

## Kreisen und schmieren

Kreise mit allen möglichen Gelenken, von den Füßen bis hin zum Kopf, den du langsam und sanft in der Form einer liegenden Acht bewegst.

Achte bei der Durchführung auf möglichst runde, gelöste Bewegungen. Atme dazu durch die Nase tief ein und aus.

Ergänzungen:

- Kannst du mit zwei Gelenken gleichzeitig kreisen?
- Schaffst du es, zwei Gelenke in entgegengesetzter Richtung zu bewegen?

Veranschaulichung: Nimm einen Deostift und bewege den Kugelkopf. So funktionieren deine Gelenke. Sie werden durch Bewegung geschmiert und du bleibst dadurch locker und gelöst.

Material: Deostift mit Kugelkopf



Gelenke schmieren – von Fuss bis Kopf.

## Windrad

Kreise mit einem Arm vorwärts. Stell dir dabei vor, er sei ein Windrad, das sich regelmässig dreht.

Achte bei der Durchführung auf möglichst harmonische und gelöste Bewegungen. Wippe mit den Knien rhythmisch mit.

Dein Arm soll einen möglichst grossen Kreis beschreiben.

Wechsle den Arm.

Ergänzungen:

- Erhöhe oder verlangsame das Tempo.
- Finde heraus, wie du am besten mit beiden Armen gleichzeitig kreisen kannst.
- Schaffst du es, einen Arm vorwärts und den andern rückwärts zu bewegen? Finde heraus, warum sich die Arme eigentlich gar nicht wie ein Windrad drehen.



Brustkorb, Rückenwirbel und Kniegelenke unterstützen die Armbewegung.

**Ziele: Geschmeidig werden (Schulterbereich)  
Verspannungen lösen**

## Katzenhaft

A

Stütz dich mit deinen Händen leicht auf den Knien ab. Forme deinen Rücken zu einem Katzenbuckel und beginne dabei mit dem unteren Teil des Rückens. Spüre deinen Katzenbuckel.

Streck deinen Rücken nun so, dass er möglichst lang und nach hinten gebogen ist. Beachte dabei, dass du die Verformung mit dem Kopf beginnst, aber den Nacken nicht knickst.

Wiederhole und perfektioniere den Ablauf. Suche dabei einen Rhythmus, indem du bei jedem Durchgang einmal ein- und ausatmest.

Ergänzungen:

- Suche weitere Möglichkeiten, wie du deinen Körper katzenhaft bewegen kannst.
- Strecke und recke dich in verschiedenen Positionen wie eine Katze (z. B. im Sitzen auf dem Stuhl, im Kniestand).



Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, der Nacken nicht geknickt.

Ziele: Geschmeidig werden (Wirbelsäule)  
Verspannungen lösen

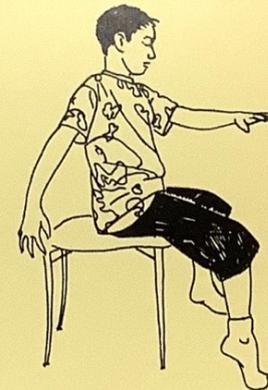
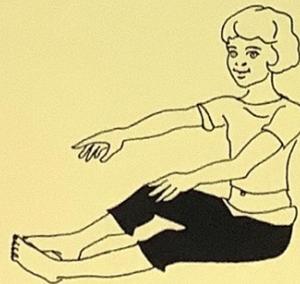
## Sitzbeinlauf

Setz dich mit gerader Wirbelsäule auf den Stuhl. Spürst du deine beiden Sitzbeinknochen?

Beweg dich mit Unterstützung von Schultern und Armen auf den Sitzbeinknochen vorwärts zum Stuhlrand und möglichst weit zurück. Wandere so auf der Stuhlfläche hin und her und versuche dabei locker zu bleiben.

Variante:

Setz dich mit leicht geöffneten Beinen und gerader Wirbelsäule auf den Boden. Beweg dich auf den Sitzbeinknochen vorwärts und dann wieder zurück. Unterstütze die Fortbewegung mit Schultern und Armen. Schaffst du es, dich im Kreis um die eigene Achse zu drehen? Gelingt dir das auf beide Seiten? Fordere jemanden zu einem Sitzbeinrennen heraus.



Die Sitzbeinknochen tragen das Körpergewicht des oberen Rumpfes, das Becken ist aufgerichtet (vgl. S. 33) und die Rumpfmuskulatur aktiviert (vgl. S. 12).

**Ziele: Geschmeidig werden (Becken- und Wirbelsäulenbereich)  
Verspannungen lösen**

## Beckenschleuder

Stell dich hüftbreit und möglichst aufrecht hin. Lass die Arme locker hängen und schliesse, wenn du willst, die Augen.

Dreh das Becken abwechselnd von rechts nach links und von links nach rechts. Lass dabei die Arme locker mitschwingen.

Perfektioniere dies, bis es dir gelingt, die Übung gelöst und harmonisch auszuführen.

Achte darauf, dass du den Kopf in Schwungrichtung mitdrehst, und unterstütze die Bewegung auch mit den Beinen und Füßen. Vermeide eine Hohlkreuz-Stellung.



Pendeln die Arme fast wie von selbst hin und her?

Ziele: Geschmeidig werden (Wirbelsäule)  
Nährstofftransporte im Körper unterstützen

## Pendel

### Kopfpendel

Schliess die Augen. Stell dir dein Kinn als Pendel einer Wanduhr vor. Beweg nun das Pendel langsam und sanft hin und her.

### Armpendel

Stell dir deinen Arm als Pendel einer Wanduhr vor. Such verschiedene Körperpositionen, in denen dein Pendel rhythmisch und locker schwingen kann. Wechsle gelegentlich den Arm und lass ihn wie von allein hin und her pendeln.

Schwing beide Arme gleichzeitig als Pendel.

### Beinpendel

Such verschiedene Möglichkeiten, wie du dein Bein locker und leicht schwingen kannst. Tipp: Stütz dich mit der Hand z.B. am Pult ab.



Becken, Steissbein und Fussgelenk  
(Standbein) unterstützen das Beinpendel.

**Ziele: Geschmeidig werden (Nacken-, Schulter- und Beckenbereich)  
Muskuläre Harmonie ermöglichen**

A

## Serviertablett-Künstler

A

Leg ein Buch oder Heft auf deine flache Hand und stell dir vor, du trägst als Kellner ein Serviertablett mit vollen Gläsern. Zeig deinen Gästen, was du damit alles machen kannst, ohne dass die servierten Getränke verschütten.

Versuch mit fließenden Bewegungen von einer Körperposition in die nächste zu gelangen und erprobe auch ausgefallene, verrenkte Stellungen.

Ergänzung: Versuch es mit zwei «Serviertablets».



Fußgelenk  
an das Beinpendel.

## Hin und her

Setz dich aufrecht an den Stuhltrand. Leg die Finger auf den Hinterkopf. Dreh dich nun nach links und rechts. Beachte dabei, dass deine Wirbelsäule möglichst gestreckt bleibt, die Ellbogen gegen hinten drücken und dass dein Atem fließt.

Beende die Hin-und-her-Bewegung nach etwa 30 Sekunden und führe dann abwechselnd den linken Ellbogen zum rechten Knie und den rechten Ellbogen zum linken Knie ohne die Beine anzuheben. Nach jeder Knieberührung richtest du dich wieder vollständig auf und drückst beide Ellbogen nach hinten.

Wiederhole diese Bewegungsformen auch im Stehen und beobachte, ob du fließend atmest.

Abschluss: Setz dich auf den Stuhltrand. Beuge den Oberkörper nach vorne und schüttele deine Arme und Schultern ca. 20 Sekunden aus. Achte darauf, dass du den Kopf und das Kinn ganz locker lässt.



Ziele: Wirbelsäule mobilisieren  
Brustmuskulatur dehnen

A

20

Auf u

Stell di  
hin. La  
die Au

Führ d  
wicht a  
vollstä  
du die

Wiede  
stimm

Absch  
Oberk  
locke  
locke  
Wirbe

Ziele

## Auf und ab

Stell dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien möglichst aufrecht hin. Lass die Arme locker hängen und schliesse, wenn du willst, die Augen.

Führ die Arme seitwärts nach oben, verlagere dabei das Körpergewicht auf die Fussballen und atme ein. Halt die Luft an, sobald du vollständig gestreckt bist, und atme langsam wieder aus, während du die Arme nach unten führst und dich mit den Füssen vererdest.

Wiederhole diesen Bewegungsablauf beim nächsten Einatmen und stimme ihn möglichst gut auf deine Atmung ab.

Abschluss: Stell dich mit parallelen Füßen hüftbreit hin und lass Oberkörper, Kopf und Arme vornüber hängen. Schüttele ganz locker die Schultern und achte darauf, dass Kopf und Kinn ganz locker sind. Leite das langsame Aufrichten vom untersten Teil der Wirbelsäule her ein (Steissbein).

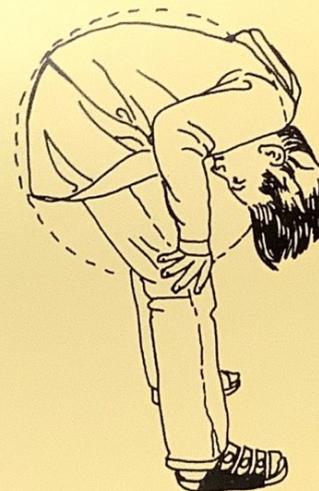


## Kreisgedanke

Neig dich aus dem Stand nach vorne, stütz die Hände an den Oberschenkeln ab und runde deine Wirbelsäule, so gut es geht. Zieh dabei den Kopf in Richtung deiner Knie. Stell dir einen Kreis vor: dem Rücken entlang und von der Stirn zum Steissbein.

Atme ein paar Mal mit Bauch und Beckenboden, die du in dieser Position gut beobachten kannst, gelassen ein und aus. Spürst du, wie sich Rücken und Nacken dehnen?

Roll deine Wirbelsäule langsam wieder auf, vom Steiss bis zum Kopf, Wirbel für Wirbel, Bandscheibe um Bandscheibe. Lockere dich und wiederhole die Übung 2-3-mal.



**Ziele: Rückenmuskulatur dehnen  
Körperwahrnehmung verbessern**

## Materialtransport

Nimm zwei bis vier Bierdeckel (evtl. als Ersatz einen Radiergummi, Stift und Filzschreiberdeckel) und platziere diese auf Arm und Handrücken. Geh durch das Zimmer, ohne dass ein Deckel zu Boden fällt.

Ergänzungen:

- Leg die Gegenstände auf weitere Körperstellen und versuche so durchs Zimmer zu schreiten.
- Platziere die Gegenstände so auf deinem Körper, dass du dich hüpfend oder im Vierfüssergang durchs Zimmer fortbewegen kannst.

Abschluss: Stell dich mit parallelen Füßen hüftbreit hin und lass Oberkörper, Kopf und Arme vornüber hängen. Schüttele ganz locker die Schultern und achte darauf, dass Kopf und Kinn völlig locker sind. Leite das langsame Aufrichten vom untersten Teil der Wirbelsäule her ein (Steissbein).



## Wiegen

Setz dich aufrecht an den Stuhlrand. Winkle ein Bein an und nimm die Aussenseite des Unterschenkels in die Arme. Wiege das Bein hin und her. Singe oder pfeife dazu, so atmest du automatisch richtig.

Wechsle nach rund 30 Sekunden das Bein. Wiederhole die Übung, aber stell dir nun vor, du spielst mit den Zehen des angewinkelten Beins «Klavier».

Im Schneidersitz auf dem Boden: Nimm ein angewinkeltes Bein in die Arme und wiege es hin und her. Achte darauf, dass du die Übung mit «geradem» Rücken ausführst.



Das Becken bleibt aufgerichtet,  
die Wirbelsäule «gerade».

Ziel: Geschmeidig werden (Hüft-, Beckenbereich)  
Füsse lustvoll bewegen

**A**

## Dreh-Experiment

Stell dich aufrecht und hüftbreit hin. Streck die Arme seitwärts nach aussen, schau auf den rechten Handrücken und dreh dich dann so weit du kannst nach rechts. Beobachte an der Wand, wie weit du dich drehen kannst. Geh zurück zur Ausgangsposition und entspanne dich.

Denk an eine Eule, die ihren Kopf enorm drehen kann. Stell dir vor, deine Wirbelsäule sei ebenso beweglich, und dreh sie in Gedanken mehrmals ganz fest nach rechts.

Absolvier jetzt die Übung erneut und vergleiche das Resultat. Wie erklärst du dir das?

Dreh nun deinen Oberkörper wiederholt von links nach rechts, bis du dich gelöst fühlst und deine Wirbelsäule die grösstmögliche Geschmeidigkeit erreicht hat.

**Ziele: Geschmeidig werden (Wirbelsäule)  
Körperwahrnehmung entwickeln**

**A**

Wir können die Wirbelsäule drehen wie die Eule ihren Kopf.

## Kopf und Oberkörper drehen

### Kopf drehen

Setz dich aufrecht auf den Stuhlrand, indem du die Füße parallel auf dem Boden abstützt. Schliess die Augen und dreh den Kopf sanft hin und her. Achte dabei auf eine fließende Atmung.

Beweg den Kopf langsam und sanft in der Form einer liegenden Acht.

### Oberkörper drehen I

Berühr mit den Fingern den Hinterkopf. Dreh dich nun nach links und rechts. Beachte dabei, dass deine Wirbelsäule möglichst gestreckt ist und dein Atem fließt.

### Oberkörper drehen II

Winkle die Unterarme leicht an und behalte die Oberarme am Körper. Schwing den Kopf und die Wirbelsäule hin und her. Lass die Schultern entspannt mitschwingen, aber bleibe mit den Sitzbeinhöckern am gleichen Ort.

### Oberkörper drehen III

Streck im Sitzen die Arme nach vorne und stell dir vor, du hältst ein Kajakpaddel in den Händen. Rudere damit genussvoll und ausdauernd. Achte darauf, dass die Paddel im Wasser einen weiten Weg zurücklegen.



Das Becken bleibt aufgerichtet.

Ziele: Geschmeidig werden (Wirbelsäule, Nacken-, Schulterbereich)  
Nährstofftransporte im Körper unterstützen

**A**

## Knie-Scheibenwischer

**A**

Setz dich vorne auf den Stuhlrand und halte dich mit den Händen an den Seitenkanten des Stuhls fest. Stütz dein Gewicht vor allem mit den Händen und pendle mit den Knien wie ein Scheibenwischer hin und her. Achte darauf, dass dein Kopf entspannt bleibt. Mach nach gut 30 Sekunden eine Pause und wiederhole dann die Übung.

