

go sports infotagung

Skript zum Workshop Chill & Relax

Kindgemäße Entspannungstechniken sollten:

- den Kindern einen Sinn machen
- Spaß und Freude vermitteln
- erlebnisorientiert sind und an die Erlebniswelt der Kinder angepasst sein
- weder über- noch unterfordern

Entspannungsspiele und -methoden zum Wechsel von Anspannung und Entspannung

Musikzauberei

Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum.

- bei lauter Musik schnell, bei leiser Musik langsam, bei ganz leiser Musik in Zeitlupe, wenn es ganz still ist gar nicht mehr.
- bei lauter Musik machen sie sich ganz groß, bei leiser Musik ganz klein, wenn die Musik aus ist, legen sie sich hin.
- Wenn die Musik stoppt, stellen die Kinder Personen, Situationen, Dinge zum Thema Anspannung (Vor Schreck erstarren, Katze vor dem Sprung, Bodybuilder, Flitzebogen o.ä.) Und Entspannung (Katze in der Sonne, schlafendes Baby, platter Autoreifen o.ä.) dar.

Vorübungen zur Progressiven Muskelentspannung für Kinder ab 4 Jahren

Schüttelübung

Die Kinder stehen aufrecht und beginnen ihre Körperteile einzeln durchzuschütteln. Zum Schluss den ganzen Körper. Dient der Körperwahrnehmung und dem Aufwärmen.

Spiel: Roboter und Stoffpuppe

Die Kinder laufen wie Stoffpuppen locker schwingend durch den Raum. Ertönt ein Glöckchen werden sie zu Robotern mit starren schweren Bewegungen. Wechsel

Gewichtheber

Die Kinder stehen im Raum. Sie spüren ihre Hände, Unter- und Oberarme. Sie werden zum Gewichtheber und spannen alle Muskeln an. Sie zeigen ihre Muskeln in Armen und Händen. Sie lassen los und spüren, wie die Muskeln weich und warm werden.

go sports infotagung

Der Reiter

Die Kinder kommen vom Stehen in eine leichte Hocke (Reiterposition). Sie spannen die Bein- und Gesäßmuskeln kräftig an. Dann kommen sie wieder zum Stehen und spüren der Entspannung nach.

Luftmatratze (7- 14 Jahre)

Partnerübung: Ein Kind sitzt, eines liegt auf der Matte. Das sitzende Kind überprüft ob die Luftmatratze wirklich ganz leer und schlapp ist, in dem es vorsichtig Arme und Beine bewegt. Dann wird eine Stelle vereinbart, wo Luft aufgefüllt wird. Mit leichten Pumpbewegung bläst sich die Luftmatratze immer mehr auf, wird härter und praller. Nun überprüft das sitzende Kind, ob die Luftmatratze gut gefüllt ist. Dann zieht es den Stöpsel. Die Luft zischt heraus. Das liegende Kind wird gaaanz schlaff.

Für Kinder ab 9 Jahren wird die Progressive Muskelentspannung als Körper-Reise mit Hilfe von Vorstellungsbildern angeboten.

Wichtig:

- Freiwilligkeit
- Atem frei fließen lassen
- Übungen erst erklären und vormachen, mehrmals üben bevor die Körperreise angeboten wird
- nicht zu stark anspannen (angenehm und schmerzfrei)
- 2 bis maximal 5 Sekunden Anspannen, 30 Sekunden Entspannung spüren
- Körperwahrnehmung reflektieren. War es angenehm? Zu fest?

Massagen

Massagen können das Gefühl von Sicherheit und Ruhe vermitteln. Auf das Nervensystem wird positiv Einfluss genommen. Forschungen haben gezeigt, dass Berührung und Massage den Spiegel des Stresshormons Kortisol senkt, da das Hormon Oxytocin ausgeschieden wird. In einer Studie in Schweden wurden Kinder in Kindergärten untersucht, die als tägliches Programm Massagen anbieten. Im Verlauf der Studie wuchs bei den Kindern das Vertrauen zu sich selbst und zu anderen sowie ihr Einfühlungsvermögen. Sie fanden leichter Kontakt zu anderen, die Nähe unter den Kindern nahm zu und es stellten sich weniger Konflikte ein. Ebenso kann sich Massage auf Jugendliche und Erwachsene auswirken. Das eigene Wohlfühlgefühl wird unterstützt. Voraussetzung ist immer, dass das Massieren auch erwünscht ist. Ein "Nein" ist absolut zu akzeptieren. Ebenso darf gesagt werden, von wem die Massage gewünscht wird - eine freiwillige Partnerwahl sollte gegeben sein.

Fühle und Laufe

Die Kinder suchen sich einen Partner. Ein Kind malt ein Muster auf den Rücken des anderen Kindes. Das „bemale Kind“ läuft dann das Muster nach.

Dreckspatzmassage: Duschen (mit den Fingerspitzen in Wellenlinien den Körper entlang streichen), Schwamm (Fäuste schrubben den Rücken ab), Waschlappen (Hände streichen den Körper in kreisenden Bewegungen ab), im warmen Wasser baden (Hände aneinander reiben und auflegen), Abtrocknen (mit den flachen Händen den Körper entlang streichen, abtupfen etc.).

Skript für den Workshop Chill & Relax der go sports infotagung 2018

go sports infotagung

Gesichtsmassage für Kinder und Jugendliche: Schmunzelgesicht (Selbstmassage)

die TN sitzen bequem im Kreis. Vor ihnen liegt je ein Blatt Papier und eine Stift auf dem Boden. Nun beginnen sie mit geschlossenen Augen ihr Gesicht von der Mitte aus zu den Seiten auszustreichen.

- Von der Stirn zu den Schläfen
- Von den Augenbrauen zu den Schläfen
- Vom den Augenlieder zu den Schläfen
- Vom Nasenrücken, unter den Augen zu den Schläfen
- Von der Nasenspitze über die Wangen zu den Ohren
- Von den Oberlippen über die Wangen zu den Ohren
- Von den Unterlippen über die Wangen zu den Ohren
- Vom Kinn über den Unterkiefer zu den Ohren

Anschließend streichen sie vom Kinn über den Hals aus, wobei eine Hand der anderen folgt. Nun spüren sie mit geschlossenen Augen ihre Gesichtshaut. Wie fühlt sie sich an? Die Augen bleiben weiterhin geschlossen und sie malen mit dem Stift auf das Blatt Papier ihr Gesicht auf, wie es sich jetzt anfühlt. Wenn alle fertig sind, werden die Augen geöffnet :-) (nach Ursula Salbert)

Ayurvedische Hand- und Gesichtsmassage s. Bücherliste Brunner, Wicklein

Bücherliste:

Quante, Sonja: Was Kindern gut tut, Borgmann-Verlag

Seyffert, Sabine: Das Massage-Geschichten-Buch, Ökotopia-Verlag

Salbert, Ursula: Ganzheitliche Entspannungsgeschichten für Kinder, Ökotopia-Verlag

Brunner, Uschi, Wicklein, Heike: Die Kunst der ayurvedischen Massage, Vitalität und Entspannung für Körper und Seele

Referentin: Kerstin Henne, Yogalehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene,

Entspannungskursleiterin, Erzieherin

Kerstinhenne@web.de/ www.yoga-baum.de

Kurse/Fortbildungen/Inhouse-Schulungen und Workshops