
- **Schultern** nach hinten unten sinken lassen
- **Arme** neben dem Körper hängen lassen, die Handflächen weisen zum Körper
- **Rücken** strecken
- **Blick** ruhig und entspannt nach vorne richten
- Tief in den **Bauch atmen** (d.h. beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke)

Wirkung

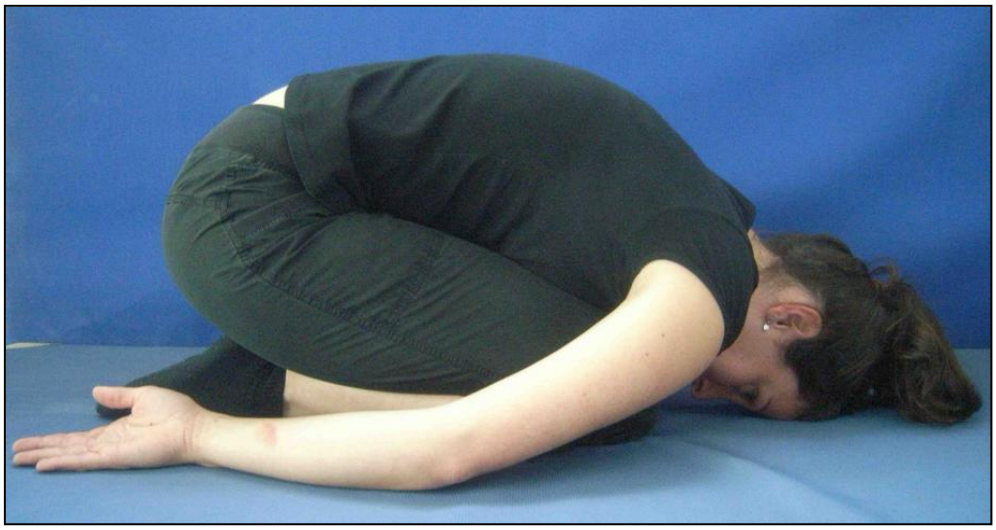
- **Entlastung** des unteren Rückens
- Entwicklung von **Stabilität**

6.2

Kindeshaltung - Entspannungsposition

Ausführung

- **Rumpf** lang gedehnt auf die Oberschenkel sinken lassen (wenn dadurch zu viel Druck auf Brust- und Bauchraum aufgebaut wird, können die Oberschenkel etwas geweitet und der Oberkörper dazwischen abgelegt werden)
- **Stirn** zum Boden bringen
- **Arme** seitlich neben dem Körper ablegen



Wirkung

Dehnung der Rückenmuskulatur

6.3

Katze

Ausführung

- **Vierfüßlerstand** einnehmen
  - Hände direkt unter Schultergelenke und die Knie unter das Hüftgelenk stellen
- Beim **Ausatmen** den **Rücken rund** machen und auf die Knie sehen
- Beim **Einatmen** den **Rücken gerade** werden lassen und den Po Po nach hinten strecken
  Beim **Ausatmen** wieder in die **Katzenbuckel**-**Haltung** gehen usw.

etwa 5x wiederholen

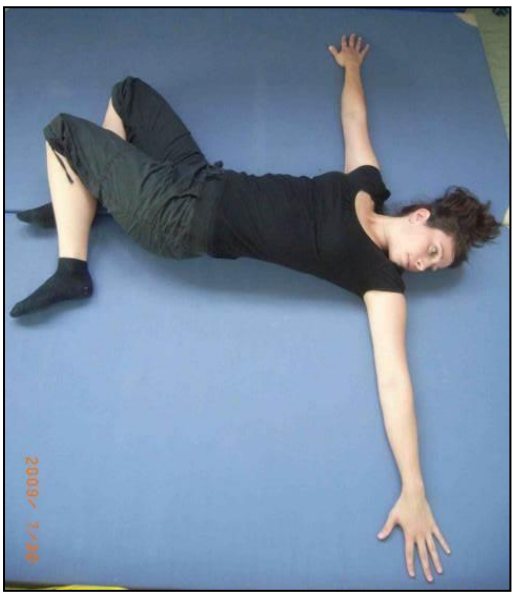
Wirkung

Mobilisation der Wirbelsäule

Krokodil - dynamisch/statisch

Ausführung

- **Rückenlage**:
  - Beine anwinkeln, Füße parallel auf Boden stellen
  - Arme seitlich in Schulterhöhe
  - linkes Bein nach links sinken lassen
  - rechtes Bein so weit, wie die rechte Schulter ganz fest am Boden bleiben kann
  - Gleichzeitig: Kopf behutsam nach rechts drehen
  - Einatmung: Knie und Füße wieder aufrichten und Kopf zur Mitte drehen
  - Ausatmung: Übung zur anderen Seite ausführen