Abschluss: Steh hüftbreit und möglichst aufrecht. Massiere mit deiner rechten Hand den linken Trapezmuskel und den Schulterblattheber neben dem Hals. Atme dabei durch die Nase und achte auf eine fließende Atmung. Wechsle nach rund einer Minute die Seite. Genieße das entstandene Körpergefühl.



aufgerichtet.



Die Beine pendeln wie ein Scheibenwischer.

## Schwamm ausdrücken

Im Stehen: Reib deine Hände aneinander, bis du Wärme verspürst. Leg dann eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter. Spürst du den Trapezmuskel, der oft zu Verspannungen neigt?

Stell dir vor, der Trapezmuskel sei ein Schwamm, und drück ihn aus. Wenn du ihn loslässt, fühlst du, wie er sich in deiner Vorstellung mit angenehm warmem Wasser füllt. Wiederhole diesen Vorgang mehrere Male.

Wandere nun mit der Hand gegen den Nacken und drück dort den Schwamm aus. Zu guter Letzt massierst du dich auf der Innenseite des Schulterblattes.

Welchen Unterschied spürst du, wenn du beide Arme baumeln lässt? Ist die eine Seite lockerer geworden? Kannst du einen Arm leichter anheben?

Wiederhole nun den ganzen Ablauf auf der andern Körperseite und genieß das entstandene Körpergefühl.

**Ziele: Verspannungen lösen (Nackenbereich)  
Körpergefühl entwickeln**



Trapezmuskel als Schwamm.



Hängen nach der Massage eines Trapezmuskels beide Arme gleich weit nach unten?

## Beckenschaukel

Setz dich auf den Boden. Verlagere dein Gewicht so auf die Hände und Füße, dass das Gesäss den Boden nur noch fein berührt. Schaukele auf den Sitzbeinhöckern langsam und sanft vorwärts-rückwärts und anschliessend seitwärts hin und her.

Vielleicht gelingt dir die Übung besser, wenn du die Augen schliesst und dir vorstellst, dein Becken rolle wie ein Ball hin und her.

Kannst du mit dem Becken auch kleine Kreise und Achterfiguren ausführen?

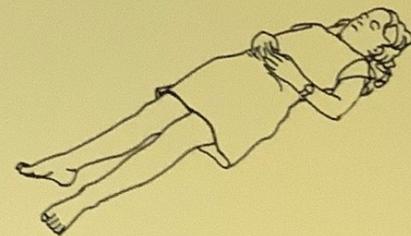
Schüttle die Arme aus, wenn du müde bist, und wiederhole die Übung nach einer kurzen Pause.

Abschluss: Leg dich zur Entspannung auf den Rücken, halte die Hände auf den Bauch und schliesse die Augen. Atme so, dass sich der Bauch hebt und senkt. Lass den Atem einfach geschehen und denk dabei «Einatmen-Ausatmen-Pause» oder «Aufladen-Entladen-Ruhen».

**Ziele: Geschmeidig werden (Beckenbereich)  
Entspannen**



Die Sitzbeinknochen schaukeln hin und her.



Bauchatmung zur Entspannung.

## Pyramide

A

Stell dich so hin, dass die Füße mehr als schulterbreit auseinander stehen. Neig dich nach vorn und stütz dich mit den Händen oberhalb der Knie auf die Oberschenkel ab. Verlagere nun das Gewicht auf die Arme, bis die Wirbelsäule richtig entlastet ist. Führe die Knie mit den Händen nach aussen Richtung Zehen. Bewege dich rhythmisch auf und ab und von Seite zu Seite.

Such weitere Bewegungsmöglichkeiten in dieser Stellung mit verschiedenen Auslösungsarten. Jeder Impuls soll sich im ganzen Körper ausbreiten.

Lockere dich nach etwa einer Minute und absolviere die Übung nochmals.



Der Körper bildet die Form einer Pyramide.

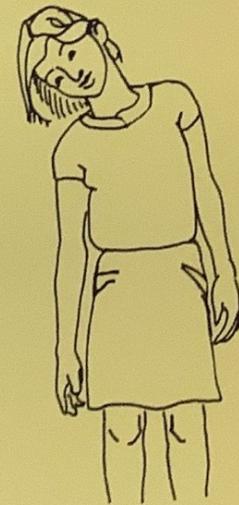
**Ziele: Wirbelsäule entlasten und mobilisieren  
Energieflüsse im Körper unterstützen**

## Baumelnde Kordel

Steh bequem auf beiden Füßen. Stell dir vor, dein rechter Arm fange am Brustbein an und sei eine lange Kordel. Beug dich leicht nach rechts und schwing die Kordel ein wenig vor und zurück. Lass sie locker baumeln.

Nimm nach etwa einer Minute wieder die aufrechte Haltung ein. Wie fühlt sich der rechte «Kordelarm» an im Vergleich zum linken Arm? Ist er länger und leichter geworden?

Wiederhole die Übung mit dem andern Arm.



Der Arm als baumelnde Kordel.

**Ziele: Verspannungen lösen (Nackengebiet)  
Körpergefühl entwickeln**

## Nacken-Auge

A

Stell dich hüftbreit hin und zeichne dir mit den Zeigefingern zwei Augen auf den Nacken.

Schliess und öffne nun diese Augen behutsam, indem du den Nacken leicht bewegst.

Wenn deine Nacken-Augen geöffnet sind, ist dein Nacken lang und offen. Du trägst dann deinen Kopf lotrecht über dem Rumpf, als wäre er mit einem Faden an der Decke befestigt.

Schreite mit offenen Nacken-Augen und mit lockeren Armen und Händen wie eine Königin oder ein König im Zimmer herum.

Kontrollier dich immer wieder im Stehen, Gehen oder beim Arbeiten am Computer, ob deine Nacken-Augen geöffnet sind.



**Ziele: Anatomisch korrekte Kopfhaltung fördern  
Atmung und Stimmführung erleichtern**

## Wasserbecken

Steh hüftbreit mit leicht gebeugten Knien. Taste mit den Fingern dein Becken ab. Stell dir vor, dein Becken sei mit Wasser gefüllt. Kippe das Becken abwechselnd sanft nach vorne und hinten, um Wasser auszugießen. Beachte dabei, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt.

Setz dich aufrecht auf die Vorderkante des Stuhls und halte die Hände auf die Oberschenkel. Stell dir vor, dein Becken sei mit Wasser gefüllt. Solange das Becken aufgerichtet ist, verliert es kein Wasser. Such im Sitzen und im Stehen immer wieder diese Beckenstellung, damit die Wirbelsäule schön nach oben strebt.



Das aufgerichtete Becken bildet die anatomisch korrekte Wirbelsäulenbasis.

**Ziele:** Das aufgerichtete Becken spüren  
Anatomisch korrekte Beckenstellung fördern

## Luftkissen

A

Leg das Luftkissen auf den Stuhl und setz dich mit aufrechtem Rücken darauf. Lass nun dein Becken in alle Richtungen kreisen.

Such weitere Möglichkeiten, wie du dich im Sitzen auf dem Kissen bewegen kannst.

Leg dich zum Lesen in Bauchlage auf den Boden und nimm das Kissen zur Unterstützung unter das Brustbein.



Ziele: Wirbelsäule mobilisieren  
Dynamisches Sitzen anbieten

## Physioball

Setz dich mit aufrechtem Oberkörper auf den Physioball oder auf den Stuhl. Federe nun leicht auf und ab.

Sprenz deine Beine angenehm und kreise mit dem Becken nach allen Seiten.

Streck den linken Arm senkrecht nach oben und bieg die Wirbelsäule und den Kopf nach rechts. Bleib einige Sekunden in dieser Stellung und führ dann die Bewegung zur andern Seite hin aus. Wiederhole den Ablauf mehrmals.

Lass zum Abschluss Oberkörper, Kopf und Arme vornüber hängen. Entspann dich in dieser Position und atme einige Male bewusst ein und aus.

Leite das langsame Aufrichten vom untersten Teil der Wirbelsäule her ein (Steissbein).



Ziele: Körper aktivieren  
Geschmeidig werden (Wirbelsäule, Rückenmuskulatur)

## Joggen an Ort

### Klassenübung

Jogge locker an Ort etwa einen Meter vor deinem Stuhl. Die Spiel-leiterin sagt immer wieder einen Körperteil an, mit dem du kurz die Stuhlfläche berühren sollst, bevor du weiterjoggst.

Beispiele von aufgerufenen Körperteilen: rechter Daumen, linkes Ohrläppchen, rechte Seite des Gesässes, kleine Zehe, rechte Ferse, linkes Knie. Anstelle von Körperteilen können auch Farben oder Gegenstände angesagt werden, mit welchen man den Stuhl kurz berühren muss.

Zu geeigneter Musik (ca. 160 Schläge pro Minute) macht die Übung noch mehr Spass.



**Ziele: Kreislauf anregen  
Wahrnehmung schärfen**

**A**

## Fuss-Schaukel

Stell dich hüftbreit hin und schaukle auf den Füßen rhythmisch von den Fussballen auf die Fersen.

Unterstütz deine Schaukelbewegungen mit den Armen. Führe sie nach vorn-hoch zum Stand auf den Fussballen und nach hinten-tief, wenn du dein Gewicht auf die Fersen verlagerst.

Achte darauf, dass du dich beim Stand auf den Fussballen möglichst streckst, deine Muskeln aktivierst und dich beim Zurückrollen jeweils fallen lässt.

Dreh deinen Oberkörper beim Vorschaukeln abwechselungsweise nach rechts und links.

Schaffst du die Fuss-Schaukel auch auf einem Fuss?

Versuch die seitliche Fuss-Schaukel, indem du mit dem Körperschwerpunkt von links nach rechts pendelst.

Spring aus dem Stand einige Streck- und Drehsprünge oder mach den Hampelmann.

Schüttele zum Abschluss deine Beine und Arme auf verschiedene Arten.

**Ziele:** Muskelspannungen variieren  
Gleichgewichtsgefühl entwickeln

**B**

## Beinglocke

Stütz dich aus dem Sitzen mit den Unterarmen auf dem Pult ab. Schwing die gebeugten Beine rhythmisch vor- und rückwärts. Vermeide einen Nackenknick und halte das Kinn aufrecht.

Schaffst du die Beinglocke während 30 Sekunden und nach einer kurzen Pause nochmals so lang?

Gelingt dir die Beinglocke auch, wenn du dich auf dem Stuhl mit den Händen so abstützt, dass das abgehobene Gesäss hin und her pendelt?

Abschluss: Stell dich mit parallelen Füßen hüftbreit hin und lass Oberkörper, Kopf und Arme vornüber hängen. Schüttele ganz locker die Schultern. Leite das langsame Aufrichten vom untersten Teil der Wirbelsäule her ein (Steissbein).



Wenn sich das Steissbein Richtung Schambein und zurück bewegt, so schwingen die Beine rhythmisch wie ein Glockenpendel.

**Ziele: Wirbelsäule entlasten  
Rumpf- und Beckenmuskulatur aktivieren**

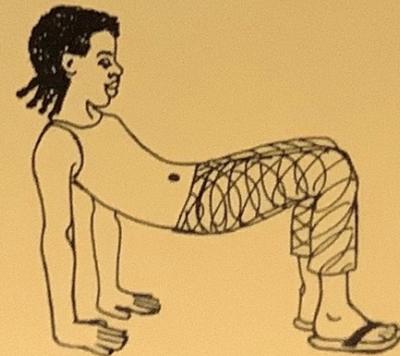
## Bauchnabel-Wanne

B

Nimm den umgekehrten Vierfüßlerstand ein (vgl. Zeichnung) und forme mit dem Bauch einen Tisch. Leg deinen Radiergummi auf den Bauchnabel. Such nun verschiedene Positionen, ohne dass der Gummi herunterfällt.

Ergänzungen:

- Im Stehen: Leg den Radiergummi unterhalb des Nackens auf den Rücken. Führe möglichst vielfältige Bewegungen aus, ohne dass der Gummi zu Boden fällt.
- Suche weitere Körperstellen, wo du den Radiergummi platzieren und dich trotzdem noch bewegen kannst.
- Leg den Radiergummi auf den Rist, wirf ihn hoch und fang ihn mit der Hand. Versuche dies mit dem linken und rechten Fuß, im Stehen und im Sitzen. Falls dir die Übung sehr leicht fällt, kannst du vor dem Auffangen ein Kunststück einbauen, z.B. in die Hände klatschen.



Ziele: Rumpfmuskulatur aktivieren  
Körperwahrnehmung verfeinern

## Von der Brücke zum Tunnel

B

### Brücke

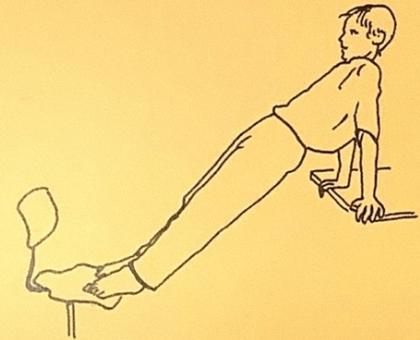
Forme wie auf dem oberen Bild mit deinem Körper eine Brücke, die die Stuhl- und Pultfläche verbindet. Achte darauf, dass der Stuhl nicht wegrutscht. Versuch die Brücke möglichst gerade zu machen und 30 Sekunden zu halten.

Wiederhole die Übung und achte darauf, dass dein Körper nicht durchhängt.

Gelingt es dir, mindestens 30 Sekunden lang eine Brücke zu bilden, bei der sich die Füße höher als das Gesäss befinden oder gar höher als der Kopf?

### Tunnel

Klassenübung: Bis auf drei Schülerinnen formen alle mit ihrem Körper, Stuhl und Pult ein beliebiges Tunnel (vgl. unteres Bild). Schaffen es die drei Schülerinnen, alle Tunnels zu passieren, bevor ein Tunnel einstürzt? Mehrere Durchgänge.



Der Körper als Brücke...



... und Tunnel zwischen Stuhl und Pult.

