

Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag

Teil 1: Einführung, Programmübersicht und erste Übungen

Norbert Fessler und Sabine Geiser

Im Zuge der Einführung von Entspannungsthemen in den neueren Lehrplanwerken der Bundesländer wird Yoga als Entspannungstechnik vor allem in den Lehrplänen der Sekundarstufe I aufgeführt, z. B. in Bayern, Berlin, Hessen, Sachsen und Thüringen. Die Aufarbeitung von Yogaformen speziell für Kinder und Jugendliche unter didaktisch-methodischer Perspektive (z. B. für die Schule) und auf der Grundlage systematisch entwickelter und evaluierter Ansätze bzw. Übungsprogramme steht indessen noch aus.

Es ist also notwendig, sich im Setting Schule fachwissenschaftlich mit Entspannungsthemen zu befassen, um den zwischenzeitlich differenziert auffindbaren Lehrplanvorgaben einerseits ein didaktisch-methodisches Fundament, andererseits aber auch konzeptionelle Ansätze bieten zu können. Das hier vorgestellte Kurzprogramm will dazu beitragen. Es unterscheidet sich von den bislang für Kinder und Jugendliche, z. B. in den sportwissenschaftlichen Zeitschriften, angeführten Übungseinheiten und Programmen in folgenden Punkten:

- 1. Weniger ist mehr: Die vorgenommene Reduzierung auf drei einfach zu erlernende Yoga-Haltungen im Stehen ermöglicht eine intensive und kleinschrittige Körperarbeit, die von allen Schülern und überall in der Schule umgesetzt werden kann.*
- 2. Trainingsprogramm: Die drei Haltungen können nach Prinzipien des Lernens, Übens und Trainierens erarbeitet werden.*
- 3. Nachhaltigkeit statt Einmaligkeit: Das mehrwöchige Bewegungsprogramm mit seinen regelmäßigen Lern- und Übungsangeboten im Gruppenrahmen soll zu selbstständigen individuellen Umsetzungen, z. B. in Alltagssituationen, anregen.*
- 4. Vielseitigkeit statt Einseitigkeit: Art und Dauer der Durchführung ermöglichen, das Programm in den*

Schulalltag vielfältig zu integrieren, wie z. B. im Sportunterricht oder allgemein im Fachunterricht.

5. Evaluation: Ein zu den Übungseinheiten und Übungsaufgaben entwickelter Fragebogen kann zur Eigen- wie auch Fremdevaluation eingesetzt werden.

6. Geprüfte Wirksamkeit: In Interventionsstudien konnten Wirkungen des Programms, wie z. B. Konzentrations- oder Haltungsschulung, nachgewiesen werden.

Didaktisch-methodische Grundlagen

Die Zusammenstellung der Übungen des Kurzprogramms richtet sich im Setting Schule nach den Gesichtspunkten der Konzentrations- und Haltungsschulung durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen und der physiologischen Unbedenklichkeit. Das

AUS DEM INHALT:

Norbert Fessler und Sabine Geiser

Weniger ist mehr: Yoga im „bewegten“ Schulalltag 1

Marcus Müller und Kirsten Müllerschön

Die Kunst der Berührung – Massagetechniken für Schülerhände im Sportunterricht 7

Elke Haberer

Dehnen und Entspannen: Stretching als aktives Entspannungstraining für den Sportunterricht 12

Üben im Stand wird angesichts überwiegend sitzender Tätigkeiten in der Schule präferiert. Der systematische Aufbau des Kurzprogramms folgt methodischen Prinzipien. Von der Fremdinstruktion seitens der Lehrperson sollen Wege zur Selbstinstruktion gefunden werden, z. B. mittels Übungsaufgaben. Darüber hinaus soll das Kurzprogramm, von Unterrichtsinhalten isoliert, mit einem Zeitaufwand von 5-15 Min. pro Übungseinheit und ohne zusätzliche Materialien für jeden Schüler (1) und in jeder Situation lehr- und lernbar sein. Im Kindergarten und in der Grundschule werden die Yoga-Übungen, die überwiegend Namen aus Flora und Fauna besitzen, auf spielerische Art durchgeführt. In der Sekundarstufe sind sie der Lebens- und Alltagsrealität der Jugendlichen anzupassen, indem Themen wie Konzentration, Haltung, Prüfungsangst, Spannung-Ver-spannung-Entspannung etc. aufgegriffen werden. Was sollte die Lehrkraft können? Das folgend vorgestellte Programm ist keineswegs so ausgelegt, dass es hierzu spezifischer Qualifikationen in dieser Entspannungstechnik bedarf. Vorausgesetzt werden muss das grundsätzliche Interesse des Lehrers an solchen Techniken. Hilfreich wäre sicherlich, wenn die Lehrkraft die Wirkungen von Entspannungstechniken (es muss nicht Yoga sein) bereits am eigenen Körper verspürt hat, z. B. im Rahmen der universitären Ausbildung oder auch freiwillig besuchter Kurse. Die damit einherge-

hende Überzeugtheit hinsichtlich körperbasierter Entspannungstechniken ist eine gute Grundlage dafür, den anvertrauten Kindern bzw. Jugendlichen überzeugend und begeisternd gegenüberzutreten.

