

# Entspannen gegen Verspannen

## Vorbemerkungen / Ziele

Jungen und Mädchen fallen uns im Sportverein auf, denen es kaum gelingt, mit ihren Spannungen bewußt umzugehen. Sie können meist nicht Spannungen auf- und abbauen und keinen harmonischen Spannungs- und Entspannungsrhythmus entwickeln. Dieses Wechselspiel wiederum beeinflusst nachhaltig u.a. die Konzentrationsfähigkeit, die emotionale Befindlichkeit, die eigene Leistungsfähigkeit, den Umgang mit dem Alltagsstress, das Sozialverhalten und die Ausdauerfähigkeit.

Diesen Kindern kann mit Entspannungstechniken geholfen werden, die bewirken, daß sie die Fähigkeit üben, die Muskeln des Körpers wie auch die geistig-seelische Aktivität willkürlich-konzentrativ zur Lösung und Ruhe zu bringen. Dabei geht es nicht um das Erreichen einer völligen Erschlaffung, sondern um einen wohltuenden Entspannungszustand, bei dem die Nerven- und Muskelhochspannung aufgelöst wird.

Nachfolgend wird die Eutonie als eine bewährte Entspannungstechnik für 3 - 10jährige Kinder vorgestellt. Das Gelingen von Entspannungsübungen hängt von der Bereitschaft und Fähigkeit der Kinder ab, u. a. ruhig zu liegen, den gesprochenen Worten des/der ÜL/in zuzuhören. Anfangs sollten kürzere Entspannungszeiten berücksichtigt werden. Eine wiederholende Reihenfolge der Entspannungssequenzen, verpackt in kindgerechte Geschichten, ist bei jüngeren Kindern ratsam. Geschlossene Augen unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und erleichtern, die Aufmerksamkeit auf sich selbst und nach innen zu richten.

## Zeit:

30 - 45 Minuten

## Teilnehmer/innen:

ca. 20 Jungen und Mädchen  
(3 - 10 Jahre)

## Material:

für jedes Kind 15 Bierdeckel und  
eine Wolldecke (Turnmatten als  
Alternative)

## Ort:

ruhige, etwas verdunkelbare Ecke einer  
Sporthalle oder andere Räume

Erlebnis  
Abenteuer  
Körper-  
erfahrung

Entspannungs-  
übungen

5/95

## Entspannungszeit/Inhalte

- O** = Organisation
- = Inhalte

### „Basisentspannung“

- „Autospiel“  
Kinder spielen Autofahren.
  1. Gang = Gehen
  2. Gang = Traben
  3. Gang = schnelles Laufen
  4. Gang = Sprint
- O** Sie bewegen sich entsprechend dem eingelegten Gang frei im Raum.
- „Atomspiel“  
Der/Die ÜL/in signalisiert eine Zahl verbal (Ruf) oder visuell (Handzeichen). Die Kinder sollen sich entsprechend des Signals zusammenfinden, z.B. 3 - 4 - 5.
- O** Alle Kinder gehen im Raum umher.
- „Haltet die Seite frei“  
Zwei gleichstarke Gruppen versuchen, ihre Spielfeldhälfte von Bierdeckeln (pro Kind 15 Bierdeckel) frei zu halten. Nur werfen ist erlaubt!

## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Abbau körperlicher und seelischer Spannungen.
- Der/Die ÜL/in signalisiert die Gänge verbal (Zahlen zurufen) oder visuell (Zahlen zeigen).
- Unterhaltsamer wird das Spiel dadurch, daß mit den genannten Zahlen noch bestimmte Aufgaben verbunden werden, z.B. nur 3 Beine sind am Boden; als Gruppe möglichst schnell die Ecken des Raumes berühren; einhaken und als Gruppe kreuz und quer durch die Halle laufen.
- Entwicklung eines Ruhebedürfnisses durch bewegungsintensive Spiele oder Übungen.