**Ziele: Rumpfmuskulatur aktivieren  
Herausfordernde Aufgaben bewältigen**

## Bleistift aufheben

Versuch mit den Zehen einen am Boden liegenden Bleistift aufzuheben. Schaffst du das? Auch mit dem andern Fuss? Wiederhol dies einige Male, damit deine Muskeln gestärkt werden.

Erleichterung: Drück mit den Zehen des freien Fusses die Bleistiftspitze nach unten und heb dann den Stift mit den Zehen des freien Fusses auf.

Erschwerung: Nimm den Bleistift zwischen die Zehen und zeichne damit auf ein Blatt Papier. Gelingt es den andern herauszufinden, was du gezeichnet hast?

Abschluss: Zieh deine Zehen Richtung Schienbein und lass sie wieder fallen. Wiederhol dies mehrmals. Dadurch können sich die beanspruchten Fusssohlenmuskeln dehnen und entspannen.



Ziele: Fussmuskulatur stärken  
Koordination der Zehen fördern.

## Zehenkrabbeln

Stell dich beidbeinig bequem hin. Versuch vorwärts zu kommen, indem du dich mit den Zehen am Boden festkrallst. Nimm dir eine Strecke vor, die du 2-mal bewältigen möchtest.

Versuch zum Abschluss, für die beanspruchte Zehenmuskulatur angenehme Dehnstellungen zu finden.



Wie lang ist deine Wegstrecke?

Ziel: Fussmuskulatur aktivieren

## Kante überwinden

Leg ein Buch etwa 30 cm vom Pult entfernt auf den Boden und steh mit dem Vorfuss auf die Kante des Buches. Hebe langsam die Ferse an, bis das Fussgelenk vollständig durchgestreckt ist. Halte dich zur Stabilisierung mit einer Hand am Pult oder Stuhl fest.

Senk die Ferse und wiederhole dies mindestens 15-mal. Wechsele den Fuss.

Absolviere einen zweiten Durchgang.

Beachte: Das Knie bleibt über der zweiten Zehe (Gewichtsachse).



Ab...



... und auf bis zur vollständigen Streckung des Fussgelenks.

**Ziel:** Fuss- und Wadenmuskulatur stärken  
Blut- und Lymphzirkulation anregen

## Einbeinstand

Leg ein dickes Buch auf den Boden. Steh (ohne Schuh) mit einem Fuss so auf das Buch, dass die Ferse auf dem Buch und der Vorfuss auf dem Boden ist. Halte den andern Fuss in den Bereich der Kniekehle und balanciere. Fixiere dabei mit den Augen einen Gegenstand auf Augenhöhe, sodass Kopf und Rumpf stabil bleiben. Wechsle nach einer Minute das Bein.

Mach jetzt die Übung so, dass sich der Vorfuss auf dem Buch und die Ferse am Boden befindet.

Erschwerungen:

- Schliess während der Übung die Augen.
- Führe mit dem freien Fuss einen Gegenstand um den Standfuss.
- Spiel mit jemandem einen Ball hin und her.



Über 20 Muskeln «steuern» unsere Füsse.

Ziele: Fussmuskulatur stärken  
Gleichgewichtsfähigkeit entwickeln

## Rad fahren

Setz dich auf die vordere Kante des Stuhls. Lehne mit dem Oberkörper so weit nach hinten, dass du in eine stabile Sitzposition gelangst.

Jetzt kann es losgehen mit dem Radfahren auf einer kurvenreichen Strasse: Tritt kurz in die Pedalen, lehne dich in eine starke Linkskurve, richte dich auf, beschleunige und lehne dann in die kommende Rechtskurve usw.

Such im Sitzen verschiedene Balance-Positionen auf dem Stuhl. Wechsle von einer Position in die andere und bewege dazu auch die Arme.

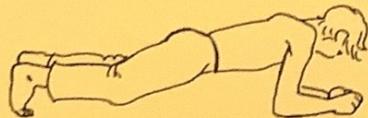


Ziele: Bauchmuskulatur aktivieren  
Kreativität und Körpergefühl entwickeln

## Rumpf-Krafttraining

B

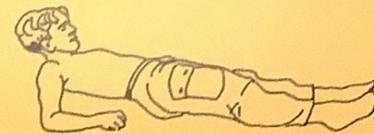
Du sollst die abgebildeten Körperstellungen mindestens 30 Sekunden halten. Trainiere regelmässig, bis dir dies «locker» gelingt. Wer schafft alle Übungen sogar eine Minute lang?



**Unterarmstütz:**  
Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



**Seitstütz:**  
Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Beidseitigkeit beachten.



**Unterarmstütz rückwärts:**  
Oberschenkel und Rumpf bilden eine Linie, Kinn Richtung Brust.



**Rückenlage:**  
Oberschenkel und Rumpf bilden eine Linie, Kniewinkel 90°.



**Bauchlage:**  
Oberkörper und Arme in U-Haltung, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



**Rückenlage:**  
Die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in Richtung der Füsse.

**Ziele: Haltemuskulatur stärken  
Rumpfstabilität verbessern**

## Stabspringen

### Partnerübung

Rollt aus drei bis fünf Zeitungsblättern einen Stab. Eine Person hält den Stab etwa 20 cm über den Boden und die andere springt 10-mal darüber. Anschliessend tauscht ihr die Rollen usw. Probiert möglichst viele verschiedene Sprungarten aus.

#### Ergänzungen:

- Versucht die 10 Sprünge möglichst fortgesetzt und rhythmisch zu springen.
- Wirf den Stab sorgfältig auf, sodass ihn dein Partner auffangen kann. Sag ihm zuvor, was er vor dem Fangen tun soll. Zum Beispiel hinter dem Rücken in die Hände klatschen, mit den Händen den Boden berühren oder eine Körperdrehung ausführen.

Bewahrt den Stab auf, damit ihr ihn später erneut verwenden könnt.

Anregung: Wenn du einen eigenen Stab hast, kannst du ihn auf der Handfläche oder dem Ellbogen balancieren.



**Ziele: Kreislauf und Muskulatur aktivieren  
Zusammenarbeit fördern**

## Musikstopp

### Klassenübung

Hüpft im Takt der Musik (ca. 120 Schläge pro Minute) auf einem Bein im Zimmer umher und haltet möglichst schnell an, wenn die Musik aussetzt. Dabei sollt ihr auf einem Bein stehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Sobald die Musik wieder einsetzt, hüpft ihr auf dem andern Bein weiter.

### Ergänzungen:

- Erfindet beim Springen Bewegungen, die ihr mit den Armen ausführt.
- Schliesst beim Stehen auf einem Bein die Augen.
- Springt mit einer halben Körperdrehung zum Einbeinstand.
- Hüpft auf einem Bein rückwärts, wenn die Musik ertönt.
- Springt am Platz Grätschsprünge zur Musik und «friert ein», sobald die Musik aussetzt.
- Springt am Platz nach Lust und Laune, bis die Musik stoppt.



Ziele: Kreislauf anregen  
Muskulatur stärken

Stell dich bequem und hüftbreit hin. Achte darauf, dass du gerade stehst. Schliess die Augen und stell dir vor, du seist ein mächtiger, starker Baum, der gut verwurzelt ist. Atme dabei tief ein und aus.

Nun beginnt der Wind zu blasen und du wiegst dich hin und her.

Stell dir vor, der Wind bläst abwechselnd von vorne, von hinten oder von der Seite. Bewege dich als Baum im Wind.

Der Wind bläst einmal stark und dann wieder schwach. Deine lockeren Arme schwingen als Äste mit.

Stell dir vor, dass sich nur die Krone im Wind bewegt und dann wieder der ganze Baum.

Zum Abschluss hört der Wind auf und du genießt es, wie du als grosser und starker Baum dastehst.



## Grosser Lungenflügel

Stell dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien möglichst aufrecht hin.

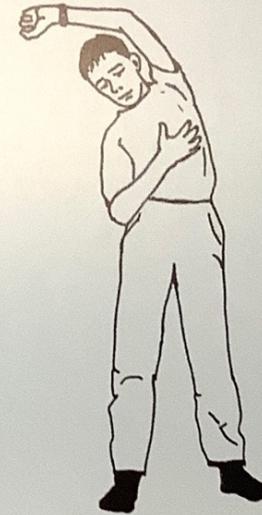
Führ den linken Unterarm über den Kopf und bieg dich nach rechts. Halt die Finger der rechten Hand zwischen die Rippen der linken Brustkorb-Seite.

Atme tief ein und begleite die Aufwärtsbewegung der Rippen, indem du mit den Fingern schräg aufwärts streichst. Atme aus und führe die Finger wieder nach unten.

Versuch beim Einatmen wahrzunehmen, wie sich der linke Lungenflügel mit Luft füllt und sich beim Ausatmen wieder entleert.

Stell dich nach etwa einer Minute aufrecht hin und vergleiche das Gefühl in deinen Lungenflügeln. Was fällt dir auf?

Wiederhole die Übung auf die andere Seite.



Der Körper biegt sich wie ein Pfeilbogen.

**Ziele: Körperwahrnehmung verfeinern  
Brustatmung bewusst ausführen**

## Dreieck und Kreis

Nimm im Stehen eine bequeme und aufrechte Haltung ein.

Zeichne mit dem rechten Fussballen fortgesetzt ein grosses Dreieck auf den Boden. Gleichzeitig formst du mit der Handfläche der linken Hand ständig einen grossen Kreis auf dem Bauch. Gelingt dir das, wenn du dir dafür etwas Zeit nimmst?

Mach die gleiche Übung mit dem andern Fuss und der andern Hand.

Varianten:

- Wer die Übung als sehr schwierig empfindet, erfindet eine leichtere Übung mit zwei unterschiedlichen Bewegungen.
- Der Fuss formt einen Kreis und die Hand zeichnet auf dem Bauch ein Dreieck.
- Jemand schlägt eine Übung vor, bei der die Hände und Beine unterschiedliche Bewegungsformen ausführen.



**Ziele: Aufmerksamkeit auf den Körper richten  
Bewegungskoordination verbessern**

## Hände dirigieren

Setz dich hinter dem Pult aufrecht auf den Stuhlrand. Klopfe mit den Fingerkuppen der rechten Hand fortgesetzt auf das Pult und versuch gleichzeitig auf dem Pult die Finger der linken Hand regelmässig und ohne Unterbruch nach rechts und links zu verschieben.

Jedes Mal, wenn eine vorgängig bestimmte Person ein Zeichen gibt, tauschen die linke und die rechte Hand ihre Aufgabe. Gelingt dir mit der Zeit der Wechsel immer besser?

Versuch das Gleiche mit den Füssen.

Abschluss: Stell dich mit parallelen Füssen hüftbreit hin und lass Oberkörper, Kopf und Arme vornüberhängen. Schüttele locker die Schultern und achte darauf, dass Kopf und Kinn ganz locker sind. Leite das langsame Aufrichten vom untersten Teil der Wirbelsäule her ein (Steissbein).



**Ziele: Aufmerksamkeit auf den Körper richten  
Konzentration aufbauen**

## Pfauenfeder

C1

Wenn du dir eine Pfauenfeder beschaffst, kannst du damit schöne, beruhigende Momente erleben.

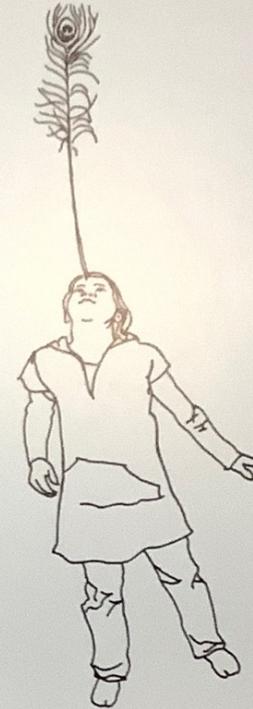
Balanciere die Pfauenfeder abwechslungsweise auf deinem rechten und linken Zeigefinger.

Geh im Zimmer herum, indem du mit deinen Augen das Auge der Pfauenfeder fixierst.

Mach beim Balancieren der Feder kleine Kunststücke. Setz dich zum Beispiel auf den Boden und steh wieder auf oder dreh dich einmal im Kreis, ohne dass die Feder herunterfällt.

Balanciere die Feder auf dem Handballen, dem Unterarm, dem Ellbogen, der Nasenspitze, der Stirne! Wer schafft welche Kunststücke?

Variante: Schreib mit der Feder einer andern Person einen Buchstaben oder eine Zahl auf die Haut oder den Rücken. Erkennt sie die Nachricht?



Pfauenfedern können z.B. im Zoo angeschafft werden. Sie sind mehrere Jahre benutzbar.

**Ziele: Sich im Tun vergessen  
Wahrnehmung verfeinern**

Ate

Bleib  
vorw

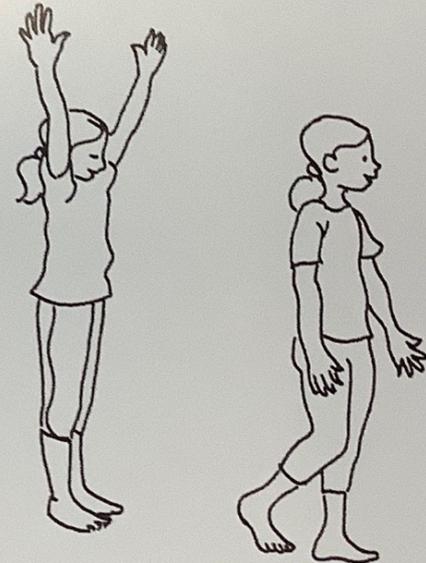
Vari  
- Fü  
un  
- So  
be

Ziel

Bleib beim Einatmen stehen, geh beim Ausatmen einige Schritte vorwärts und achte dabei auf einen leisen Fersenkontakt.

Varianten:

- Führ beim Einatmen im Stand beide Arme in die Hochhalte und senk sie beim Ausatmen im Gehen.
- Schliess beim Einatmen im Stand die Augen und öffne sie beim Ausatmen im Gehen wieder.



Ziele: Sauerstoffversorgung des Gehirns steigern  
Konzentration aufbauen

## Finger kreuzen

Stell dich aufrecht hin. Falte mit gestreckten Fingern und ohne Berührung der Handflächen die Hände (vgl. Bild). Entkreuz nun die Daumen und kreuz sie so, dass die andern Daumenseiten aneinander liegen. Beweg dabei die andern Finger nicht. Mach das Gleiche mit den Zeigefingern, dann mit den Mittelfingern usw. Nach den kleinen Fingern kommen wieder die Ringfinger an die Reihe, bis du die Übung mit den Daumen beendest. Wiederhole die Übung zweimal und achte darauf, dass sich stets nur zwei Finger bewegen.