Setzt man Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen sowie Einfühlungsvermögen als ‚soft skills‘ für Lehrpersonen voraus, ist vor allem auf die räumliche Situation zu achten. Zweifellos sind ruhige und störungsfreie Räume mit angenehmer Beleuchtung und Raumtemperatur optimal, andererseits geht es z. B. in der Sporthalle selten leise zu. Aus diesem Grunde wurden bei der inhaltlichen Entwicklung des vorgestellten Programms auch „ungünstige“ Situationen bedacht.

Trainingsprogramm

Das hier vorgestellte Yoga-Programm besteht aus drei bekannten und in den Grundstellungen schnell realisierbaren Yoga-Stellungen (Berg-Baum-Held), die, im Stehen ausgeführt, seitens der Lernenden mit steigendem Schwierigkeitsgrad über maximal 7 Unterrichtseinheiten (vgl. Tab. 1) verinnerlicht und zunehmend selbstständig angewandt werden können. Die Dauer einer Übungseinheit (ÜE) beträgt 5-15 Min., die zeit-

Tab. 1:
Yoga im „bewegten“
Schulalltag – Kurzprogramm
im Überblick
(ÜE = Übungseinheit)

Themen	Inhalte	Ziele	ÜE-Abfolge
1. Einstieg	Einführung	Informationen zu Yoga und Übungsreihe.	ÜE 1
	Stehen	Wie stehe ich gesund und bequem?	
	Atmung	Förderung der tiefen Ein- und Ausatmung.	
2. Berg	Bewegungsabschnitte 1-3	Beidbeiniger Stand mit seitlich gestreckten Armen und als Dach über dem Kopf.	ÜE 2
	Endposition 4 Üben, Trainieren, Variieren	Position mit nach oben gestreckten Armen mehrere Atemzüge halten. Sicheres Stehen und Durchführen bzw. Erlernen von Varianten der Haltung „Berg“.	
3. Baum	Bewegungsabschnitte 1-3	Sicheres einbeiniges Stehen mit angehobenem Bein, dynamischer Armbewegung in die Waagrechte und in die Ausgangsstellung zurück.	ÜE 4
	Bewegungsabschnitte 4-5 Endposition 6 Üben, Trainieren, Variieren	Einbeiniger Stand mit aufgesetztem Bein und nach oben strebenden Armen. Position mehrere Atemzüge halten. Sicheres Stehen und Durchführen von Varianten der Haltung „Baum“.	
4. Held	Bewegungsabschnitte 1-5	Sicheres Stehen in der weiten Schrittstellung mit Gewichtsverlagerung auf das gebeugte Bein und bis auf Schulterhöhe geöffneten Armen.	ÜE 5
	Endposition 6	Blick in Richtung eines Ziels und aktives Auseinandernehmen der Arme über mehrere Atemzüge.	ÜE 6
	Üben, Trainieren, Variieren	Sicheres Stehen, Durchführen und Erlernen von Varianten der Haltung „Held“.	
5. Präsentationen	Evaluation des Lernprozesses	Präsentieren und Kombinieren der Haltungen im Bewegungsfluss und in verschiedenen Sozialformen.	ÜE 7

liche Gewichtung der einzelnen Phasen kann variieren. Das Programm wurde für die Durchführung mit gemischten und gleichgeschlechtlichen Klassen mit Grundschulern wie auch Jugendlichen in der Sekundarstufe konzipiert und evaluiert. Erste Pilotstudien haben ergeben, dass dieses Programm auch für Erwachsene geeignet ist.

Die Übungseinheiten können sowohl im Klassenzimmer (als Bewegungspause im Rahmen von Unterrichtsstunden) als auch im Sportunterricht realisiert werden. Für den Sportunterricht wird empfohlen, das Programm als Teil einer Unterrichtsstunde durchzuführen. Am besten bietet sich das Ende der an Schulen üblichen Sport-Doppelstunde an, weil die Übungen für verschiedene Gelegenheiten des Schulalltags gute Übergänge bieten – Yoga kann z. B. als Körperentspannung zu Konzentrationszwecken genutzt werden. Kommen die Schüler emotional geladen, aufgeregt und/oder verspannt in die Sportstunde, sind die Übungseinheiten grundsätzlich auch für den Stundenanfang geeignet. Nicht zuletzt kann bei einer zweigipfligen Schwerpunktsetzung innerhalb einer Doppelstunde dieses Programm auch „zwischen durch“ Anwendung finden. All diese Implementierungsmöglichkeiten bieten sich an, weil die einzelnen Übungseinheiten einen geringen Zeitverbrauch erfordern.

Bei der Durchführung in der Grundschule ist zu berücksichtigen, dass die Übungen Eigeninitiative der Schüler hervorrufen, so dass auf die Einhaltung der Übungszeit zu achten ist. In der Sekundarstufe 1 sollten die Übungseinheiten mindestens ein Mal pro Woche in der Schule und regelmäßig zuhause durchgeführt werden. Hier wurde ein Übungsaufgabenblatt entwickelt. Mit Ausnahme der Einstiegs- und Abschlusseinheit bestehen die Inhalte des Programms aus mehrteiligen, aufeinander aufbauenden Bewegungsabschnitten zu den Körperübungen Berg, Baum und Held. Methodisch bauen die drei Übungsteile aufeinander auf: So ist der „Berg“ mit Variationen einer Haltung im Stehen, d. h. auf zwei Beinen, der vergleichsweise leichte Start. Der „Baum“ ist als asymmetrische Haltung (d. h. einbeiniger Stand) schwerer durchführbar und schließlich kommen beim „Helden“ bei ebenfalls asymmetrischer Haltung mit geöffneter Hüfte muskulär durchaus anspruchsvolle Belastungen in Form statischer Haltearbeit hinzu. Da in der Primarstufe meist nach dem Klassenlehrerprinzip unterrichtet wird, bietet sich hier an, die Übungseinheiten nach Bedarf zu integrieren; sie können auch täglich den Unterrichtsalltag bereichern.