4x zu jeder Seite wiederholen

Statische Variante: mehrere Atemzüge (ca. fünf) in der Position verweilen

Wirkung

- **Mobilisation** der Wirbelsäule, Nacken, Brustkorb und Schultergürtel
- **Dehnung** der Brustmuskulatur
- **Anregung** der **Verdauung**

BY-SA

Schulterbrücke – statisch

Ausführung

- **Rückenlage**
  - Füße hüftbreit nebeneinander aufstellen
  - Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur anspannen
  - Einatmen: Gesäß vom Boden lösen und Becken Richtung Decke strecken → schiefe Ebene zwischen Knien und Schultern
  - Knie etwas zusammenziehen, Füße und Beine parallel
  - Gewicht ruht auf den Füßen und Schultern
  - Arme liegen neben dem Körper

    Einige Atemzüge (ca. fünf) in der Haltung verweilen
  - Zum Verlassen der Haltung: Fersen so hoch heben wie es geht
  - Ausatmen: Rücken und Becken Wirbel für Wirbel zum Boden rollen
  - Sobald das Becken aufliegt, Beckenboden entspannen und ein Bein nach dem anderen ablegen

3x wiederholen

Wirkung

- **Mobilisation** der Wirbelsäule
  Kräftigung der rumpfaufrichtenden Muskulatur (Lendenbereich)
- **Dehnung** der Vorderseite des Körpers (v.a. Leisten)

BY-SA

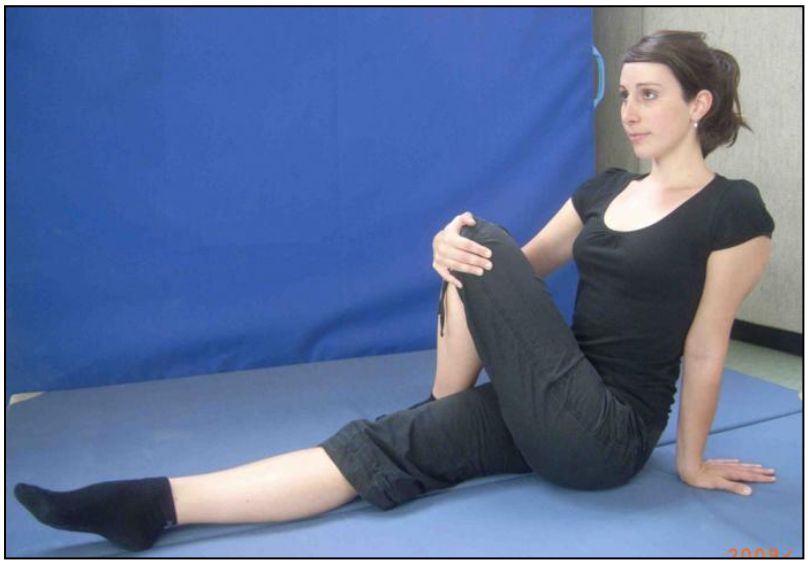
Drehsitz

Ausführung

- **Rechtes Bein** strecken, **linkes Bein** darüber stellen
- **Oberkörper** nach links drehen, **Knie** mit dem rechten Arm umfassen
- **Linke Hand** hinter Gesäß aufstellen und am Boden abstützen
- **Einatmen**: vom Becken heraus den **Oberkörper** aufrichten

Einige Atemzüge in der Position verweilen

- Zum **Verlassen der Haltung**: **Oberkörper** behutsam zur Mitte drehen, rechtes Bein aufstellen, beide Beine umfassen, Stirn auf die Knie sinken lassen - kurz nachspüren
- Haltung zur anderen Seite ausführen