Lass zum Abschluss Oberkörper, Kopf und Arme vornüber hängen. Schüttele ganz locker die Schultern und achte darauf, dass Kopf und Kinn völlig locker sind. Leite das langsame Aufrichten vom untersten Teil der Wirbelsäule her ein (Steissbein).



**Ziele:** Aufmerksamkeit auf den Körper richten  
Durchblutung des Gehirns steigern

## Bewusstes Liegen

C1

Leg dich bequem auf den Rücken und schliess die Augen. Mit welchen Körperteilen berührst du den Boden? Welche liegen stark, welche weniger stark auf? Stell dir vor, du liegst am Strand und sinkst langsam in den weichen Sand ein. Geniesse das Schweregefühl beim Einsinken. Atme dabei ruhig und fliessend durch die Nase.

Geschieht das Einsinken mit dem ganzen Körper gleichmässig? Besprich deine Eindrücke mit einer Partnerin oder der Lehrperson.



Vorstellungsbilder und bewusstes Atmen unterstützen die Muskelentspannung.

**Ziele: Körper bewusst wahrnehmen  
Haltemuskulatur entspannen**

## Schwebende Stifte

C1

### Partnerübung

Steht einander gegenüber und lasst zwischen euch zwei Bleistifte schweben, indem ihr sie je mit den Zeigefingern führt (vgl. Bild).

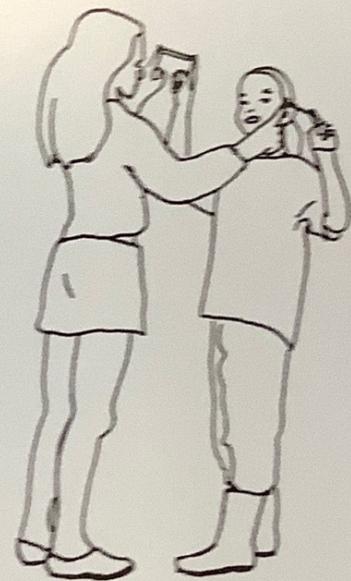
Schliesst die Augen und sucht möglichst vielseitige Bewegungen, ohne dass die Stifte zu Boden fallen.

Wechselt die Partnerin oder den Partner und wiederholt die Übung.

Mit einer ruhigen Musik macht die Übung noch mehr Spass (z.B. Kenny G.: The moment, CD Passages).

### Variante:

Bildet mit der ganzen Klasse einen Kreis und lasst zwischen euch die Stifte schweben.



Ziele: Partnerarbeit vorbereiten  
Konzentration aufbauen

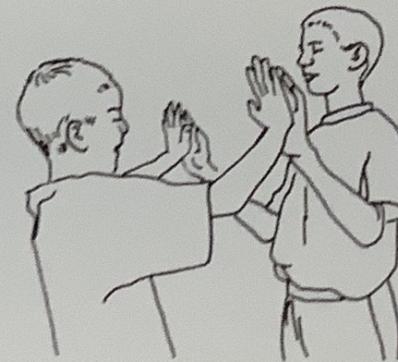
## Aura

C1

### Partnerübung

Ihr steht euch gegenüber und haltet die Handflächen so gegenüber, dass sich diese nicht berühren. Schliesst die Augen und versucht die Wärme der Handflächen zu spüren. Findet heraus, in welcher Entfernung ihr die Wärme gerade noch wahrnehmen könnt.

Dreht euch mit geschlossenen Augen 2-mal im Kreise und versucht anschliessend, eure Handflächen möglichst präzise zusammenzuführen. Wiederholt dies einige Male.



Spürst du die warmen Handflächen des Partners auch ohne Berührung?

Ziele: Partnerarbeit vorbereiten  
Konzentration aufbauen

61

## Die Haut spürt

### Partnerübung

Jemand von euch neigt sich bequem über das Pult oder legt sich auf den Bauch und schliesst die Augen. Die Partnerin drückt ihm mehrere Fingerkuppen auf den Rücken. Wie viele sind es?

Die Partnerin schreibt ein kurzes Wort oder eine Rechnung auf den Rücken des Gegenübers. Wie heisst das Wort oder das Resultat?

Wechselt die Rollen und bespricht dann eure Zusammenarbeit.

Ergänzung: Der Partner führt den Massageball seitlich der Wirbelsäule über den Rückenstrecker hoch und zurück. Wichtig: Hochführen des Balles mit sanftem Druck, Rückführen des Balles ohne Druck.



**Ziele: Partnerarbeit vorbereiten  
Körperwahrnehmung verfeinern**

## Blindenführer

### Partnerübung

Du stellst dich mit geschlossenen Augen vor deiner Partnerin oder deinem Partner auf. Dein Gegenüber führt dich nun an den Schultern durch den Raum.

Lass dich nur mit einem leisen, vereinbarten Laut durch den Raum führen. Wechselt die Rollen.



Ziele: Vertrauen in die Partnerin entwickeln  
Wahrnehmung verbessern

## Bierdeckel

C1

### Partnerübung

Du legst dich bequem auf den Rücken und schliesst die Augen. Deine Partnerin oder dein Partner legt dir vorsichtig einen Bierdeckel auf den Körper. Findest du heraus, wo er liegt?

Die Partnerin legt dir mehrere Bierdeckel auf den Körper.

Spürst du auch in der Bauch- oder Seitenlage, wie viele Bierdeckel deine Partnerin platziert hat?



**Ziele: Körper bewusst wahrnehmen  
Berührungsempfindung verbessern**

## Luftballon aufblasen

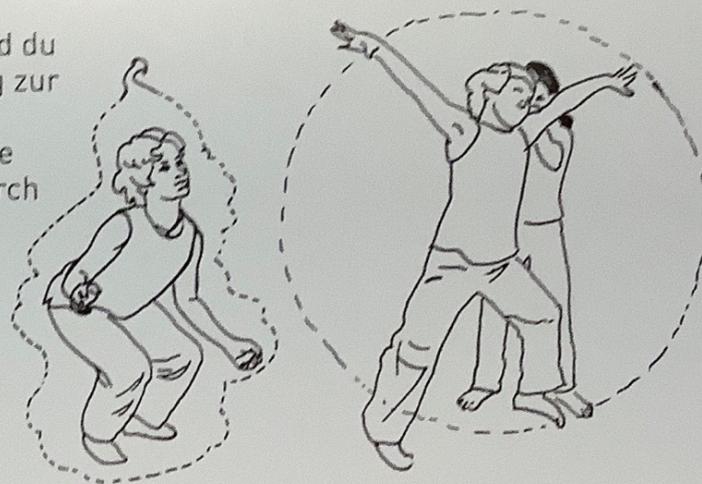
### Partnerübung

Du hockst dich möglichst klein auf den Boden. Die Partnerin oder der Partner formt mit den Händen ein «Ventil» und «bläst» dich auf. Mit jedem hörbaren Pusten baust du langsam Spannung auf, bis du schliesslich aufrecht als prall gefüllter Ballon dastehst. Nun öffnet die Partnerin das Ventil, lässt Luft ab und du sinkst langsam in dich zusammen.

Wiederholt dies 2-mal und wechselt dann die Rollen.

### Ergänzungen:

- Beim Aufblasen platzt der prallvolle Luftballon und du wechselst abrupt von der maximalen Anspannung zur völligen Entspannung.
- Wenn der Ballon ganz aufgeblasen ist, entfernt die Partnerin das Ventil. Du saust dann als Ballon durch die Luft, verlierst allmählich an Spannung und bleibst schliesslich am Boden liegen.



**Ziele: Partnerarbeit vorbereiten  
Anspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen**

## Druck geben und nehmen

### Partnerübung

Steht euch mit waagrecht nach vorne gestreckten Unterarmen gegenüber. Die eine Person hält die Handflächen nach oben, die andere nach unten, sodass eure Hände aufeinanderliegen.

Zunächst wird diejenige Person aktiv, deren Handflächen nach oben zeigen. Sie bewegt ihre Arme und Hände in frei erfundenen Mustern, und die Hände des Gegenübers halten dabei immer locker Kontakt. Anschliessend wird die andere Person aktiv. Während sie ihre Arme und Handflächen bewegt, «kleben» dann die Hände des Mitspielers. Der Kontakt muss ständig aufrechterhalten bleiben.

Nun hebt ihr die starre Rollenverteilung auf. Wechselt einander spontan in der Führung ab und achtet darauf, dass eure Handflächen stets aufeinander liegen.

Wichtig ist, dass ihr während der ganzen Übung schweigt und eure Bewegungen langsam und bewusst ausführt. Versucht es auch mit geschlossenen Augen.



**Ziele: Sich auf den Partner einstimmen  
Wahrnehmung schärfen**

## Eins, zwei, drei...

### Partnerübung

Zählt während etwa 10 Sekunden abwechselnd und rhythmisch «eins», «zwei», «drei», «eins» usw. Nun vereinbart ihr eine Bewegung, welche die Zahl eins ersetzt. Zählt erneut im Wechsel und führt statt der Eins die vereinbarte Bewegung aus. Vereinbart dann für die Zahl zwei ebenfalls eine Bewegung und fährt entsprechend fort. Zum Abschluss bestimmt ihr auch für drei ein Zeichen und führt die ganze Folge ohne Worte aus.

Erschwerende Variante:

Versucht jede Folge auch rückwärts. Zum Beispiel «drei», «zwei», Zeichen, «drei» usw.

1 2 3



Ziele: Partnerarbeit vorbereiten  
Konzentration aufbauen

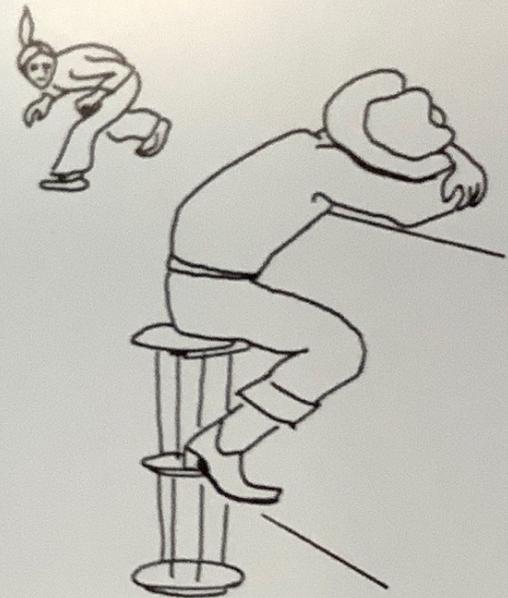
## Indianer

C1

### Klassenübung

Bis auf fünf Indianer spielen alle müde Cowboys, die sich über den Tisch beugen und so tun, als ob sie schliefen. Die Indianer schleichen leise umher und stellen sich hinter einen Cowboy. Wer merkt, dass ein Indianer hinter ihm steht, streckt mit dem Finger auf. Wenn die Spielleitung den Satz «Hugh, ich habe gesprochen» sagt, schauen die Cowboys auf und überprüfen, ob sie die Situation korrekt eingeschätzt haben. Zwei- bis dreimal mit andern Indianern wiederholen.

Hinweise: Indianer und Cowboys wechseln die Rollen (Klischees ansprechen). Wer kann sich gut anschleichen? Jägerinnen und Jäger auf der Pirsch, Katzen, Tiger...



Ziele: Wahrnehmung schärfen  
Lernbereitschaft schaffen

**Klassenübung**

Mit der Zeit können alle den Text auswendig im Chor aufsagen und dazu im Stand die passenden Bewegungen ausführen.

Linkes Bein, rechtes Bein, das soll erst der Anfang sein,  
dann nun geht's zur Achterbahn, hoch und tief, bis ich es kann.  
Auch die Augen sollen reisen, folgen stets den Achterkreisen.  
«Ja» zu nicken, das tut gut; «Nein» zu sagen braucht mehr Mut.

Wiederholung des oberen Abschnitts.

Linke Hand ans rechte Ohr, Töne bring ich leicht hervor.  
Streich ich mir die Muschel aus, wird's ein wahrer Ohrenschmaus.  
Rechte Hand ans linke Ohr, wieder kommen Töne vor.  
Streich ich mir die Muschel aus, tönt's schon fast wie Saus und Braus.

Und das Sternum macht Musik, hei wie ich zum Himmel flieg!  
Wenn es wieder ganz dumpf klingt, jeder Hase nochmals springt!

Nun sitz' ich auf den Hocker, leg ein Bein aufs andre locker,  
dreh den Fuss im Kreis herum, links und rechts und anders rum.  
Führ auch diesen Fuss im Kreise, links und rechts in gleicher Weise.

Hände reiben, Arme schütteln und nochmals am Stuhle rütteln.  
Zähle langsam nun auf drei, und die Pause ist vorbei!  
«Eins, zwei, drei.»

2-mal im Wechsel li bzw. re Knie zum re bzw. li Ellbogen führen.

Beidhändig liegende Achten formen.  
Die Augen folgen den liegenden Achten.  
Kopf nicken – Kopf schütteln.

Arm über Kopf ans Ohr legen.  
Ohrmuschel-/läppchen massieren.

Finger aufs Brustbein klopfen, Hopsen  
mit Armkreisen. Wiederholung.

Auf Stuhl sitzen...

Fuss wechseln.



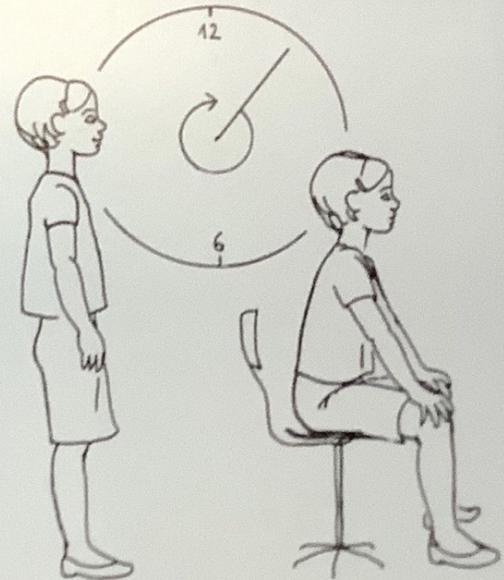
**Ziele:** Auf die Arbeit einstimmen  
Konzentration aufbauen

## Stille schätzen

### Klassenübung

Bestimmt eine Spielleiterin mit einer Uhr. Stellt euch hinter eure Stühle und wartet auf das Startzeichen der Spielleiterin. Alle sind ganz still und setzen sich möglichst genau eine Minute später leise hin. Die Spielleiterin schaut auf ihre Uhr und merkt sich, welche drei Schüler die Minute am genauesten abschätzen konnten.