Jede der nachfolgend vorgestellten Übungseinheiten wird von Einstiegs- und Abschlussritualen umrahmt, die jeweils 1 bis 3 Min. dauern können. Einstiegsrituale bewirken das Ausschalten von Alltagskontexten bei gleichzeitiger Konzentration auf das eigene Selbst (z. B. das Nachspüren von Geräuschen wie Glocke, Gong, Triangel u. a. m.). Abschlussrituale zielen darauf ab, „festen Boden unter die Füße zu bekommen“, sich in der „Welt“ wieder einzufinden. Es eignen sich Akti-

vierungsaufgaben für den ganzen Körper oder für einzelne Körperteile, wie z. B. schütteln, lockern oder abklopfen.

Bei den nachfolgenden Übungsbeschreibungen ist die Anleitung zur richtigen Atmung integriert. Es ist empfehlenswert, die Übungen zu Beginn ohne kontrollierte Atmung durchzuführen und diese erst hinzuzunehmen, wenn die Übungsabfolge verinnerlicht wurde. In der Primarstufe kann die Atmung als Differenzierungsmöglichkeit für begabte Kinder gesehen werden. Jede Einheit besteht aus einer Ausgangsposition, der Grundhaltung des Yoga, Bewegungsabschnitten und einer Endposition. Aus den Hinweisen zum Üben, Trainieren und Variieren ergeben sich die Differenzierungsmöglichkeiten gemäß Alter und Trainingsstand.

Einstieg

Der „theoretische“ Einstieg (ÜE 1, vgl. Tab. 1) beginnt mit einer Einführung zu Yoga im Allgemeinen und zum Yogaprogramm im Spezifischen. Den praktischen Einstieg in das Programm bilden die Grundhaltung Stehen als Ausgangshaltung aller Übungen sowie Prinzipien des Atmens.

1. Stehen

Der stabile, beidbeinige Stand hilft, die Haltung zu verbessern und das innere Gleichgewicht zu finden, fördert die Stabilität und führt zur Beruhigung. Der Yoga-Stand schult auch ein entspanntes Stehen im Alltag. „Stehen“ beinhaltet zwei Übungsabschnitte:

1.1 Die Beine werden hüftbreit geöffnet, die Füße zeigen nach vorn. Die Fußsohlen werden fest in den Boden gedrückt. Die Zehen werden locker aufgesetzt, die Knie sind nahezu gerade, also weder überstreckt noch gebeugt, und das Gesäß wird leicht angespannt.

1.2 Der Oberkörper ist aufrecht und die Schultern werden nach hinten und unten gerollt, um so den Brustkasten zu öffnen. Der Blick ist nach vorn auf einen Punkt gerichtet und am Scheitelpunkt zieht ein unsichtbarer Faden den Kopf nach oben.

Kommentar: Die Konzentration auf diese Grundhaltung ist zu Beginn jeder Einheit zu üben und sollte von mehrmaligem Ein- und Ausatmen begleitet werden. Sie sollte nicht mit überstreckten Beinen durchgeführt werden.

Imagination: Ich werde ruhig, finde zu mir und stehe fest mit beiden Beinen auf der Erde.

2. Atmung

Atmen energetisiert den Körper und hilft ihm, sich zu entspannen. Das Atmen sollte grundsätzlich mit „Stehen“ kombiniert werden, um Konzentration zu schaf-



Dr. Norbert Fessler

ist Professor für Sozialwissenschaften des Sports an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe

Päd. Hochschule Karlsruhe
Institut für Bewegungserziehung und Sport
Bismarckstr. 10
76131 Karlsruhe.
<http://www.sport.ph-karlsruhe.de>
Email: fessler@ph-karlsruhe.de



Sabine Geiser

ist Lehrerin an der Werner-von-Siemens-Realschule in Kuppenheim

Werner-von-Siemens-Realschule
Wörtelstr. 23
76456 Kuppenheim

Email: sabine.geiser@gmx.de

fen, sich auf das folgend zu Üben zu konzentrieren. „Atmen“ beinhaltet zwei Übungsabschnitte, die sich auf das Einatmen sowie das Ausatmen konzentrieren:

2.1 Nach Einnahme der Haltung „Stehen“ mit dem Einatmen langsam nach oben wachsen und kurz innehalten, dann ausatmen. Mit dem nächsten Einatmen noch größer werden, den Brustkorb zur Seite und nach oben weiten, die Arme wie Baumäste zur Seite oder nach oben locker ausstrecken. Mit dem nächsten Einatmen noch größer werden, den Brustkorb weiten und zur Seite oder nach oben ziehen.