Wirkung

- **Mobilisation** der Wirbelsäule
- **Stärkung** der Rumpfmuskulatur
- **Dehnung** der tiefliegenden Gesäßmuskulatur
- **Anregung** der **Verdauung**

CC BY-SA

6.7

Hund

Ausführung

- **Vierfüßlerstand**
  - Füße anwinkeln und aufstellen, nur Zehen berühren Boden
  - Ausatmen: Knie anheben
  - Mit Gesäß weit nach oben hinten streben
  - Arme gestreckt lassen und mit den Händen kräftig vom Boden weg nach hinten und oben drücken
  - Beine strecken
  - Fersen fest auf die Unterlage drücken
  - Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule

  Etwa drei bis fünf tiefe Atemzüge lang in dieser Haltung bleiben
  - Zum Verlassen der Haltung:
    langsam Knie zum Boden senken und Fußrücken auflegen
  - Im aufrechten Sitz (z.B. Schneider-/Fersensitz) nachspüren

Haltung 3x wiederholen

Wirkung

- **Kräftigung** der Arme und Schultern
- **Dehnung** der Rückseite der Beine
- Durch die Streckung der Brust-/Wirbelsäule u. die Dehnung der Achselhöhlen erfolgt eine **Korrektur** des Rundrückens

6.8

Brett mit Kniekreisen

Ausführung

- **Vierfüßlerstand**
  - Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften, Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskeln anspannen
- Nacheinander Beine nach hinten strecken und die Zehen aufstellen
- Oberkörper, Becken und Beine bilden dabei eine schiefe Ebene
- Ein Bein beugen und mit dem Knie unter dem Hüftgelenk kleine Kreise beschreiben
- Fünfmal in jede Richtung, danach das Bein wechseln

Übung 3x zu jeder Seite wiederholen

Wirkung

- **Anregung** Atmung und Kreislauf
- **Kräftigung** der Arm- und Rumpfmuskulatur

Heldenhaltung

Ausführung

- Aufrecht stehen, **Knie** sind locker
- Mit dem **linken Bein** einen großen Schritt nach hinten machen
- **Füße** bleiben dabei parallel
- **Rechtes Bein** tief beugen bis sich das Knie über dem Fuß, der Unterschenkel senkrecht und der Oberschenkel parallel zum Boden befinden; die **Ferse des linken Fußes** verlässt dabei den Boden
- Einatmen:
  beide Arme parallel zueinander über vorn nach oben führen bis sich die **Handflächen** über dem Kopf berühren
- **Hände** werden weit nach oben gestreckt während die Schulterblätter unten bleiben

Etwa drei bis fünf Atemzüge lang halten

- Zum Verlassen der Haltung:
  Arme ausatmend zur Seite sinken lassen, das **vordere Bein** strecken und in Ausgangsposition zurückkehren
- Haltung mit dem rechten Bein wiederholen

Wirkung

- **Streckung** des Oberkörpers
- **Kräftigung** der Beine

Meditation im Schneidersitz

Ausführung

- **Schneidersitz** einnehmen:
  - Wirbelsäule aus dem Becken heraus aufrichten
  - Halswirbelsäule strecken
  - Kinn ein wenig nach unten nehmen
- **Bauch** leicht anspannen, **Schultern** nach hinten und unten sinken lassen, **Hände** im Schoß zusammenführen oder auf den Knien ablegen
- Auf den **Atem** konzentrieren: spüren, wie die Luft beim Einatmen in die Nase ein wenig kühler ist als beim Ausatmen
- Meditationszeit kontinuierlich steigern:
  Zunächst reichen 20 tiefe Atemzüge

BY-SA

Progressive Muskelentspannung 7

- **Körper** liegt locker und entspannt auf der Unterlage
- **Füße** und **Knie** kippen auseinander
- **Ellenbogen** sind leicht angewinkelt
- **Finger** liegen locker und leicht gekrümmt auf der Unterlage
- **Atme** ruhig und flach ein
  - Einatmen: Bauchdecke wölbt sich nach außen
  - Ausatmen: Bauchdecke fällt nach innen ein
- **Gesicht** ganz entspannen, die **Augen** sind halb offen oder locker geschlossen
- **Zähne** nicht aufeinanderbeißen, **Lippen** können leicht geöffnet sein

Übungshaltungen

Liegende Haltung

Die Übenden liegen in Rückenlage, Arme und Hände sind etwa zehn Zentimeter vom Körper entfernt. Die Beine liegen etwas auseinander, die Zehen fallen locker nach außen.