Variante: Geht nach dem Startzeichen durch das Klassenzimmer. Wer setzt sich nach genau einer Minute auf seinen Stuhl?



Ziele: Äussere und innere Ruhe finden  
Konzentration aufbauen

**Klassenübung**

Die Klasse bestimmt eine Spielleitung. Alle Mitspielenden gehen durch den Raum, stehen auf ein vereinbartes Zeichen still und schliessen die Augen. Nun nennt die Spielleitung einen Namen und alle deuten blind auf diese Person. Auf das Kommando «jetzt» öffnen sie die Augen und prüfen, ob sie richtig zeigen.

Ergänzungen: Die Spielleitung gibt immer wieder eine andere Fortbewegungsart vor: auf den Fussballen gehen, wie ein Pinguin watscheln, auf dem linken Bein hüpfen usw. Auch das Tempo kann auf Ansage hin beschleunigt oder verlangsamt werden.



**Ziele: Wahrnehmung schärfen  
Konzentration aufbauen**

## ABC

### Klassenübung

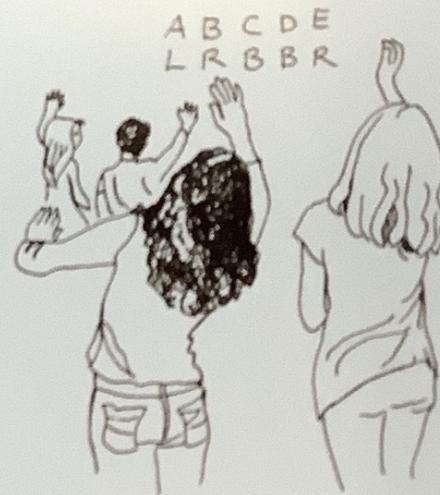
Die Klasse stellt sich hinter die Stühle und schaut auf die Vorlage oder dessen Projektion an der Wand. Im Chor sagen alle das ABC auf und führen gleichzeitig bei jedem Buchstaben die verlangte Bewegung aus.

R = rechten Arm heben  
L = linken Arm heben  
B = beide Arme heben

### Varianten:

- Den entsprechenden Fuss heben und bei B einen Sprung machen.
- Fuss und Arm der geforderten Körperseite gleichzeitig heben und bei B einen Sprung mit Hochhalten der Arme ausführen.
- Die Schülerinnen und Schüler schlagen eigene Bewegungsvarianten vor.
- Das ABC in Englisch, Französisch oder einer andern Fremdsprache aufsagen.

Vorlage: [www.bm-sportverlag.ch](http://www.bm-sportverlag.ch) > Download > Kopiervorlagen



Ziele: Konzentration aufbauen  
Fehler annehmen und sich vorwärts orientieren

Halte die Hände auf die Oberschenkel und begib dich in die nebenstehende Stellung.

Streich mit den Handflächen in schneller Folge mit leichtem Druck über die Oberschenkel nach unten und dann ohne Druck wieder nach oben. Begleite jede Abwärtsbewegung durch einen kraftvollen, «bauchigen» Laut «Ra».

Achte bei der Durchführung der Übung darauf, dass du mit den Augen etwas fixierst und den Oberkörper und die Beine nicht bewegst.

Kannst du dir erklären, warum die Übung «Feuer entfachen» heißt?



Ziele: Energie tanken  
Emotionen abbauen

## Abklopfen

Du kannst die Übung im Sitzen auf der Stuhlkante oder im Stehen ausführen.

Schliess die Augen und trommle mit deinen 10 Fingern in schneller Folge locker auf den Kopf, den Nacken und den Hals.

Klopf nun mit den Handflächen möglichst schnell und ausdauernd auch den übrigen Körper ab.

Beende die Übung und geniess das entstandene Körpergefühl.



Trommeln mit den Fingern.  
Abklopfen mit den Handflächen.

Ziele: Körper und Geist aktivieren  
Energie tanken

## Liegende X stossen

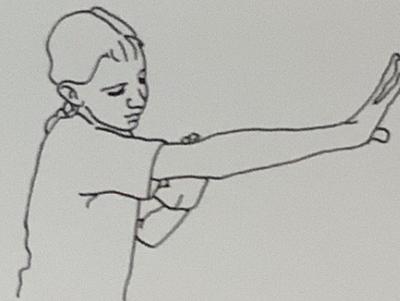
Stell dich hüftbreit hin und halte die Arme mit den Handflächen nach vorne. Achte darauf, dass du deine Knie leicht beugst und aufrecht stehst.

Nun stösst du kräftig abwechselungsweise die linke und rechte Hand schräg einwärts nach vorne und führst sie blitzschnell wieder zurück. Erhöhe kontinuierlich das Tempo und werde dann langsamer.

Wiederhol den Ablauf.

Lass die Arme hängen, schliess die Augen und geniess das entstandene Körpergefühl.

Schüttele zum Abschluss für einige Sekunden das rechte und linke Handgelenk, den Po und dann das rechte und linke Bein.



Die Arme schnell und dynamisch vorwärts stossen und zurückziehen, die Brustwirbelsäule dreht hin und her.

**Ziele: Brustwirbelsäule mobilisieren  
Energie aufbauen**

## Ha-Atem

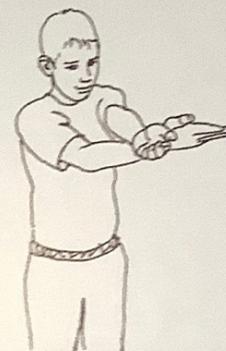
C2

Steh aufrecht und hüftbreit. Achte darauf, dass deine Knie nicht durchgestreckt sind und deine Rumpfmuskulatur aktiviert ist (Bauchnabel und Bauchdecke leicht nach oben und innen ziehen und fliegend atmen).

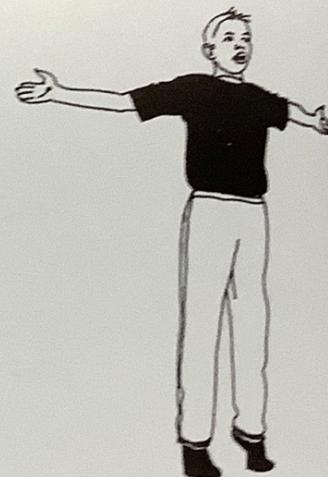
Streck die Arme aus (Handflächen nach oben), kreuze sie 3-mal schnell vor deinem Körper und atme dabei jeweils kurz durch die Nase ein. Schwing die Arme anschliessend seitwärts nach ausen-hinten und atme die angestaute Luft mit einem befreienden «Ha» vollständig aus.

Achte darauf, dass das «Ha» dann erfolgt, wenn die Arme die grösste Spannweite erreichen und der Körper auf den Fussballen steht (vgl. unteres Bild).

Geniess nach 5 Wiederholungen das entstandene Körpergefühl und absolviere die Übung erneut.



3-mal durch die Nase einatmen und...



mit einem befreienden «Ha» ausatmen.

**Ziele: Energie aufbauen  
Brust, Schultern, Zwerchfell öffnen**

Atme kräftig und tief durch die Nase ein. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen und halte danach einen kurzen Augenblick die Luft an. Atme durch den Mund aus.

Stell dir vor, wie dein Körper mit jedem Einatmen Energie und Kraft tankt und sich beim Ausatmen entschlackt und entlädt.

Variante: Denk im Rhythmus der Atmung z.B. «Aufladen-Entladen-Ruhen».



Bei der Aktivierungsatmung richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Einatmen.

**Ziele: Energie tanken und wach werden  
Konzentration und Leistungsfähigkeit erhöhen**

## Schirm aufspannen

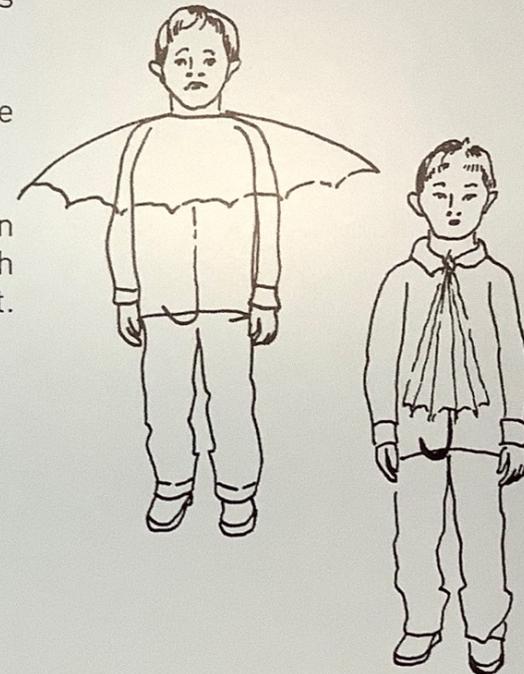
C2

Nimm im Stehen eine bequeme und aufrechte Haltung ein. Schliess die Augen, wenn du Lust hast.

Stell dir vor, dein Brustkorb sei ein Schirm, dessen Spitze das obere Ende der Wirbelsäule bildet und dessen Griff das Becken ist.

Atme vollständig ein und verfolge, wie sich der Schirm von unten nach oben öffnet und aufspannt. Beim Ausatmen entspannt er sich wieder und wird um die Wirbelsäule herum zusammengelegt. Wiederhole den Ablauf mindestens eine Minute lang.

Schüttle zum Abschluss die Hände, die Arme und das Becken.



Die Luft strömt in die Lungen, weil beim Einatmen Muskeln (Zwerchfell-, Zwischenrippenmuskulatur) den Brustraum weiten.

**Ziele: Verkrampfungen lösen  
Aufmerksamkeit erhöhen, Atemvorgang verstehen**

Steh hüftbreit mit aufgerichtetem Becken und halte den linken Arm senkrecht in die Höhe. Nun fasst du mit der rechten Hand hinter dem Kopf den Ellbogen des linken Armes.

Drück den gestreckten Arm beim Ausatmen seitwärts nach unten und gib mit dem andern Widerstand. Beim Einatmen entspannst du dich.

Wiederhol dies einige Male und achte darauf, dass der Kopf entspannt bleibt.

Halte jetzt den gestreckten Arm so, dass du ihn beim Ausatmen einige Male zur andern Seite drückst, danach nach vorne und zum Schluss nach hinten. Achte darauf, dass du stets aufrecht stehst und nicht ins hohle Kreuz fällst.

Wechsle den Arm.

Versuch am Ende wahrzunehmen, wie deine Arme locker am Körper herunterhängen.



Das Becken ist aufgerichtet, die stabilisierende Rumpfmuskulatur aktiviert [vgl. S. 33, 12].

**Ziele: Arm-, Schulter- und Atemmuskulatur kräftigen  
Energieflüsse im Körper aktivieren**

## Liegende Acht

C2

Steh locker und streck den linken Arm in Augenhöhe aus. Nun beschreibst du mit der Hand eine liegende Acht, die von der Mitte nach rechts oben beginnt.

Verfolge die Bewegung mit den Augen.

Zeichne 3-mal eine grosse, liegende Acht mit der linken Hand in die Luft, dann 3-mal mit der rechten Hand und schliesslich 3-mal mit beiden Händen gleichzeitig.



**Ziele: Beide Gehirnhälften aktivieren, integrieren, vernetzen  
Aufmerksamkeit wecken**

## Überkreuz-Bewegungen

C2

Geh langsam an Ort und führe folgende Bewegungen aus:

- Schritt rechts;
- Schritt links;
- Schritt rechts, rechte Hand berührt linke Schulter;
- Schritt links, linke Hand berührt rechte Schulter;
- Schritt rechts, rechte Hand berührt das linke Knie;
- Schritt links, linke Hand berührt das rechte Knie;
- Schritt rechts, rechte Hand berührt den linken Knöchel innen;
- Schritt links, linke Hand berührt den rechten Knöchel innen.

Übe den Bewegungsablauf und führ ihn mehrmals fließend aneinandergereiht aus.

Ergänzungen in der ganzen Klasse:

- Sucht eine passende Musik zur Bewegungsfolge.
- Ergänzt den Ablauf mit eigenen Ideen.
- Erfindet eine Folge von Überkreuz-Bewegungen, die hüpfend ausgeführt werden.



**Ziele: Beide Gehirnhälften aktivieren, integrieren, vernetzen  
Koordinative Fähigkeiten entwickeln**

## Tiefe Hocke

Geh in die tiefe Hocke (vgl. Bild). Falls du Mühe hast, diese Stellung einzunehmen, kannst du ein Buch unter die Fersen legen.

Schauke mehrmals sanft nach vorn und zurück, von einer Seite zur andern und kreisförmig.

Atme dabei tief durch die Nase ein und versuch das Ausatmen durch den Mund zu betonen. Bleib insgesamt etwa ein bis zwei Minuten in der tiefen Hocke.

Lockere deine Glieder und geniess das neue Körpergefühl.

Variante: Nimm die tiefe Hocke ein und leg die Handflächen an das Schädeldach. Schliess jetzt die Augen und entspanne dich. Atme regelmässig und versuch deine Schädelbewegungen und den Herzschlag zu spüren.



Nacken und Kopf sind in der Verlängerung der Wirbelsäule, die Knie senkrecht über den Zehen.

**Ziele: Energieflüsse im Körper erleichtern  
Wirbelsäule entlasten**

## Weite Hocke

C2

Begib dich in die weite Hocke (vgl. Bild). Falls du Mühe hast, diese Stellung einzunehmen, kannst du ein Buch unter die Fersen legen.

Drück mit den Oberarmen die Knie nach aussen und gib mit den Knien Widerstand.

Schauke mehrmals sanft vorwärts und rückwärts, von einer Seite zur andern und kreisförmig. Massiere mit den Händen die Füsse und Zehen.

Bleib insgesamt etwa ein bis zwei Minuten in der weiten Hocke.

Lockere deine Glieder und geniess das neue Körpergefühl.



Die Knie nach aussen drücken.  
Die Kniescheiben befinden sich  
über den Zehen.