Kommentar: Durch Zählen bis zu einer bestimmten Zahl kann das Einatmen bewusst verlängert werden. **Imaginationen:** Wir wachsen wie ein großer Baum in die Höhe und werden immer breiter und größer; wir pumpen uns auf wie ein Luftballon.

2.2 Nachdem das Einatmen geübt wurde, kann das Ausatmen bewusster erlernt werden, indem mit dem Ausatmen der Körper nach vorne unten zusammenklappt und dabei die ganze Luft ausgeatmet wird.

Kommentar: Auch hier kann durch Zählen bis zu einer bestimmten Zahl das Ausatmen bewusst verlängert werden.

Imaginationen: Wir klappen zu einer Trauerweide zusammen und unsere Äste und Zweige hängen locker und entspannt ins Wasser; Peng – wir platzen wie ein Luftballon.

Übungen zum Berg

Die Darstellung der Haltung „Berg“ (ÜE 2 und 3, vgl. Tab. 1) wird (nachfolgend entsprechend die Haltungen

„Baum“ und „Held“) wie folgt strukturiert: 1. Wirkungsannahmen; 2. Bewegungsabschnitte, 3. Üben, Trainieren, Variieren.

1. Wirkungsannahmen (2)

Die Grundhaltung Berg ist die Ausgangsposition vieler Übungen. Sie soll helfen, die Wirbelsäule zu stärken und damit auch auf eine Haltungsverbesserung abzielen. Sie soll Stabilität fördern, das innere Gleichgewicht finden helfen und somit zur Beruhigung und Konzentrationsschulung beitragen.

2. Bewegungsabschnitte

Bei der Haltung „Berg“ werden aus der Grundhaltung „Stehen“ heraus die Arme über die Waagrechte nach oben über den Kopf geführt. Dies ermöglicht eine vollständige Streckung und Aufrichtung der Wirbelsäule. Diese Haltung beinhaltet, wie in Tabelle 1 im Überblick dargestellt, die Bewegungsabschnitte 2.1 bis 2.3 und schließt mit der Endposition 2.4 ab:

2.1 Grundhaltung „Stehen“ einnehmen (Beschreibung vgl. ÜE 1 – ‚Stehen‘).

Kommentar: Die Konzentration auf diese Grundhaltung ist zu Beginn jeder Einheit zu üben und sollte von mehrmaligem Ein- und Ausatmen begleitet werden. **Imagination:** Ich bin ein gewaltiger Berg und stehe in den Alpen. Nichts kann mich auch nur einen Zentimeter verrücken, so fest stehe ich auf der Erde. „Welcher Berg bist Du?“

2.2 Beim Einatmen die gestreckten Arme seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe führen, die Handflächen zeigen nach unten und die Fingerspitzen ziehen kräftig nach außen. Die Schultern ziehen bewusst nach hinten unten, so als wollten sich die Schulterblätter berühren. Der Blick bleibt weiterhin nach vorne gerichtet. Zu Beginn die Übung dynamisch durchführen, dann möglichst ein bis drei Atemzüge verharren.

Kommentar: Durch die Haltung der Arme entsteht eine erste Dehnung im Schultergürtelbereich, die durch Imagination verstärkt werden kann.



Abb. zu 2.2. Berg (unten):
– mit seitlich gestreckten
Armen – Variation

Abb. zu 2.3. Berg
(rechts oben):
– mit Armen als Dach über
dem Kopf

Abb. zu 2.4. Berg
(rechts unten):
Endposition mit nach oben
gestreckten Armen



Imagination: Ich bin ein breiter Berg! Keiner kommt an mir vorbei. Meine Arme und mein Kopf zeigen, wie breit und groß ich bin.

Variation: Die Handflächen zeigen nach oben und die Schulterblätter werden aktiv zusammengeschoben (Öffnung des Brustkastens).

2.3 Beim Einatmen die Arme aus der seitlichen Stellung weiter nach oben bis über den Kopf führen. Die Ellenbogen sind locker und die Handflächen berühren sich, sie bilden ein Dach über dem Kopf. Die Schultern werden aktiv nach hinten unten geführt, der Kopf bleibt gerade. Der Blick bleibt weiterhin nach vorne gerichtet.

Kommentar: Die Position der Arme erfordert eine gewisse Übung und Routine und wird schnell als anstrengend empfunden. Deshalb sollte sie zunächst dynamisch durchgeführt werden, also Grundstellung – Arme seitlich (einatmen) – Arme nach oben (einatmen) – Arme nach unten (ausatmen) – dann wieder von vorne beginnen.

Variation: Die Arme möglichst strecken und die Hände berühren sich weit über dem Kopf, so dass die Arme mit den Schultern ein langschenkliges Dreieck bilden.

2.4 Das Erreichen der Endposition „Berg“ bedeutet, dass die Spannung verstärkt wird und die geöffneten Arme ganz weit nach oben gestreckt werden, so als wollte man mit beiden Händen gleichzeitig den Himmel berühren (oder z.B. Kirschen pflücken). Der Blick ist nach vorn auf einen Punkt gerichtet. Am Scheitelpunkt zieht ein unsichtbarer Faden den Kopf nach oben und dehnt somit die Halswirbelsäule in die Länge. Den Atem für einen kurzen Moment anhalten, dann weiteratmen. Dieses „über sich Hinauswachsen“ in der Haltung „Berg“ sollte etwa drei Atemzüge gehalten werden, wobei in der Einatmung die Dehnung nach oben erfolgt und in der Ausatmung die Arme gelockert werden.

