

# go sports infotagung

Carmen Frisch

DTB Referentin – Gesundheitspädagogin SKA  
Mittelweg 1 - 37199 Wulften - cafrisch@web.de

Fantasiereisen, kindgemäße Entspannungsformen sowie Streichelmassagen werden angeboten. Sie können dazu beitragen, dass sich Kinder auf Ruhephasen einlassen können.

Durch diese Praxisanregungen wird die Wahrnehmung geschult und die Fantasie bei Kindern gefördert.

## Phasen der Entspannung

1. Die richtige Lage
2. Einstimmung – Hinführung
3. Entspannungsmethode
4. Rückführung

Viele Kinder liegen gern auf dem Rücken. Dabei ist es wichtig, dass die Fußzehen leicht und locker auseinander fallen, das Becken breit aufliegt und die Arme liegen so, dass in den Achselhöhlen noch Platz zum Atmen ist.

Die Halswirbelsäule ist gestreckt, evtl. sonst den Hinterkopf am Boden noch ein wenig nach oben schieben und das Kinn an die Brust ziehen.

So können alle Muskeln und Gelenke im Körper optimal entspannen.

Auch die Bauchlage ist in Ordnung und auch Kinder die lieber sitzen finden dann ihre eigene Entspannungsposition. Jeweils den Kindern Möglichkeiten geben, sich angenehm und locker eine Ausgangsposition auszuwählen.

Die Hinführung oder auch Einstimmung dient dazu, dass die Sinne sensibilisiert werden und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper gelenkt wird, Die Kinder können die Augen schließen, müssen es aber nicht. Mit geschlossenen Augen kann man sich besser entspannen und mit dem inneren Auge sich besser etwas vorstellen. Dies sollte den Kindern erklärt werden.

„Stell dir vor, du unternimmst eine Reise mit deiner Fantasie. Schließe deine Augen und mach es dir bequem. Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen ...

Spüre deine Atmung, sie geht gleichmäßig ein – und aus – in deinem Rhythmus.

Zu den unterschiedlichen Entspannungsmethoden gehören:

Atemübungen

Kleine Streichelmassagen / Muskelmassagen

Körperreisen

Fantasiereisen

Yoga für Kinder

Progressive Muskelentspannung

Für die Rückführung ist es wichtig, dass die Kinder genug Zeit haben langsam in ihrem Tempo wieder zurück kehren können. Es ist möglich von 10 bis 1 zurückzuzählen.

Ich zähle jetzt gleich von 10 bis 1. Wenn ich bei 3 bin, ballst du deine Hände zu Fäusten.

Bei 2 streckst du die Arme ganz nach oben und atmest tief ein und aus. Bei 1 bist du wieder ganz da.

# go sports infotagung

Kurze Fantasiereisen eignen sich besonders gut für Kinder, die längeren Fantasiereisen noch nicht folgen können. Die Kinder können in ihre eigenen Bilder eintauchen, vielleicht können sie hinterher auch davon ein Bild malen oder etwas erzählen, wenn sie es möchten.

Es ist wichtig, die Kinder ihren eigenen Atemrhythmus finden zu lassen.

Der Atem besteht aus den Phasen der Ein- und Ausatmung, sowie den Phasen dazwischen, die Fülle, das Volumen mit dem Ein- und die Leere nach dem Ausatmen.

Der Atem hat eine anregende Wirkung, wenn länger ein- als ausgeatmet wird.

Die Atmung wirkt beruhigend, wenn die Ausatmung länger als die Einatmung geschieht.

Die Wirkung ist ausgleichend, wenn beide Phasen gleich lang sind.

Kinder sollten einfach ihren Atem beobachten und spüren.

## Planetenreise

Du hast eine ganz entspannte und bequeme Position eingenommen und lässt deine Gedanken auf eine Reise gehen.

Stell dir vor du reist mit einem Raumschiff, welches dich sicher zu einem Stern bringt. Dort kannst du vieles entdecken.

Was umgibt dich bei deiner Reise – Leichtigkeit, Kraft und vieles zu entdecken...

Vielleicht kannst du dir vorstellen, du landest ganz sicher und du gehst dann mit leichten Schritten über die Oberfläche, wie fühlt sie sich an?

## Atemübung

Ich konzentriere mich auf die Atmung, gleichmäßig geht sie immer ein und aus.

Der Atem kann auch durch bestimmte Laute hörbar gemacht werden.

Bei allen Übungen wir der Laut mit der Ausatmung hörbar getönt, dies wird mehrmals wiederholt.

Die verschiedene Laute haben unterschiedliche Wirkungen und können auch gezielt eingesetzt werden.