**Ziele: Energiefluss im Körper verbessern  
Druck auf das Kreuzbein lösen**

## Partner abklopfen

### Partnerübung

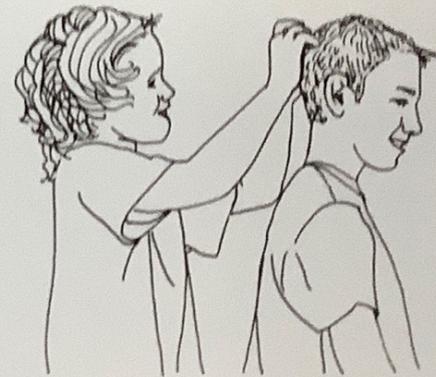
Stell dich hinter deinen Partner und sag ihm, er soll die Augen schliessen. Trömmle sanft, aber schnell mit den Fingern auf seinen Kopf, den Nacken und die Schultern. Frage, ob dein Abklopfen angenehm ist.

Klopf dem Partner mit den Handflächen auf den Rücken, die Arme und die Beine. Deine Bewegungen sollen möglichst schnell und ausdauernd sein.

Zum Abschluss streichst du deinem Gegenüber mit den Fingern 2-mal von der Schädelbasis aus über den Nacken, den Rücken und der Hinterseite der Beine entlang bis zu den Fersen.

Gönnt euch eine kurze Pause und wechselt dann die Rollen.

Variante: Wenn die ganze Klasse im Kreis steht und sich um 90° dreht, lässt sich die Übung gemeinsam durchführen.

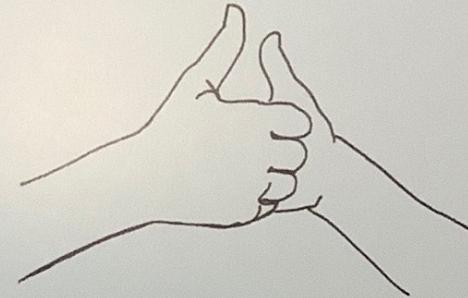


**Ziele: Körper und Geist aktivieren  
Energie tanken**

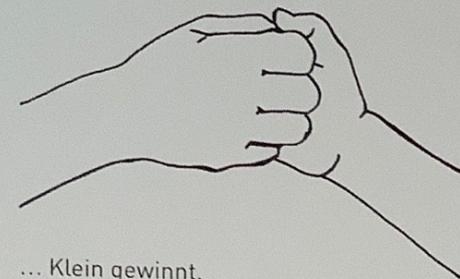
## Daumenkampf

### Partner-Wettkampf

Steht einander gegenüber und fasst Griff mit den Fingern der rechten Hand (vgl. Abbildung). Achtet darauf, dass eure Daumen nach oben zeigen. Auf Kommando oder nach einem vereinbarten Daumenkreuzungsritual (z. B. Daumen berühren sich links-rechts-links) versucht ihr, den Daumen des Gegenübers zu erwischen und niederzudrücken. Sieger ist, wer den Daumen des andern kurze Zeit unten halten kann.



Gross gegen Klein...



... Klein gewinnt.

Ziele: Wach werden  
Konzentration aufbauen

## Steirisches Ringen

### Partner-Wettkampf

Stellt euch mit der Aussenkante des Fusses gegeneinander auf und fasst Griff mit der zugewandten Hand. Versucht euer Gegenüber durch Ziehen, Stossen und Drücken aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst einen Fuss versetzt, hat verloren.

Wer zwei Siege errungen hat, sucht sich einen neuen Gegner.



Ziele: Wach werden  
Energie aufbauen

**Partnerübung**

Nehmt einen Gummi und stellt euch einander gegenüber auf. Wer den Gummi in der Hand hält, lässt ihn plötzlich los und die andere Person soll ihn auffangen, bevor er zu Boden fällt. Versucht die Übung so zu gestalten, dass ihr es gerade noch schafft, den Gummi zu erwischen.

Varianten:

- Wer den Gummi auffangen soll, hält die Hände gefaltet am Hinterkopf.
- Wer den Gummi auffangen soll, sitzt im Grätschsitz am Boden, hält die Handrücken auf den Oberschenkeln und blickt geradeaus. Die Partnerin steht dahinter und lässt den Gummi so los, dass er allenfalls zwischen den Beinen zu Boden fällt.
- In jeder Hand wird ein Gummi auf Kopfhöhe des Partners gehalten. Dieser muss versuchen, beide Gummis zu fangen.



**Ziele: Wach und leistungsbereit werden  
Konzentration aufbauen**

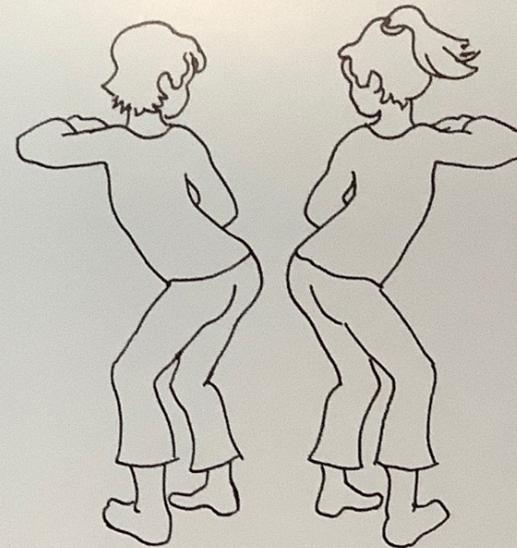
## Seven, six, five... go for it

C2

### Klassenübung

Im Stehen: Wir schütteln das rechte Handgelenk über Kopfhöhe und zählen dabei – in der vereinbarten Sprache – rückwärts von 7 bis 1. Wir machen das Gleiche mit der linken Hand. Nun wackeln wir mit dem Po und zählen rückwärts von 7 bis 1. Anschliessend wird von 7 bis 1 das rechte Bein ausgeschüttelt, dann das linke Bein.

Jetzt beginnt der gesamte Ablauf von vorne, nur wird dieses Mal von 6 bis 1 gezählt, danach von 5 bis 1 usw. Dabei werden die Bewegungen immer schneller durchgeführt, bis am Schluss ein kräftiges «go for it» das Bewegungsdurcheinander beendet.



**Ziele: Gruppe auflockern  
Verspannungen lösen**

Im Sitzen oder Stehen: Leg den Daumen der rechten Hand auf die Innenfläche der linken Hand und berühre mit den übrigen Fingern den Handrücken.

Massiere nun mit kreisenden Daumenbewegungen die ganze Innenfläche der linken Hand. Wechsle die Kreisrichtung und führe die Massage nachher an der anderen Hand durch.

Streich mit den Fingern den fächerförmig angeordneten Mittelhandknochen der linken Hand entlang. Achte darauf, dass der Druck beim Nach-vorne-Fahren grösser ist, als beim Zurückfahren. Wechsle die Hand.

Massiere an beiden Händen die Finger und deren Gelenke, indem du daran entlangfährst. Streich jeweils zum Abschluss über den Handrücken.



**Ziele: Verspannungen lösen  
Durchblutung anregen**

## Gesicht entspannen

Zieh deine Augenbrauen kräftig nach oben und halte diese Anspannung etwa drei Atemzüge lang aufrecht. Löse sie auf mit dem Ausatmen und entspann dich anschliessend während einigen Atemzügen.

Fahr genau gleich fort, indem du

- deine Augen zusammenkneifst und dich danach entspannst;
- deine Lippen aufeinander presst und dich anschliessend entspannst;
- deinen Mund wie ein Clown ganz breit machst und dich nachher entspannst.

Reib zum Abschluss mit den Handflächen dein Gesicht, die Ohren, den Hals und den Nacken.



**Ziele:** Gesichtsmuskulatur entspannen  
Wahrnehmung auf den Körper richten

## Käfer-Pause

Nimm die nebenstehende Käfer-Stellung ein.

Such eine Position, in der du die Arme und Beine möglichst locker und entspannt halten kannst, sodass es dir richtig bequem ist.

Bleib in dieser Stellung und versuch zu spüren, wie das Blut von den Füßen und Armen zum Körperzentrum zurück strömt.

Achte auf eine ruhige und regelmässige Atmung.



Eine wohl tuende Entlastungshaltung entsteht, wenn sich die Glieder im Lot über den Schulter- und Hüftgelenken befinden.

Ziele: Beine entlasten  
Energiefluss im Körper unterstützen

## Faultier

D1

Öffne das Fenster, setz dich auf deinen Stuhl und falte die Finger bequem im Nacken. Nun rutschst du mit dem Gesäss auf die vordere Stuhlkante, streckst die Beine aus, schliesst die Augen und streckst den Oberkörper weit nach hinten. Atme durch die Nase tief ein und aus und entspann dich in dieser Stellung mindestens eine Minute lang.

Such weitere Faultier-Haltungen, in denen du dich gut entspannen kannst. Wenn du Lust hast, kannst du dir dabei etwas Schönes vorstellen.



**Ziele:** Brustmuskulatur dehnen  
Sich erholen und neue Kräfte tanken

D1

## Nacken ausruhen

Leg dich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken und schliess die Augen. Stell dir nun vor, dass dein warmer Nacken einen darunter liegenden Schneehügel schmelzen lässt.

Der Schneehügel schmilzt allmählich und wird immer flacher. Dabei zieht sich dein Nacken in die Länge. Atme fließend ein und aus und entspann dich so rund zwei Minuten.

Beachte: Drück deinen Nacken nicht willentlich gegen den Boden.



Die Vorstellung bewirkt, dass sich Kopf und Kinn minim Richtung Brustbein bewegen.

**Ziele: Nackenmuskulatur entspannen  
Anatomisch richtige Kopfhaltung unterstützen**

D1

## Begossener Pudel

D1

Stell dich bequem hin und lass die Arme locker hängen.

Stell dir vor, du bist ein Pudel, der aus dem Wasser kommt und etwa eine Minute lang das Wasser aus dem Fell schüttelt. Schüttle zuerst die Hände ganz leicht und locker. Dann steigert sich das Schütteln und breitet sich über die Arme in die Wirbelsäule, das Becken und die Beine aus. Werde nun langsamer, schüttle den rechten Fuss aus und zuletzt den linken.

Wiederhol den Vorgang und versuch die bewirkte Entspannung zu spüren.



**Ziele: Muskulatur lockern  
Energie verteilen**

Gesichts

Setz dich au  
beiden Hän

Beschreib j

**Ziele: Gesic  
Ener**

D1

## Gesichtsmassage

D1

Setz dich aufrecht auf den Stuhl und massiere und modelliere mit beiden Händen deine Ohren und dein Gesicht.

Beschreib jemandem, wie sich dein Gesicht jetzt anfühlt.



Ziele: Gesicht entspannen  
Energie tanken

## Nilpferd

D1

Leg dich entspannt auf den Rücken und platzier die Hände auf dem Bauch. Stell dir vor, du seist ein Nilpferd, das kräftig Luft in seinen grossen Körper ein- und ausströmen lässt.

Spüren deine Hände, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt?

Merkst du, wie sich dein Beckenboden rundet, wenn du einatmest?

Was spürst du beim Atmen sonst noch im Körper?



Beim tiefen Atmen bewegen sich in deinem Körper die innern Organe (z. B. Herz, Nieren) um mehrere Zentimeter.

**Ziele: Atmung zur Massage der innern Organe nutzen  
Energiefluss im Körper aktivieren**

## Schneemann

D1

Steh aufrecht und bequem oder leg dich auf den Boden. Verwandle dich in Gedanken in einen stolzen Schneemann, der das Dasein genießt.

Nach einiger Zeit kommt die Sonne, die Muskeln des Schneemannes erschlaffen und langsam schmilzt er in den Boden hinein.

Dann bauen ihn flinke Hände mit frischem Schnee wieder auf.

Wiederhole den Vorgang 2- bis 3-mal.



**Ziele: Wahrnehmungs- und Darstellungsfähigkeit verbessern  
Muskulatur entspannen**

## Fussmassage mit dem Noppen- oder Tennisball

D1

Stell dich ohne Schuhe aufrecht hin. Schliess die Augen und versuch zu spüren, wie deine Füsse Kontakt zum Boden haben.

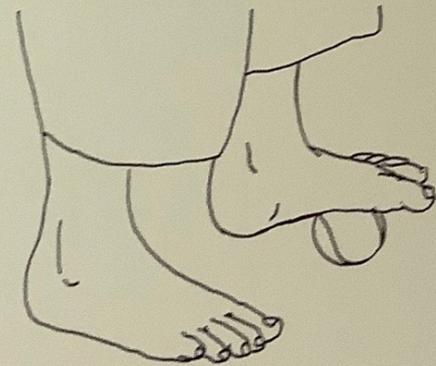
Beweg dich ein wenig ohne die Füsse zu heben und merk dir, wie sich deine Füsse anfühlen.

Nun nimmst du einen Noppen- oder Tennisball und schliesst die Augen erneut. Massiere damit die Sohle des einen Fusses ein bis zwei Minuten lang mit kreisenden Bewegungen.

Vergleich beide Füsse. Welche Unterschiede stellst du fest?

Massiere anschliessend auch den andern Fuss.

Besprich deine Empfindungen mit jemandem und such nach Erklärungen.



Ziele: Fussmuskulatur entspannen  
Körperwahrnehmung verfeinern

## Entspannungsatmung

Nimm eine bequeme Haltung im Sitzen oder im Liegen ein und achte auf deine Atmung.

Spürst du, dass du länger ausatmest als einatmest?

Geniess das Ausatmen und die anschließende Ruhephase. Lass das Einatmen ganz von selbst geschehen.

Variation: Denk im Rhythmus der Atmung z.B. «Einatmen-Ausatmen-Ruhen», «Aufladen-Entladen-Ruhen» oder «Zulassen-Loslassen-Zuversicht».



Bei der Entspannungsatmung richtet sich die Aufmerksamkeit aufs Ausatmen.

**Ziele: Stress mindern und zur Ruhe kommen  
Körper und Geist entspannen**

## Der fliegende Teppich

Die Lehrperson leitet die Übung an. Später können die Schülerinnen und Schüler sie auch allein durchführen.

Mach es dir bequem. Stell dir vor, du liegst auf einem Teppich. Dies ist allerdings kein gewöhnlicher Teppich, sondern ein fliegender!