Kommentar: Es ist darauf zu achten, dass die Schultern nicht zu den Ohren streben, sondern ein möglichst großer Raum zwischen Schultern und Ohren bestehen bleibt.

Imagination: Natürlich bin ich als Berg auch groß und rage weit nach oben. Meine Arme und Hände zeigen, wie „groooooß“ ich bin. Ich kann sogar die Wolken berühren.

Variation: Die seitliche Dehnung nach oben verstärken, indem man abwechselnd mit den Händen weit nach oben greift, so als wolle man Kirschen pflücken.

3. Üben, Trainieren, Variieren

Bei allen drei Haltungen (Berg, Baum, Held) sind beim Üben, Trainieren und Variieren grundsätzlich die Hinweise 3.1 bis 3.3 zu beachten, hinzu kommen ggf. positionsspezifische Möglichkeiten (zur Haltung „Berg“ vgl. 3.4):

3.1 Zunächst einmal ist das längere Halten der Position in den Vordergrund zu stellen. Dies können Vorgaben der Lehrperson sein wie etwa: „Atme drei Mal gleichmäßig und tief ein und aus!“ oder: „Bleibe so lange in der Haltung, wie Du das Gleichgewicht halten kannst!“

3.2 Wie im traditionellen Sportunterricht werden sich die Kinder und Jugendlichen, je nach Trainingszustand und Bewegungserfahrung auf den „Weg“ machen, d.h. von grobkoordinativen bis hin zu feinkoordinativen Ausführungen kommen. Dies kann durch entsprechende Korrekturen der Lehrperson erfolgen, die allerdings nicht wie im traditionellen Sport in den Übungsablauf hinein erfolgen sollen, sondern vor Beginn des Übens: „Heute machen wir ein Experiment und versuchen, mit geschlossenen Augen aus der Grundhaltung in den Zehenstand zu gehen.“

3.3 Die in 3.1 und 3.2 angesprochenen Variationen können auch methodisch im Sinne einer Binnendifferenzierung wirksam werden: Innerhalb der einzelnen Übungssequenzen sollen die Schüler ihren eigenen Schwierigkeitsgrad definieren. Für fortgeschrittene bzw. bewegungstalentierte Schüler können dann auch weitere Schwierigkeitssteigerungen eingeführt werden. Insbesondere wird die „Berg“-Haltung komplex, wenn die Endposition auf den Zehenspitzen und/oder mit geschlossenen Augen durchgeführt wird. Hier ist als Training durchaus zu empfehlen, dass die Schüler in der Endposition zunächst blinzeln oder die Augen kurz geschlossen halten, danach öffnen, um sich wieder zu stabilisieren usw. Im Laufe der Zeit wird sich diese Fähigkeit, die Übung mit geschlossenen Augen durchzuführen, erstaunlich weiterentwickeln.

3.4 Bei der Partnerübung „Wie ein Fels in der Brandung“ bilden die Schüler Zweiergruppen. Partner A geht in die von Partner B oder der Lehrkraft vorgegebene Variante der Berghaltung und verharrt wie ein Fels in der Brandung, während Partner A versucht, ihn durch mäßiges Antippen von allen Seiten aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Der zweite Teil des Beitrags erscheint in einem der nächsten Hefte.

Anmerkungen

- (1) Der besseren Lesbarkeit wegen werden in diesem Beitrag maskuline Formen verwendet, die femininen sind aber sinngemäß stets ebenfalls gemeint.
- (2) Bei diesen wie auch den anderen genannten Wirkungsannahmen sind wir zum jetzigen Stand größtenteils auf logisch erscheinende Annahmen und „Augenscheinvalidität“, d.h. auf Erfahrungsberichte aus verschiedenen Quellen angewiesen, die im Detail einer Überprüfung bedürfen.

YOGA



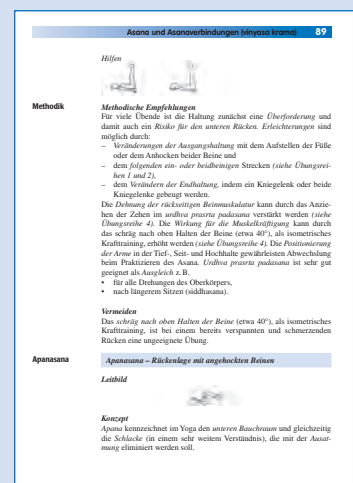
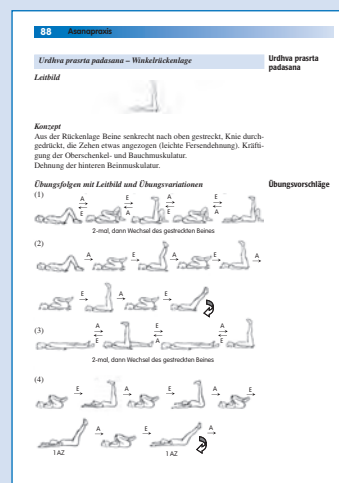
DIN A5, 172 Seiten
 ISBN 978-3-7780-0341-1
Bestell-Nr. 0341 € 16,90

Prof. Dr. Hubert Ilg

Yoga

Üben – Erfahren – Verstehen

Yoga kann als ganzheitliches Konzept zur persönlichen Entwicklung und Lebensart angesehen werden. Dieses Buch verdeutlicht, wie die Vielfalt der Körper-, Atem- und Meditationsübungen an die individuellen Bedingungen und Bedürfnisse der Übenden angepasst werden können.



Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0341

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.



Steinwasenstraße 6-8 • 73614 Schorndorf • Telefon (0 71 81) 402-125 • Fax (0 71 81) 402-111
 Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

Die Kunst der Berührung – Massagetechniken für Schülerhände im Sportunterricht

Marcus Müller und Kirsten Müllerschön

Einführung

Der Alltag von Kindern und Jugendlichen wird in der Schule von verschiedenen Stressoren und zunehmend von innerer Unruhe bestimmt. Viele Schüler (1) verfügen nicht mehr über die Fähigkeit, eigenständig zur Ruhe zu gelangen. Massageformen können dazu beitragen, diesem negativen Trend entgegenzuwirken.

Zu ihren Vorzügen zählt, dass für ihre Umsetzung nur wenige Zutaten vonnöten sind: Sorgfalt, Empfindsamkeit, etwas Zeit, Energie und feinfühliges Hände. Zudem nimmt die Massage angesichts der beiden Ursprungstheorien im Vergleich zu anderen Entspannungsmethoden ein Alleinstellungsmerkmal ein. Einige Autoren gehen davon aus, dass sich die Massage aus dem Urinstinkt aller Lebewesen ableiten lässt. Andere Autoren sprechen demgegenüber von einem Massagereflex beim Menschen, indem sie feststellen, dass jeder Mensch instinktiv eine schmerzende Stelle seines Körpers reibt oder drückt und somit versucht, den Schmerz zu lindern.

Massage in der Sekundarstufe

Die Massage wird curricular in engem Bezug zu Sport, Spiel und Bewegung gesetzt. In den Bildungsplänen der Sekundarstufen, wie z.B. in Bayern, im Saarland oder in Sachsen, wird sie explizit mit Themen wie „Klopf-Reibmassage mit Bällen“ oder „Partnermassagen, wie z. B. Pizza backen auf dem Rücken des Partners, Igel- oder Tennisballmassagen“ erwähnt und sollte demnach schon konkreter Inhalt in der Schulpraxis sein.

Das hier vorgestellte Kurz-Massageprogramm für den Sportunterricht „Spirit & Freshness for teens“ ist so konzipiert, dass es hinsichtlich seiner Umsetzung adressatenorientiert und ohne spezielle Vorkenntnisse durchführbar ist.

Durchführungshinweise

Bei der Durchführung dieses Kurz-Massageprogramms ist die Abfolge der Massagegriffe als ein Alphabet zu betrachten, aus dem die Schüler je nach ihren Bedürfnissen und denen des Partners eine eigene Berührungssprache zusammenstellen können. Die Dauer und Intensität der Massagegriffe bestimmen die Akteure selbst. Jeder Massagestrich sollte ca. drei- bis fünfmal ausgeführt werden, was jedoch im nichttherapeutischen Bereich keine zwingende Rolle spielt, um die angestrebten Ziele zu erreichen.

Das Kurz-Massageprogramm beginnt immer nach dem gleichen Ritual. Da es sich um eine Kombination aus Selbst- und Partnermassage handelt, erfolgt vor Übungsbeginn die Partnerwahl, da diese von entscheidender Bedeutung ist. Nur Kinder und Jugendliche, die sich gegenseitig vertrauen, können sich bei einer Partnermassage entspannen. An dieser Stelle ist noch darauf hinzuweisen, dass vor dem Hintergrund der aktuellen Missbrauchsthematik von Partnermassagen nur gleichgeschlechtliche Teams gebildet werden sollten und die Lehrkraft nur die Rolle des Moderators übernimmt. Auch der Hemmschwelle, andere zu berühren, kann dadurch entgegengewirkt werden. Mit der Zeit können sich jedoch auch andere Partnerkonstellationen zusammenfinden. Bei der Selbstmassage ist darauf zu achten, dass sich jeder Akteur einen freien Platz sucht, um genügend Raum zur Ausführung seiner Massageübungen zu haben.

Darüber hinaus ist noch zu erwähnen, dass vor der Umsetzung dieses Kurz-Massageprogramms insbesondere bei vorherigen schweißtreibenden Aktivitäten ebenso ein Wechsel der Sportkleidung (T-Shirt) wie ein Händewaschen empfehlenswert sind. In diesem Zusammenhang können auch Hygienemaßnahmen (z.B. Körpergerüche) im Sport thematisiert werden.

Die Durchführung dieses Programms erfolgt auf unterschiedliche Art und Weise: Bei den Akupressurtechniken werden den Schülern Bewegungsanwei-



**Dipl.-Päd.
Marcus Müller**

Pädagogische Hochschule
Karlsruhe
Institut für Bewegungs-
erziehung und Sport

Bismarckstr. 10,
76133 Karlsruhe
Telefon: + 49 721 925 5121
Email: muellermarcus@
ph-karlsruhe.de

sungen gegeben, da es auf gezielte Punkte auf dem Meridiansystem ankommt. Im Gegensatz dazu findet die Umsetzung bei den klassischen Massageübungen und den Klopftechniken durch Bewegungsaufgaben statt. Dadurch sind die Akteure in der Lage, mit den Massagetechniken ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln, ihre Beobachtungsgabe zu schulen und ihre eigenen Grifftechnikkombinationen zusammenzustellen, die sie dann wieder in ihren Alltag übernehmen können.