**Pfui- Atmung** – das Zwerchfell wird aktiviert

**Sssss- Atmung** – eine belebende Wirkung kann erzielt werden

**Schschsch- Atmung** - wie bei einer Eisenbahn – das Zwerchfell wird aktiviert

**Ffffff- Atmung** – asthmatische Beschwerden können beeinflusst werden

**Ha- Atmung** – Anspannung kann abgebaut werden, kann beruhigend wirken

Für Kinder kann hier bei der Planetenreise ein dazugehöriges Ereignis bewusst geatmet werden.

## Ein sicherer Ort

Gibt es in deinem Körper einen sicheren Ort, wo du dich ganz wohl fühlst, zu dem du nur ganz allein gelangen kannst.

Überprüfe, ob du es dir ganz bequem gemacht hast, sonst verändere deine Lage, dass du dich ganz wohl fühlen kannst. Was kannst du hören, nimmst du ein schönes Geräusch wahr? Kannst du etwas riechen oder was siehst du?

Kannst du in deinem Körper, den Ort erreichen, der ganz sicher ist für dich - wie fühlt sich dieses Gefühl an? Wie fühlen sich deine Muskeln an und wie dein Bauch...

Genieße bewusst mit jedem Atemzug die Kraft und die Sicherheit, die dir dieser Ort bietet.

# go sports infotagung

## Einstimmung mit Seifenblasen - Wunderkugeln

Stell dir vor du bist wie diese wundervolle Seifenblase und schwebst so durch die Luft. Deine Arme kannst du zur Seite nehmen und dich im Raum bewegen, wenn du das getan hast, sinkst du wie die Wunderkugeln langsam auf den Boden.  
Stell dir vor, du bist ganz geborgen und ganz ruhig und kannst dich so hinlegen. Du legst deine Hände auf deinen Bauch und spürst deinen Atem, stell dir vor mit jedem Ausatmen hebst du dich wie die Wunderkugeln wieder nach oben langsam wieder In die Luft. Deine ganze Aufmerksamkeit liegt auf dem Ausatmen.  
Du genießt die Leichtigkeit. Du kannst dich so wie die Wunderkugeln fliegen lassen, wohin du willst... Um wieder zu landen, atme dann wieder kräftig tief ein und aus, räkele und strecke dich, bewege erst deine Hände und Füße, danach deinen ganzen Körper.  
Vielleicht spürst du ein schönes leichtes Gefühl, was dich jetzt begleitet.

## Ich liege und sehe mir die Sterne an - Schwungtucheinsatz

Unter einem großen Schwungtuch liegen Matten und die Hälfte der Kinder bewegen ein Tuch auf und ab, die anderen dürfen es sich entspannt auf den Matten bequem machen.

Musikeinsatz kann die Kinder bei der Entspannung begleiten, muss jedoch nicht immer eingesetzt werden.

## Sonne, Mond und Sterne

Zwei Kinder tun sich zusammen, ein Kind wischt den Rücken ab wie bei dem bekannten Spiel Montagsmaler – dann werden Sonne, Halbmond, Vollmond und Sterne aufgemalt. Die Kinder dürfen dann diese Form im Raum gehen. Danach können sich die Kinder abwechselnd hinlegen. Es werden wieder die Formen auf den Rücken gezeichnet. Die Kinder spüren auf dem Rücken über die taktile Wahrnehmung so die unterschiedlichen Formen und können sie benennen.

## Sonne, Mond und Sterne II

Es werden mit verschiedenen Materialien die genannten Motive ausgelegt und mit den Füßen ertastet. Die Kinder können zu Beginn mit geöffneten Augen und dann auch mit geschlossenen Augen die Formen abgehen.

## Träumereien unter dem Sternenhimmel

An einem warmen Sommerabend liegen die Kinder auf dem warmen Boden und schauen zum Himmel. Sie träumen von den Sternen am Himmel und sehen das Glitzern und schauen sich die Sternbilder an.

(Langsam drehen auf den Bauch)

Der ganze Himmel ist in seiner Weite sichtbar. Die Partner streichen über den Rücken.

Einzelne Sterne schimmern in der Ferne, punktuell berühren die Hände den Rücken.

Immer mehr Sterne sind zu sehen, einzelne Sternbilder, die Handkanten werden geführt wie die Linien der Sternbilder.

Manche Sterne glitzern und funkeln, das wird mit schnellen wechselnden Berührungen der Finger dargestellt.

Es ist ganz ruhig und durch die warme Sommerluft angenehm warm und die Kinder genießen die Träumereien unter dem Sternenhimmel.

# go sports infotagung

**Kein Kind kann pausenlos aktiv sein – der Körper braucht Erholungszeiten, in denen auch Erlebnisse verarbeitet und eingeordnet werden können.**

**Oft ist auch am Abend für Kinder eine schöne Fantasiereise gemeinsam mit den Eltern zu erleben sehr wichtig und die Kinder erleben Bewegung und Entspannung - dies führt dazu, dass sie zu ihrem körperlichen, und geistigen Gleichgewicht finden und sagen können**

**Das wird morgen ein schöner Tag.....**