Sitzende oder stehende Haltung

Ermöglicht bessere Übertragung in alltägliche Situationen. Die übende Person ist damit in der Lage, die Progressive Muskelentspannung in ihren Alltag zu integrieren.

 BY-SA

Anleitung zur Vorbereitung auf die Progressive Muskelentspannung 7.1

**„Lege dich so bequem wie möglich hin und schließe die Augen.
Versuche ganz ruhig und gleichmäßig durchzuatmen.
Halte die Augen geschlossen.**

**Genieße die entspannte und ruhige Ein- und Ausatmung.
Genieße auch deine bequeme Lage.“**

Übungsabfolge

der zu entspannenden Muskelgruppen

1. Hand und Unterarm

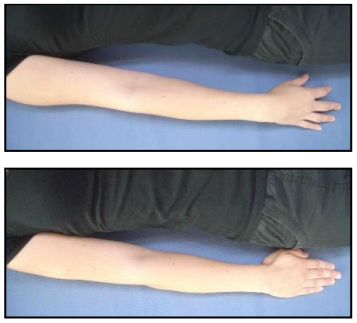
„Schließe die rechte Hand zu einer Faust und konzentriere dich auf die Spannung der Muskeln!"
"Anspannen - Jetzt!"

„Beobachte und fühle, wie deine Muskeln fest und hart sind!"

Nach ca. 7 Sek.
"Loslassen jetzt!" - "Gut!"

"Achte auf den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung, konzentriere dich auf die Empfindungen, während du immer lockerer wirst!"

2. Oberarm



„Drück den rechten Oberarm gegen deine Unterlage oder gegen den Oberkörper.“
Jetzt!"

Nach 5-7 Sekunden

„Gut!" - "Entspannen!"

(25-30 Sekunden)

*"Fühle, wie sich die Muskeln mehr und mehr entspannen.
Konzentriere dich auf die Gefühle, die mit der Entspannung verbunden sind!“*

CC BY-SA

3. Andere Hand und Unterarm

„Mach eine Faust.“

4. Anderer Oberarm

„Drück den Oberarm gegen deine Unterlage oder gegen den Oberkörper.“

5. Stirn

„Zieh deine Augenbrauen hoch.“

6. Obere Wangenpartie und Nase

„Kneif die Augen zusammen und rümpfe die Nase.“

7. Untere Wangenpartie und Kiefer

„Führe die Zähne zusammen (Überspannung vermeiden) und zieh die Mundwinkel nach außen.“

8. Nacken und Hals

„Drück das Kinn auf die Brust und verhindere gleichzeitig, dass das Kinn die Brust berührt.“

9. Brust, Schultern und obere Rückenpartie

„Führe die Schulterblätter nach hinten zusammen.“

10. Bauchmuskulatur

„Mach den Bauch fest, indem du ihn nach innen ziehst oder nach außen drückst.“

BY-SA

7.3

11. Bauchmuskulatur

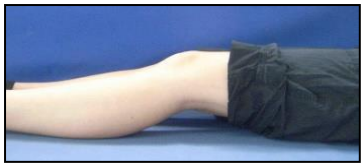
„Mach den Bauch fest, indem du ihn nach innen ziehst oder nach außen drückst.“

12. Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur

„Spanne die Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur fest an.“

13. Oberschenkel

„Drück die Kniekehle gegen die Unterlage.“



14. Unterschenkel

„Zieh die Fußspitze nach oben, die Ferse bleibt dabei am Boden.“

15. Fuß

„Kralle vorsichtig die Zehen ein.“

CC BY-SA

Entspannungsübungen / Cool Down

8

Das „Cool Down“ nach dem Sport ist ebenso wichtig wie die Aufwärmung vor dem Sport. Es dient der Muskelentspannung und der Entmüdung nach der Trainingsbelastung. Die in der Muskulatur angehäuften Ermüdungsprodukte, wie z.B. Laktate, können dadurch schneller abgebaut werden. Auch die Regenerationsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit können durch ein „Cool Down-Programm“ erhöht werden.

