

Atemübung: Handinnenflächen berühren sich vor der Brust,
Fingerspitzen zeigen nach oben

2. Entspannungsübungen

2.1 Zur Ruhe kommen

Atemübung im Sitzen: Handinnenflächen (auf Bauchhöhe) zeigen nach oben,
Fingerspitzen berühren sich

Einatmen, Ausatmen, Einatmen, Ausatmen:

Hände bis über die Brust heben

Hände vom Körper wegschieben, Handrücken zeigen zum Körper

Hände zum Körper heranziehen, Handinnenseiten zeigen zum Körper

Hände zum Bauch drücken, Handrücken zeigen nach, oben, links, rechts, unten

2.2 „Denkmütze“

Mit den Fingerspitzen die Ohrränder massieren, vom Ohrläppchen starten bis
zum oberen Ohrrand und wieder zurück; drei bis vier mal wiederholen

2.2 Seufzendes Atmen

- im Sitzen oder Stehen
- Schulterblätter zusammenziehen
- langsam ausatmen
- kurze Pause
- anschließend ruhig und tief einatmen
- ausatmen mit einem tiefen Seufzer durch die Nase, ohne dabei die
Stellung der Schulterblätter zu ändern
- Diese Übung sollte einige Male wiederholt werden.

Aktivierungs- und Entspannungsübungen Klasse 7 und 8

1. Aktivierungsübungen

1.1 „Heiße Platte“

Auf Stuhlvorderkante sitzen, Beine in Schrittstellung, Oberkörper leicht vorneigen, aufstehen und wieder hinsetzen (8x). Im Sitzen oder Stehen marschieren und dabei:

- - Arme gegengleich neben dem Körper bewegen
- - Arme nach oben – im Wechsel rechts/links – strecken
- - Arme nach vorn boxen – im Wechsel rechts/links
- - Linken Ellenbogen zum rechten Knie führen und gegengleich

1.2 „Stand up / Sit down / Clap your hands“

Stand up, sit down (4x)

Variation: Stand up, clap your hands, sit down, clap your hands, stand up, clap your hands ...

1.3 „Im Stehen klatschen und schnipsen“

1. 1 auf beide Oberschenkel klatschen
2. 2 in die Hände klatschen
3. 3 rechte Hand auf linke Schulter
4. 4 linke Hand auf rechte Schulter
5. 5 rechte Finger schnipsen auf linke Seite
6. 6 linke Finger schnipsen auf rechte Seite
7. 7 zwei mal in die Hände Klatschen

1.4 Zur Ruhe kommen „Fingerkarussell“

Fingerspitzen aneinander, Daumen umkreisen einander, dann Zeige-, Mittel-, Ringfinger ...

a) weg vom Körper kreisen, unbeteiligte Finger berühren sich an den Fingerkuppen

b) zum Körper kreisen