Sobald es dir richtig bequem ist, hebt der Teppich ab und beginnt langsam zu schweben. Du spürst, wie er dich trägt und wie angenehm du darauf liegst. Du kannst dich ganz auf ihn verlassen und genießt es, wie er mit dir über eine herrliche Landschaft fliegt.

Nach zwei bis drei Minuten landet der Teppich sanft und du beendest die Reise, indem du dich reckst und streckst. Jetzt bist du zufrieden und voller Energie.



**Ziele: Leichtigkeit und Ruhe spüren  
Entspannen**

## Blitzentspannung

D1

Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Stehen oder im Sitzen ein.

Stell dir vor, du bist eine Marionette. Deine Arme und Hände, dein Nacken, deine Beine und Füße sind an straff gespannten Fäden befestigt.

Plötzlich schneidet jemand der Marionette alle Fäden gleichzeitig durch. Du lässt blitzartig sämtliche Glieder hängen und atmest dabei aus.

Führ die Übung einige Male durch.

Merkst du, wie deine gesamte Muskulatur nun von Kopf bis Fuss locker und entspannt ist?



**Ziele: Stress und Nervosität mindern  
Innere Ausgeglichenheit anstreben**

## Kutschersitz

D1

Setz dich bequem hin. Spreiz die Beine schulterbreit und achte darauf, dass die Füße fest auf dem Boden ruhen. Bleib einen Moment in dieser Stellung und entspann dich.

Nun beugst du den Oberkörper nach vorne und stützt dein Gewicht mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln ab. Lass den Kopf hängen und entspanne Gesicht, Nacken, Rücken und Hände.

Schliess die Augen und atme ein bis drei Minuten lang gleichmässig im Kutschersitz. Richte dich zum Abschluss langsam von den Lendenwirbeln her über die Brust- und Kopfwirbel auf.

Tausch dich mit jemandem aus, wie du die Übung erlebt hast.



**Ziele: Körper und Geist entspannen  
Sich erholen und neue Kräfte tanken**

## Herkules

Im Sitzen: Krümm die Zehen nach unten und halt den dosierten Spannungszustand bei fließendem Atem etwa 6 Sekunden lang. Dann entspannst du dich rund 10 Sekunden und versuchst den Unterschied zur vorherigen Anspannung wahrzunehmen.

Nun spannst du die Beine und den Po während 6 Sekunden an. Achte dabei, dass du atmest und den Spannungszustand der Muskulatur wahrnimmst. Danach entspannst du dich erneut etwa 10 Sekunden lang.

Setz dich nun aufrecht auf die Stuhlkante und spann den Bauch und die Beckenbodenmuskulatur an. Halte die Spannung etwa 6 Sekunden und atme ruhig weiter. Entspann dich darauf erneut 10 Sekunden lang.

Jetzt kommt der Oberkörper dran: Brust, Rücken, Arme, Schultern anspannen und die Fäuste ballen, 6 Sekunden lang. Dann alles locker lassen und 10 Sekunden entspannen.

Schneide 6 Sekunden lang eine Grimasse, indem du sämtliche Gesichtsmuskeln anspannst und trotzdem atmest. Löse die Muskelspannung auf und entspann dich 10 Sekunden lang.

Zuletzt machst du alles auf einmal: Spann sämtliche Muskeln gleichzeitig an, von den Zehen bis zum Scheitel. Halte die Spannung 6 Sekunden lang und atme regelmässig. Steh auf, lockere dich und genieß das entstandene Körpergefühl.

**Ziele:** Sich auf anspruchsvolle Situationen vorbereiten  
Wohlbefinden erlangen



Spüre den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung!

## Beobachter

D1

Der «Beobachter» wird im Sitzen oder Liegen durchgeführt und dauert 1–5 Minuten. Die Anleitung hilft dir, die Übung zu lernen.

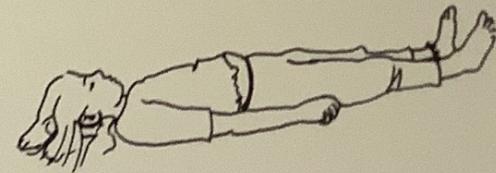
Sich zu entspannen bedeutet, die äussere und innere Welt auszuschalten. Mit der äusseren Welt bist du durch deine Sinnesorgane verbunden. Versuch diese Welt auszublenden. Schliess dazu die Augen und sag dir: «Ich sehe nichts, ich höre, rieche, schmecke und spüre nichts mehr. Die Umgebung, die äussere Welt, existiert für mich nicht mehr.» Schalt nun auch die innere Welt aus, deine Gedanken und Gefühle, indem du dich voll und ganz auf deine Atmung konzentrierst. Begib dich dazu in die Mitte des Brustkorbes und nimm wahr, wie es dich immer wieder von allein ein- und ausatmet. Du bist Beobachter, wie du ganz von selbst atmest.

Wenn dich etwas stört oder wenn dich Gedanken ablenken, konzentrierst du dich wieder auf deine Atmung. Du beobachtest vom Atmungszentrum in der Mitte des Brustkorbes aus, wie es dich ganz von selbst ein- und ausatmet.

Atme zum Abschluss dreimal tief ein und aus, streck die Arme über den Kopf, zieh dich so in die Länge und sag dir: «Ich bin frisch, fit, konzentriert und tue mein Bestes». Geniess das entstandene Körpergefühl und nutz die Energie für neue Taten.



Rückgrat gerade, Handflächen auf den Oberschenkeln, Füsse nebeneinander.



**Ziele: Ruhe und Ausgeglichenheit erlangen**  
Sich entspannen und erholen

## Fantasiereise

Die Übung wird durch die Lehrperson angeleitet. Später können sie die Schülerinnen und Schüler auch allein durchführen. Die Teilnahme ist freiwillig.

«Hast du auch einmal dem Tanz der Schneeflocken zugesehen, wenn sie ganz leicht und sanft zur Erde schweben? In deiner Fantasie kannst du dich in eine Schneeflocke verwandeln.

Setz oder leg dich dazu entspannt hin... Schliesse deine Augen... Mach es dir noch ein wenig bequemer...

Stell dir vor, du seist eine Schneeflocke..., ganz klein..., und leicht... Und du schwebst sanft in der Luft..., mit vielen andern Schneeflocken..., ganz leicht und sanft herab vom Himmel..., immer tiefer... Und dann kommt ein sanfter Windstoss..., hebt dich wieder empor in die Luft... und trägt dich nach oben..., und du schwebst wieder herab..., ein lustiges Spiel..., schweben..., steigen... und sinken..., wie ein Tanz...

Und nun kommst du langsam, in deinem Tempo, wieder hierher zurück... Du bewegst deine Finger..., atmest etwas tiefer ein und aus... Du dehnt und räkelst dich... und öffnest die Augen. Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht.»

Anregung: Die Schülerinnen und Schüler schreiben eigene Entspannungsgeschichten und leiten die Klasse an.

aus: Helga und Hubert Teml: Komm mit zum Regenbogen. Veritas, Linz. 8. Aufl. 2002.

**Ziele: Ruhe und Ausgeglichenheit erlangen  
Leichtigkeit und Zufriedenheit fühlen**



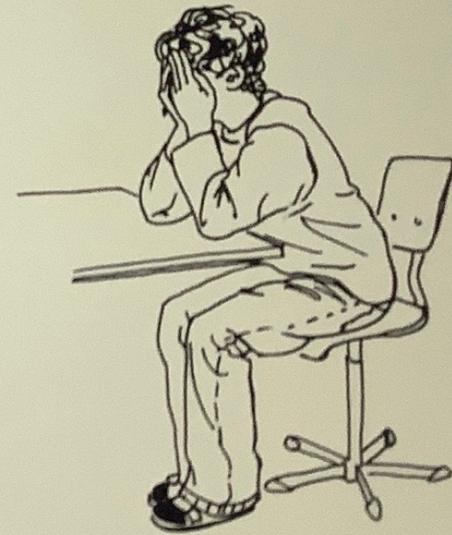
## Warme Hände

Setz dich aufrecht an den Stuhlrand. Leg Handfläche an Handfläche und reib sie so lange, bis sie richtig heiss werden. Stell dir vor, du entfachst als Indianer ein Feuer.

Leg die hohlen Handflächen auf die geschlossenen Augen. Achte darauf, dass die Schultern entspannt sind. Wenn du willst, kannst du deine Ellbogen auf den Tisch stützen. Atme ruhig und tief und stell dir etwas Schönes vor.

Während die Augen geschlossen bleiben, nimmst du die Hände behutsam weg und legst sie in den Schoss. Atme noch einige Male fließend ein und aus. Dann öffnest du die Augen, schaust um dich und räkelst dich, wie wenn du am Morgen erwachst.

Steh zum Abschluss auf und lockere deinen Körper. Nun fühlst du dich sicher erfrischt und ausgeruht.



**Ziele: Augenmuskulatur entspannen  
Ruhe und Ausgeglichenheit erlangen**

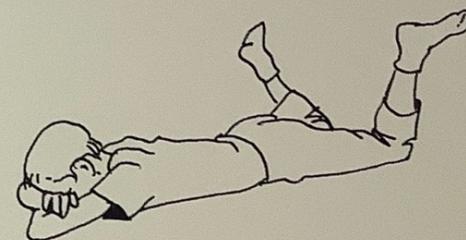
## Scherenschlag

Leg dich auf den Bauch. Achte darauf, dass die Stirn oder Schläfe bequem auf den verschränkten Armen liegt und die Unterschenkel senkrecht zum Boden stehen.

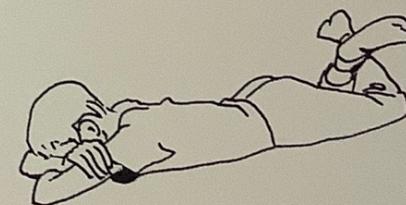
Schwing beide Füße gleichzeitig nach aussen, dann nach innen (vgl. Zeichnungen). Kreuze beim Scherenschlag nach innen abwechselungsweise den linken und rechten Fuss vor den andern.

Führ den Scherenschlag mehrere Minuten rhythmisch aus und wechsele dabei gelegentlich das Tempo.

Senk die Beine, roll dich auf den Rücken und ruh dich noch einen Moment aus. Wie fühlt sich dein Körper an?



Scherenschlag nach aussen...



... und nach innen.

**Ziele: Energiefluss im Körper verbessern  
Hüft- und Beckenbereich öffnen**

## Körperwelle

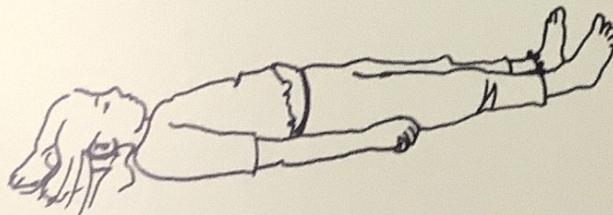
D1

Leg dich auf den Rücken. Achte darauf, dass deine Füße aufgerichtet sind.

Beug und streck in schneller Folge und ohne Unterbrechung die Fussgelenke. Versuch im Körper ganz locker zu sein, sodass er wellenartig mitschwingt.

Lass deine Gedanken los und konzentriere dich auf das Schwingen des ganzen Körpers, während du die Fussgelenke ständig beugst und streckst, als ob du beim Autofahren Gas geben und wegnehmen würdest.

Ruh dich zum Schluss noch etwas auf dem Rücken aus und atme einige Male so ein und aus, dass sich der Bauch hebt und senkt.



Das Beugen und Strecken der Fussgelenke erzeugt im Körper wohltuende Wellenbewegungen.

**Ziele: Energiefluss im Körper verbessern  
Muskulatur entspannen**

## Massage mit dem Noppenball

### Partnerübung in Bauchlage

Kreise mit dem Noppenball jeweils ungefähr ein bis zwei Minuten auf den Unterschenkeln der Partnerin, auf der Rückseite der Oberschenkel und neben der Wirbelsäule auf den Rückenstreckern.

Frage die Partnerin gelegentlich, ob du den Ball mit mehr oder weniger Druck führen sollst.

Lass dir am Schluss der Massage von deiner Partnerin berichten, wie sie sich fühlt.

Wechselt nun die Rollen.

### Variante im Sitzen:

Falls ihr die Übung wegen Platzmangel nicht am Boden durchführt, kann die passive Person auch sitzen und ihren Oberkörper auf die Pultfläche legen, damit sich der Rücken massieren lässt.



**Ziele:** Entspannen und loslassen  
Partnerarbeit vorbereiten

## Schultermassage mit dem Noppenball

### Partnerübung im Stehen

Massiere dem Partner mit kreisenden Bewegungen den linken Schulterbereich und den Oberarm.

Bitte ihn nach rund zwei Minuten, gerade hinzustehen und die Arme hängen zu lassen. Wie empfindet er die beiden Schultern und Arme im Vergleich?

Beobachte nun, ob seine beiden Schultern und Arme gleich weit nach unten hängen, und beschreibe, was du von aussen siehst.

Massiere anschliessend den andern Schulterbereich und wechselt dann eure Rollen.



**Ziele: Entspannen und loslassen  
Partnerarbeit vorbereiten**

D1

Marion

Partner

Jemand  
Augen.  
bewegt  
dabei v  
gen zu l

Anschli  
unter e  
und be  
einer M

Zuletzt  
zieht u  
der Kö

Die be  
erlebt

Ziele

## Marionette

### Partnerübung

Jemand legt sich entspannt auf den Rücken und schliesst die Augen. Die zweite Person nimmt einen Arm in die Hand und bewegt diesen vorsichtig hin und her. Die «Marionette» versucht dabei völlig locker zu bleiben und allfällige Muskelverspannungen zu lösen.

Anschliessend führt die zweite Person ihre beiden Handflächen unter einen Unterschenkel der «Marionette», hebt das Bein an und bewegt es vorsichtig, als ob es aus Glas wäre. Nach rund einer Minute geht sie über zum andern Bein.

Zuletzt nimmt sie die Fersen der «Marionette» in die Hände und zieht und stösst beide Beine in einem sanften Rhythmus, sodass der Körper wellenartig mitschwingt. Rollenwechsel.

Die beiden Beteiligten besprechen, wie sie ihre Zusammenarbeit erlebt haben.

**Ziele: Muskulatur entspannen  
Kooperationsfähigkeit entwickeln**



## Initiative ergreifen

### Klassenübung

Die Lehrperson schlägt eine Bewegung vor: «Wir springen den Hampelmann». Die Klasse ruft «Jäh» und alle springen den Hampelmann. Irgendjemand macht einen neuen Bewegungsvorschlag, alle rufen wiederum «Jäh» und führen ihn aus usw.

Sollte die Klasse nicht recht in Fahrt kommen, ergreift die Lehrperson die Initiative und bringt geeignete Bewegungsideen ein.

Beispiele:

- Wir klatschen in die Hände.
- Wir joggen an Ort.
- Wir klopfen mit den Händen auf den Po.
- Wir schneiden Grimassen.
- Wir berühren mit der Nase den Oberschenkel.
- Wir jubeln wie ein Torschütze.
- Wir bewegen uns wie Karatekämpfer.
- Wir machen Tai Chi.

Die Lehrperson beendet die Übung mit dem Satz: «Jetzt machen wir im Unterricht weiter.» Alle sagen «Jäh» und lachen wahrscheinlich.



**Ziele:** Klasse wachrütteln  
Initiative und Gemeinschaftsgefühl anregen

## Rot berühren

### Klassenübung

Die Klasse teilt sich in Gruppen mit je sechs bis acht Personen auf. Ein Spielleiter leitet die Übung an:

Alle berühren mit der rechten Hand etwas Rotes an einem Gruppenmitglied.

Alle fassen mit der linken Hand bei einem andern etwas Blaues an. Die Handfassung der rechten Hand muss dabei aber erhalten bleiben!

Nun berühren alle mit dem linken Fuss zusätzlich etwas Schwarzes. Wem gelingt es sogar, mit dem Kopf auch noch etwas Gelbes zu berühren?

Hinweise zur Durchführung:

Beim Ansagen der einzelnen Aufgaben bei Bedarf darauf hinweisen, dass man einen Kontakt beliebig umbauen darf. Beispiel: Wer in der letzten Runde Dominiks rotes T-Shirt angefasst hat, kann nun stattdessen Leas rote Hose berühren, damit die neue Aufgabe leichter lösbar wird.

Anstelle von Farben können auch Körperteile angesagt werden. Zum Beispiel: Alle berühren mit dem rechten Knie den Arm eines Gruppenmitgliedes.



**Ziele: Zusammenarbeit fördern  
Berührungsängste reduzieren**

## Kaleidoskop

D2

### Klassenübung

Die Klasse teilt sich in Gruppen mit je sechs bis acht Mitgliedern auf. Die Gruppen stehen für sich im Kreis mit Blick zur Mitte.

Zu einer langsamen Musik macht eine Person pro Kreis eine Bewegung vor und alle Gruppenmitglieder müssen sie gleichzeitig imitieren. Nach einer gewissen Zeit übergibt die Person durch Blickkontakt die Führung jemand anderem.



Kaleidoskop – ein optisches Spielzeug mit bunter Bilderfolge.

**Ziele: Kreativität und visuelle Wahrnehmung fördern  
Aufmerksamkeit wecken**

## Rote Zora

### Klassenübung

Zwei Personen warten vor der Türe, bis sie hereingeholt werden, um die Bandenführerin «Rote Zora» zu finden.

Die andern einigen sich, wer Bandenführerin ist. Diese Person macht immer neue Körperbewegungen vor, die jeweils alle Mitspielenden gleichzeitig nachahmen. Wie rasch gelingt es, die Bandenführerin zu entlarven?

Mit einer passenden Musik macht die Übung noch mehr Spass.



**Ziele: Gemeinschaftsgefühl anregen  
Visuelle Wahrnehmung fördern**

## Stuhltanz

D2

### Klassenübung

Jemand sagt bestimmte Bewegungsformen an und macht sie vor.

Zum Beispiel:

- «Haltet euch an der Stuhllehne fest und geht an Ort.
- Haltet euch an der Lehne fest und geht um den Stuhl herum.
- Führt abwechselnd das rechte und linke Bein über die Stuhllehne.
- Stellt euch auf die Sitzfläche und dreht euch im Kreise.
- Stützt euch auf der Stuhlfläche ab und macht 5 Liegestützen.»

Die Klasse entwickelt eine eigene «Bewegungspausen-Stuhlchoreographie» zu Musik oder gestaltet am Elternabend eine «Sitzalternativen-Vorführung».



**Ziele: Kreativität und visuelle Wahrnehmung fördern  
Gemeinsam eine Bewegungsfolge entwickeln**

## Sitzboogie

D2

### Klassenübung

Im Stuhlkreis, mit Anleitung durch die Lehrperson.

Fortlaufende Bewegungsfolge mit 4-mal 8 Metrumschlägen zu Musik (Tempo etwa 100 Schläge pro Minute).

1-2 2-mal mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel klatschen

3-4 2-mal mit der linken Hand auf den Oberschenkel des linken Nachbarn klopfen

5-6 2-mal mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel klatschen

7-8 2-mal mit der rechten Hand auf die Oberschenkel der rechten Nachbarin klopfen

1-8 wiederholen

1-2 aufstehen

3-4 2-mal in die eigenen Hände klatschen

5-6 2-mal auf die Oberschenkel klatschen

7-8 absitzen

1-8 wiederholen



**Ziele: Miteinander eine Bewegungspause zu Musik entwickeln  
Auf die Arbeit im Sitzkreis einstimmen**

## Platzwechsel

### Klassenübung

Die Spielleitung nummeriert für sich heimlich alle Teilnehmenden fortlaufend und flüstert ihnen unbemerkt die entsprechende Geheimzahl ins Ohr. Anschliessend bilden alle mit ihren Stühlen einen Sitzkreis.

Eine Person sitzt in der Kreismitte und nennt zwei Nummern, z. B. «3», «11». Die Spielenden mit diesen Zahlen müssen einander ohne Worte finden und sich darüber verständigen, wann sie ihre Plätze tauschen wollen. Der Spieler in der Mitte versucht beim Wechsel einen der frei werdenden Stühle zu ergattern.

Wer im Kreis keinen Platz mehr findet, setzt sich in die Mitte und sagt die beiden nächsten Nummern an.

Erweiterung: Die Person in der Mitte kann anstelle der Nummern auch «Chaos» rufen. Dann müssen alle im Stuhlkreis den Platz wechseln.



**Ziele: Aufmerksamkeit und Konzentration aufbauen  
Auf die Arbeit im Sitzkreis einstimmen**

D2

118

Was hat

Klassenüb

Die Klasse

Alle Mitsp  
der stets

Während  
den einar  
Partners

Dann dref  
Äusseren

Auf Kom  
ben sie nu  
zu entdec  
tauscht.

Ziele: Kor  
Vis

## Was hat sich verändert?

### Klassenübung

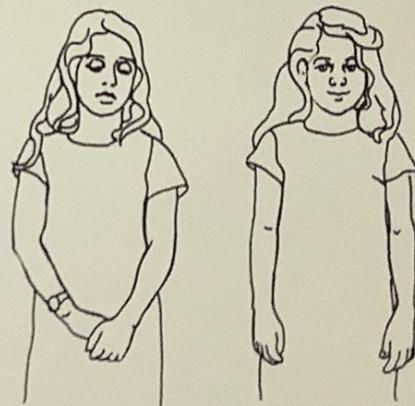
Die Klasse bestimmt eine Spielleitung mit Stoppuhr.

Alle Mitspielenden stellen sich so in zwei Reihen auf, dass einander stets zwei Leute gegenüberstehen.

Während 30 Sekunden betrachten die beiden Gegenüberstehenden einander ganz genau und prägen sich das Aussehen ihres Partners ein.

Dann drehen sich alle um 180° und verändern zwei Dinge an ihrem Äusseren (z. B. Uhr abnehmen, Frisur ändern).

Auf Kommando drehen sich alle wieder um. Ohne zu sprechen haben sie nun 30 Sekunden lang Zeit, die Veränderungen am Partner zu entdecken. Anschliessend werden die Beobachtungen ausgetauscht.



Ziele: Konzentration aufbauen  
Visuelle Wahrnehmung fördern

## Goofie

### Klassenübung

Verteilt euch im freien Teil des Zimmers oder im Korridor und bestimmt die Spielleitung.

Schliesst die Augen und beginnt herumzuwandern. Wer jemanden trifft, schüttelt diesem die Hand und fragt: «Goofie»? Kommt ein fragendes «Goofie»? zurück, dann ist der Betreffende nicht «Goofie».

Während alle händeschüttelnd umherirren und nach «Goofie» fragen, flüstert die Spielleitung jemandem zu, er sei Goofie. Da Goofie sehen kann, öffnet diese Person die Augen. Wenn jemand mit ihr zusammentrifft, ihr die Hand reicht und fragt «Goofie?», dann darf sie keine Antwort geben. Wer Goofie so findet, öffnet die Augen und schliesst sich Goofie an, indem er diesen an der Hand hält.

Goofie kann sich immer nur an den Enden verlängern. Falls ihr also zwei Arme gleichzeitig zu fassen bekommt, so habt ihr Goofie irgendwo in der Mitte berührt. Tastet euch in diesem Fall weiter, bis euch eine freie Hand aufnimmt. Wenn auch der Letzte mit Goofie vereint ist und die Augen öffnet, bricht Goofie das Schweigen mit einem Jubelruf.



Goofie-Zeichnung von Andreas, 7. Klasse.

**Ziele:** Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln  
Wahrnehmung fördern

## Der wandernde Stein

### Klassenübung

Die Spielenden stehen eng im Kreis, die Hände hinter dem Rücken. Eine Person steht im Kreiszentrum. Ein Stein wird im Kreis verdeckt so weitergegeben, dass möglichst nicht zu erkennen ist, wo er sich gerade befindet. Die Person in der Kreismitte hat höchstens drei Versuche, den Stein zu finden. Verdächtigt sie einen Mitspielenden, so muss dieser beide Hände vorzeigen. Hat er den Stein tatsächlich, löst er die Person in der Kreismitte ab.



Ziele: Aufmerksamkeit und Konzentration aufbauen  
Visuelle Wahrnehmung fördern

## La Ola

### Klassenübung

Jemand in der Klasse darf bis zu 3-mal pro Woche verkünden, warum er oder sie die La-Ola-Welle beginnt.

Es gibt immer wieder einen Grund für eine kleine Feier mit La Ola: Zum Beispiel weil Lea Geburtstag hat, Katja wieder gesund ist oder Remo eine gute Idee einbringt.

Und wie die mexikanische Welle geht, wissen wohl alle. In der Klasse pflanzt sie sich fort von Tisch zu Tisch, von Gruppe zu Gruppe, oder man stellt sich vor dem Start gemeinsam im Kreis oder in einer Reihe auf. Wenns ganz schnell gehen soll, können auch alle am Platz bleiben.



**Ziele: Gemeinschaftsgefühl entwickeln  
Erfreuliches wahrnehmen und miteinander teilen**

## Münzen drehen

D2

### Gruppen- oder Klassenübung

Die Teilnehmenden bilden einen Kreis. Einige legen eine Münze auf die Zeigefingerkuppe. Die Aufgabe besteht darin, die Münzen im Uhrzeigersinn weiterzureichen. Der Wechsel erfolgt dadurch, dass die Person zur Linken ihren Zeigefinger auf die Münze legt und diese vom abgebenden Spieler übernimmt, indem beide gleichzeitig ihre Finger um 180° drehen.

Gelingt es der Gruppe, alle Münzen eine Runde kreisen zu lassen, ohne dass dabei ein Geldstück zu Boden fällt?

Ergänzung: Die Münzen werden gleichzeitig und möglichst rhythmisch weitergegeben.



**Ziele: Eine Gemeinschaftsaufgabe bewältigen  
Kinästhetisches und taktiles Geschick fördern**

## Schmuggler

### Klassenübung

Es werden zwei Detektive bestimmt, die für kurze Zeit den Raum verlassen.

Die restlichen Teilnehmenden (= Schmuggler) geben einander im Gehen zwei bis vier Schmuggelgegenstände (z.B. Radiergummi, Münzen) weiter. Dies geschieht verdeckt und sie dürfen die Weitergabe auch vortäuschen. Sobald die Gegenstände im Umlauf sind, betreten die Detektive den Raum wieder und versuchen die Schmuggelware zu finden. Wenn sie eine Vermutung haben, nennen sie den Namen der verdächtigten Person. Diese muss dann beide Hände zeigen. Gelingt es den Detektiven, die geschmuggelten Gegenstände zu beschlagnahmen, bevor sie 3-mal einen falschen Verdacht geäußert haben?

Regel: Man muss die Schmuggelware nach spätestens fünf Sekunden weitergeben.



Ziele: Kooperieren  
Wahrnehmung fördern

D2

Andocke

Klassenüb  
Die Spiele  
die Musik  
gesagten  
Bei jedem

Anregung  
1000 g) o  
stimmen

Ziele: K  
K

## Andockende Raumfähren

D2

### Klassenübung

Die Spielenden gehen zu Musik langsam durch den Raum. Bricht die Musik ab, docken immer zwei mit den vom Spielleiter angesagten Körperteilen an (Schultern, Rücken, Stirne usw.). Regel: Bei jedem neuen Andock-Manöver wechselt der Partner.

Anregung: Die Druckstärke fürs Andocken vorgeben (10 g, 100 g, 1000 g) oder die beim Andocken auszuführende Bewegung bestimmen (kreisen, tupfen, reiben).



**Ziele: Kontakt aufnehmen und zusammenarbeiten**  
**Kinästhetische und taktile Wahrnehmung fördern**

## Papiertransport

### Klassenübung

Alle gehen durch den Raum und transportieren auf einer der beiden Handflächen ein Blatt Papier, ohne dass es zu Boden fällt.

Variationen:

- Auf Kommando der Spielleitung das Tempo oder die Traghand wechseln.
- Fortbewegungsart ändern: seitwärts gehen, beim Gehen die Füße überkreuzen, auf den Fußballen (Fersen, Fussaussen-seiten) voranschreiten, das Blatt in der Hochhalte oder knapp über dem Boden transportieren usw.
- Die Mitspielenden versuchen einander das Papier von der Handfläche zu pusten. Wer sein Blatt verliert, bleibt stehen und beobachtet, wo eines zu Boden fällt. Wer es aufhebt, darf sich wieder am Spiel beteiligen.
- Anderen Mitspielenden das Blatt Papier vom Handteller nehmen und es sich auf das eigene Papier legen. Wer sein Papier verliert, darf ein heruntergefallenes übernehmen und weiter-spielen.



**Ziele: Wahrnehmung fördern  
Spielerlebnis schaffen**