„Sucht euch einen Partner. Einer von euch legt sich entspannt auf den Boden.

Der andere beginnt mit den Übungen.“

Partnermassage

1. Übung

Massieren der Schultern

- Vorsichtiges Rütteln an den Schultern

2. Übung

Ausschütteln eines Beines

- Von den Füßen zur Hüfte

3. Übung

Sanftes Klopfen auf den Rücken

- Vorsichtiges Klopfen auf dem Rücken

4. Übung

Ausschütteln der Unterschenkel

- Bewegung setzt sich von den Füßen bis zu den Hüften fort

5. Übung

Dehnung der Beine

- Beide Füße vorsichtig zur Hüfte drücken

6. Übung

Ausschütteln der Arme und Schultern

Tauscht im Anschluss die Rollen!

Tennisballmassage 8.2

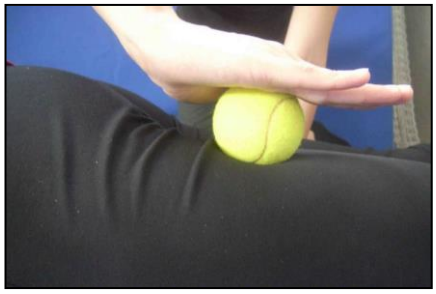
Info

Diese Massage **fördert die Durchblutung** und somit auch die Entspannung der Muskulatur. Daher eignet sie sich besonders gut, um **Körpersensibilität** zu **entwickeln**.

„Sucht euch einen Partner und nehmt einen Tennisball zur Hand. Einer von euch legt sich entspannt auf den Boden. Der andere beginnt mit der Massage."

1. Übung

- Eingewöhnung: leichtes Rollen entlang der großen Körpermuskeln



2. Übung

- Massage verstärken: Tennisball „gräbt" sich tiefer in die Muskulatur ein und massiert diese auch entsprechend tiefer

Achtung!

- Druckvolle Rollbewegung immer zur Körpermitte hin (zum Herzen) ausführen
- Zurückrollen weniger druckvoll durchführen
- Den ausgewählten Muskel mit einer Längsrollbewegung oder durch kreisende Bewegungen massieren
- Halswirbelbereich: vorsichtig und sanft massieren

Verschiedene Muskeln / Muskelgruppen auswählen

3. Übung

Zum Abschluss der Massage werden, ähnlich wie zu Beginn, leichte Roll- und Kreisbewegungen ausgeführt.

Tauscht im Anschluss die Rollen!

BY-SA

Chinesische Augenschutzübungen 8.3

Einzelübung I

Info

Chinesische Augenschutzübungen werden an chinesischen Schulen zur **Gesundheitspflege** verordnet. Mit sehr geringem Aufwand können sie **Stress abbauen**. Die **Augen** sind bei den Übungen **geschlossen**!

1. Übung

- **Daumen** gegen die Knochen unter die Augenbrauen legen
- Die **anderen Finger** leicht gegen die Stirn stützen
- **Daumen** führen sanft winzige Kreisbewegungen aus

2. Übung

- **Zeigefinger** fingerbreit neben den Nasenflügeln aufsetzen
- **Daumen** bequem unter das Kinn legen
- Dann üben die **Zeigefinger** einen leichten Druck auf die Wangenknochen aus.

3. Übung

- **Daumen** und **Zeigefinger** einer Hand greifen die Nasenwurzel und drücken abwechselnd leicht nach unten und nach oben

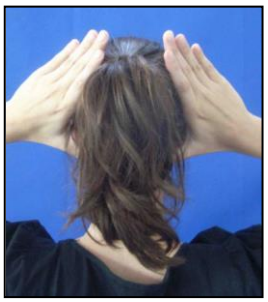
CC BY-SA

4. Übung

- **Daumen** an die Schläfe legen
- **Mittleren Gelenken der Zeigefinger** streichen um die Augenhöhlen herum zu den Schläfen hin aus
- Abwechselnd entlang der **Augenbrauen** und der **Augen** ausstreichen