**Entspannungszeit / Inhalte**

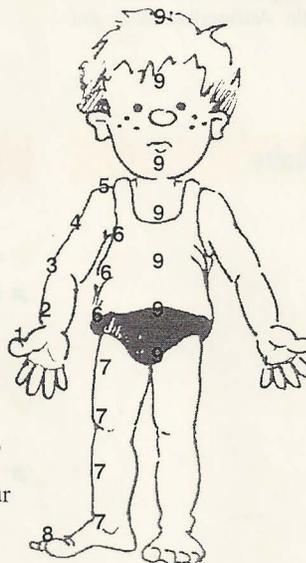
**Absichten / Gedanken**

„Ruhetönung“

- ÜL/in läßt die Bierdeckel von den Kindern sehr langsam einsammeln.
- Es werden für alle Kinder Matten oder Wolldecken im Raum verteilt. Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Sportschuhe ausziehen.
- „Mit Bierdeckeln etwas bauen“  
Die Kinder bauen mit den Bierdeckeln nach ihren Wünschen etwas auf einer Matte oder Wolldecke.
- „Bierdeckelstraße“  
Ein Kind legt sich hin und schließt die Augen. Das andere Kind legt eine Bierdeckelstraße auf den Körper des liegenden Kindes. Anschließend ist Platztausch.
- „Spürst Du etwas?“  
Die Deckel, auch mehrere, werden auf verschiedene Körperteile gelegt. Das auflegende Kind fragt: „Wo liegen die Deckel? Wo spürst Du sie?“ Anschließend Aufgabentausch.

„Entspannung“

- „Reise durch den Körper“
- Jedes Kind liegt auf einer Wolldecke oder Turnmatte. Es ist günstig, wenn sich der Raum verdunkeln läßt. Die Kindergruppe sollte in einem Raumteil zusammenliegen.
- Der/Die ÜL/in beginnt die „Reise“ auf der rechten Körpervorderseite und sagt mit ruhiger Stimme: „Du spürst den Daumen deiner rechten Hand (1), den Ringfinger...“; er/sie reist weiter ...über den rechten Arm zur rechten Schulter (2-5); rechten Brustkorb und zur rechten Hüfte (6); ...über das rechte Bein (7) bis zum rechten kleinen Zeh (8). Es folgt die linke Körperseite. Dann die Körpervorderseite vom Scheitel bis zum Unterleib (9). Schließlich die Rückseite vom Hinterkopf bis zum Po.
- Am Schluß der „Reise“ wieder „Zurücknehmen“: „Du hast dich entspannt und fühlst dich wohl. Atme tief und tief, rekel und streck dich, bewege die Arme und Beine, öffne deine Augen, stehe langsam auf und gehe durch den Raum!“
- Am Schluß der „Entspannungszeit“ ist ein Sitzkreisgespräch sinnvoll, bei dem Kinder über ihre „Reise“ sprechen können.



- Einleitung der Phase „Ruhetönung“
- Ist die Raumtemperatur zu kalt, sollten die Kinder warme Kleidung anziehen, um sich wohlfühlen zu können.
- Übergang von der aktiven Phase in einen ruhigeren Abschnitt. Die Konzentration wird jetzt auf die eigene Person gelenkt.
- Wahrnehmung des eigenen Körpers.
- Die Deckel wieder in der umgedrehten Richtung abnehmen.
- Alternativ: Deckel hinlegen und wieder wegnehmen und dann erst die Frage stellen „Wo lagen sie?“
- Ziel ist das Hineinspüren in einzelne Körperteile, das letztlich die Entspannung bewirkt. Die Voraussetzung für die Durchführung der „Reise...“ ist, daß die Kinder die Körperteile mit Namen kennen. Ist das nicht der Fall, muß noch einmal in der Stufe „Ruhetönung“ das Körperwissen geübt werden.
- Genügend Zeit zum Erspüren lassen.
- Zum besseren Erspüren einzelner Körperteile eignen sich verbale Hilfen wie „Du spürst den Arm, wie er den Ärmel berührt.“
- Zurückfinden in das „normale“ Aktivitätsniveau.
- Phase der Besinnung und des Nachwirkens.

**Autor:**  
**Dr. K. Balster**

*Literaturhinweis: \*Kapitel „Sich entspannen lernen - sich entspannen können“ aus der Handreichung „Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport - Primarstufe“. Kultusministerium/AOK NRW 1988. \*Balster, K. / Kühler, R.: So helfen Entspannungsübungen! Zeitschrift Sonderschulmagazin 11/90, 9 + 10; 12/90, 7 - 9; 1/91, 9 + 10.*