Kurz-Massageprogramm „Spirit & Freshness for teens“

Das Kurz-Massageprogramm „*Spirit & Freshness for teens*“ setzt sich aus Selbst- und Partnermassagen zusammen, fokussiert bestimmte Körperbereiche (Kopf, Brust, Nacken, Schulter, Rücken, Beine) und beinhaltet Elemente der *Klassischen Massage*, *Klopfmassage*, *Akupressur* und *Funktionellen Gymnastik* (Dehnungsübungen).

Erläuterungen zum Massageprogramm

Durchführung:

Kombination aus Selbst- und Partnermassage

Ziele:

- Verbesserung des allgemein körperlichen Wohlbefindens,
- Erwärmung des Gewebes durch Massagestreichungen (Durchblutungsförderung),
- Lockerung und Entkrampfung der Muskulatur,
- Lösen von psychischen Blockaden (z. B. bei Angstzuständen).

Körperpositionen: Standposition, Bauchlage

Hilfsmittel: Gymnastikmatten

Zeitlicher Umfang: 5 - 7 min

Massageregeln:

- Ablegen von Uhren und Schmuck; keine zu langen Fingernägel,
- vor Beginn der Massage die Hände waschen (Hygienemaßnahme),

- erspüren des Gefühls der inneren und äußeren Stille (Fokussierung auf den eigenen Körper),
- tiefe und ruhige Atmung während der Massageausführung,
- ununterbrochener Körperkontakt zum Partner während der Partnermassage,
- beim Wechsel der Massagezonen/-position nicht über den Körper des zu Massierenden steigen,
- nur Personen, die sich gegenseitig vertrauen, massieren sich,
- bei auftretenden Schmerzen dem Partner sofort Rückmeldung geben,
- beim Massieren auf die eigene Körperhaltung und die des Partners achten,
- nicht auf der Wirbelsäule massieren und
- wenn der Partner kitzlig ist, wird diese Stelle zunächst auslassen und an einer anderen Stelle weitermassiert.

Übungen: Spirit & Freshness for teens

Übung 1: ca. 10 - 20 sec



Stelle dich aufrecht hin. Klopfe mit deinen Fäusten vorsichtig über die gesamte Kopfhaut. Dein Handgelenk bleibt dabei locker.

Übung 2: ca. 10 - 20 sec



Reibe anschließend mit den Knöcheln deiner Hand gegen die seitliche Kopfhaut.

Übung 3: ca. 30 sec



Massiere beide Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger und ziehe dann mehrmals am Ohrläppchen.

Übung 4: ca. 30 sec



Lege deine Fingerspitzen kurz vor den Ohren auf die Wangen. Wenn du jetzt den Kiefer zusammenpresst, spürst du den Kiefermuskel, der massiert werden soll. Entspanne den Kiefer und massiere diesen in kreisförmigen Bewegungen.

Übung 5: 5 sec (1 - 2 mal)



Gehe mit beiden Daumen in die Augenwinkel. Lasse nun deinen Kopf leicht nach vorne fallen. Halte diese Position kurz.

Übung 6: 10 - 20 sec



Kreise deine Schultern fünfmal nach vorne, anschließend fünfmal nach hinten.

Übung 7: ca. 30 sec



Ziehe deine Schultern zu den Ohren; dann die Schultern so tief es geht, sinken lassen.

Übung 8: ca. 30 sec



Knete mit der rechten Hand deinen linken Schulterbereich. Die linke Hand befindet sich dabei locker neben dem Körper. Danach folgt der Wechsel.



Kirsten Müllerschön

Selbstständige staatlich anerkannte Physio- und Wellnesstherapeutin

Maxau am Rhein 24,
76187 Karlsruhe
E-mail: kikiriki@gmx.de

Übung 9: ca. 30 sec



Kippe mit der rechten Hand den Kopf zur rechten Seite, sodass sich das rechte Ohr in Richtung Schulter neigt; die linke Hand wird dabei in Richtung Boden geschoben, damit ein Zug an der linken Nackenseite verspürt wird. Danach folgt der Wechsel.

Übung 10: ca. 30 sec



Lege dich mit dem Bauch auf eine Gymnastikmatte. Der Partner sitzt an deinem Kopfende und streicht mit der offenen Hand von oben nach unten über deinen Rücken.

Übung 11: ca. 30 sec



Der Partner knetet mit beiden Händen deine Schultermuskulatur.

Übung 12: ca. 30 sec



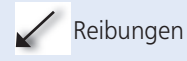
Der Partner klopft mit beiden Fäusten vorsichtig deinen Rücken ab. Danach erfolgt der Partnerwechsel und die Wiederholung der Übungen 10-12.