5. Übung

- **Hände** setzen am Hinterkopf an
- **Daumen** ertasten die beiden Vertiefungen unter dem Hinterhauptbein und massieren sie sanft
- Abwechselnd nach innen und nach außen



BY-SA

Sanfte Fußmassage 8.4

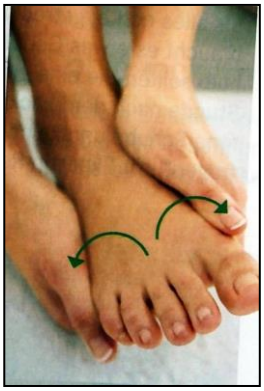
„Entspannt bis in die Zehenspitzen“

Einzelübung II

Den ganzen Tag trampeln wir auf ihnen herum, zwängen sie in enge Schuhe, lassen kaum Luft an sie heran und ärgern uns schließlich, wenn die Füße verspannt sind und schmerzen. Für eine verwöhnende Fußmassage benötigt man nur wenige Minuten und das Ergebnis ist überzeugend.

1. Sanfte Massage

- **Unterschenkel** und **Füße** von oben nach unten und umgekehrt ausstreichen
- **Fußrücken** mit kreisenden Daumen von oben massieren



- **Gewölbe lockern**:
  Mit den **Händen** zuerst nach unten, dann nach oben drücken

2. Massagegriff für die Gelenke

- Mit **beiden Händen** locker die **Außen**- und **Innengelenke** kreisförmig behandeln
- Anschließend **Ferse** großzügig massieren

3. Sohle lockern

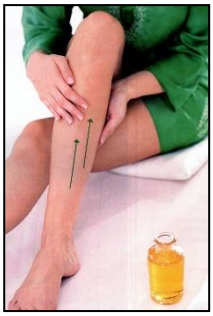
- **Daumen** massiert kreisend die Sohle
- Mit **Zehen** beginnen und in einer Linie bis zur **Ferse** vorarbeiten
- Insgesamt die Sohle in drei Linien behandeln

4. Achillesferse stärken

- **Daumen** und **Zeigefinger** streichen sanft die **Sehne an der Ferse** von unten nach oben aus

5. Beine ausstreichen

- **Beine** langsam von den **Knöcheln** zu den **Knien** ausstreichen



 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Bönisch, S.	Spielen, Bewegen, Entspannen. Sportspiele für die Grundschule	Berlin	1998	Volk und Wissen Verlag
Hartmut Becker	Apotheken-Umschau (01. Mai 2009 A): Gesund essen- So bleiben Sie in Form.: „Schöne Füße“.	Baierbrunn	2009	Wort und Bild Verlag
Höhnke, O. & Ramme-Wickmann, A.	Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz	Stuttgart	1990	Georg Thieme Verlag
Hölling, W. & Buskies, W.	Yoga. Bewegung - Atmung - Entspannung.	Wiebelsheim	2007	Limpert
Trökes, A.	Das große Yoga Buch. Das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga.	München	2000	Gräfe und Unzer
Olschewski, A.	Progressive Muskelentspannung. Eine Einführung in das Entspannungstraining nach Jacobsen.	Heidelberg	1992	Karl F. Haug Verlag
Brockhaus	Brockhaus Enzyklopädie: Stichwort "Massage"	Mannheim	1991	Brockhaus
DOSB	Lexikon/ E/ Entspannung http://www.richtigfit.de/rf/lexikon/e/entspannung (Letzter Zugriff am 24.05.2009)		2009	
Friedrich S. & Friebel V.	Entspannung für Kinder. Übungen zur Konzentration und gegen Ängste.	Reinbek	1993	Powohlt

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1	Foto aus dem Kurs Gymnastik/ Tanz 1
2	Heidi Kellermann
3	Astrid Steil
4	http://iws.cs.uni-magdeburg.de/~pupils/projects/gymhegel2008/gruppe1/muskeln.jpg [Stand: 30.05.2009, 08:17]
5	Albina Daitche
6	aus Apotheken Umschau, 1. Mai 2009, Verlag: Wort & Bild Verlag Konradshöhe in Baierbrunn bei München, Hartmut Becker (Hrsg.)

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Albina Daitche, Linda Heckmann, Astrid Steil, Anna-Carina Thelen, Heidi Kellermann / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz