
2.2 Entspannung

Die Lernenden sollen aus den verschiedenen Regenerationsmöglichkeiten die für sie richtige Erholungs- und Entspannungsmethode auswählen und im Alltag umsetzen.

- **Bewegen und Erholen**
- **Muskuläre Entspannung**
- **Mentale Entspannung**

Nackendehnung:

Die S verschränken im Stehen die Hände im Nacken. Bei geradem Rücken drücken sie mit beiden Händen den Kopf nach unten. Dazu atmen sie tief ein und aus (3–5 Mal).

Variante: Die S legen die re Hand über den Kopf (leicht nach vorne unten geneigt) an das li Ohr. Durch das Eigengewicht des Armes wird die li Nackenmuskulatur gedehnt.

E A G

RU und BU

siehe «Bewegter Schulalltag» S. 58f.

Ferienträume:

Die S sitzen oder liegen: Sie erinnern sich an ein schönes Ferienerlebnis (z. B. an eine Begegnung, an ein Naturerlebnis, an sonst eine angenehme Situation) und nehmen sich Zeit, sich mit allen Sinnen auf die Erinnerung einzulassen und bei den aufbauenden Empfindungen zu bleiben.

Variante: Dazu wird ruhige Musik (von den S gewählt) eingespielt.

E A G

RU und BU

Rückschau:

Die S ziehen sich zurück (z. B. am Ende eines Vormittags) und setzen sich bequem auf einen Sessel. Sie erinnern sich zurück an das morgendliche Erwachen und lassen diesen Moment noch einmal an sich vorüberziehen. Dann denken sie an angenehme Begegnungen, die sie im Laufe des Tages mit Kolleginnen und Kollegen bereits hatten und rufen sich ins Bewusstsein, bei wem sie sich evtl. entschuldigen wollten. Abschliessend vergegenwärtigen sie sich Situationen des bisherigen Tagesverlaufs, welche sie bereichert und weitergebracht haben, binden dann gedanklich den «Sack des Vormittags» zu und «legen» ihn an einen schönen Ort.

In ähnlicher Weise halten sie am Abend vor dem Einschlafen noch einmal Rückschau auf den zu Ende gehenden Tag.

E A G

RU und BU

Autogenes Training (AT):

Die S sitzen zurückgelehnt oder in Droschkenkutscherhaltung und absolvieren unter Anleitung der LP eine Entspannungssequenz nach der Methode des «Autogenen Trainings».

Informationen und einen kurzen Leitfaden zu diesem Verfahren finden sich unter svss.ch (Praxis/Know-How zu weiteren Themen .../Autogenes Training)

E A G

BU

siehe Medien

Sporterziehung, Band 1, Broschüre 2, Seite 5

Sporterziehung, Band 6, Broschüre 2, Seiten 3, 11