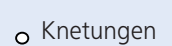
Klopfungen



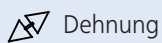
Streichungen



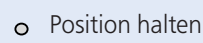
Reibungen



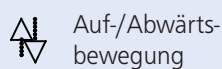
Knetungen



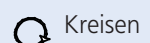
Dehnung



Position halten



Auf-/Abwärtsbewegung



Kreisen

Abb. 1 (links/Mitte): Vorher-Nachher-Bilder (Junge, 7 J.; Kl. 1)

Abb. 2 (rechts): Körper-Selbstbild mit Bilder-Items (Junge, 7 J.; Kl. 1)



Ausblick

Pilotstudien zur „Selbst- und Partnermassage in der Schule“ brachten positive Wirkungen hervor und stießen bei den Schülern der Sekundarstufe auf große Resonanz (vgl. Müller, 2009). Erste Vorstudien in der Primarstufe mit bildgebenden Verfahren zeigten, dass bei Vorher- und Nachher-Bildern der Schüler eine differenziertere Körperwahrnehmung vor allem in Bezug auf die Körperproportionen und Körperdetails zu verzeichnen war (vgl. Abb. 1).

Bilder-Items (Ameise = Durchblutungsförderung, Gewicht = Schwere, Feder = Lockerung, Sonne = Wärme), die die Schüler auf ihre selbst gezeichneten Körper legen (Abb. 2), geben Lehrkräften eine Rückmeldung zu den Massagezielen. Die Schüler lernen dadurch, die Wirkungen der Massageübung in ihrem Körper nachzuspüren. Untersuchungsergebnisse mit einem *Neuro- und Biofeedbackgerät* (NeXus-10) belegen, dass durch kurze sequentielle Massageübungen physiologisch erwartbare Wirkungen eines Entspannungstrainings festzustellen sind, wie z.B. beim Hautleitwert, bei der Kör-

pertemperatur, bei der Atemfrequenz oder bei EMG-Ableitungen.

Anmerkungen

(1) Der besseren Lesbarkeit wegen wird im weiteren Verlauf nur noch die maskuline Form „Schüler“ verwendet, die feminine ist aber sinngemäß stets mitgemeint.

Literaturverzeichnis

Müller, M. (2009). *Selbst- und Partnermassage in der Schule - Formen, Funktionen und Implementationsmöglichkeiten*. Unveröffentlichte Diplomarbeit an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.



Bettina Frommann

Wilde Spiele

2. Auflage 2010

Dieser Band stellt eine betont spielerische Einführung in den Sportartbereich „Rangeln, Raufen, miteinander Kämpfen“ dar. Über 125 Spiel- und Übungsideen werden anhand eines Rasters und eines Fotos mit zahlreichen Variationen übersichtlich dargestellt, so dass ein schneller Überblick über die Kategorie, die Sozialform, die Körperposition und den Geräte- und Materialbedarf gewährleistet ist. Turnierideen und Entspannungsübungen runden den Sportartbereich ab. Das Buch wendet sich vor allem an Lehrkräfte der verschiedenen Schularten, aber auch an Erzieher in Kindergärten, an Sozialpädagogen in außerunterrichtlichen pädagogischen Arbeitsfeldern oder an Übungsleiter in den Sportvereinen und Sportverbänden. Es ist zum unmittelbaren Einsatz in der Praxis geeignet.

DIN A5, 176 Seiten, ISBN 978-3-7780-0252-0, **Bestell-Nr. 0252** € 18.–

Inhaltsverzeichnis und Beispelseiten unter www.sportfachbuch.de/0252

Versandkosten € 2.–; ab einem Bestellwert von € 20.– liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.



Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Fax (071 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf
International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.20 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.
Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.
Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.

Dehnen und Entspannen: Stretching als aktives Entspannungstraining für den Sportunterricht

Elke Haberer



Einführung

Der Sportunterricht bietet Gelegenheiten, durch Stretching als aktives Entspannungstraining sowohl physischen als auch psychischen Symptomen vorzubeugen, indem durch gezielte Dehnübungen die Entspannung der Muskulatur und die allgemeine Entspannungsfähigkeit gefördert werden.

Stretching beruht auf dem natürlichen Bedürfnis „nach Befreiung von Verspannung“. Gisler (2007a) ordnet die in Deutschland üblichen statischen und als Stretching bezeichneten Dehnmethoden den Entspannungstechniken zu und leitet aus deren Ziel der neurophysiologischen Entspannung das Dehnprinzip der „Funktionellen Entspannung“ ab.

Befunde zum Absinken des allgemeinen zentralnervösen Aktivierungsniveaus und zur Reduktion neuronaler Erregung als Folge von Stretching liegen vor (Gisler, 2007a, Janshoff, Mück & Mück-Weymann, 2002). Dieses Absinken des Arousalniveaus ist ein psychophysiologischer Prozess, der auch als gemeinsame Zielsetzung von Entspannungsverfahren definiert ist (Vaitl, 2000).

Somit wird von einer beträchtlichen Bedeutung von psychophysiologischen Entspannungseffekten für das Stretching ausgegangen (Wiemeyer, 2003).

Die akute Absenkung der Muskelruhespannung und die gesteigerte Toleranz gegenüber Dehnbelastungen können zu einem gesteigerten Wohlbefinden, dem Gefühl, entspannte Muskeln zu besitzen bzw. einem generellen Empfinden des Entspanntseins führen.

So ist zu vermuten, dass statisches Dehnen – ähnlich wie psychophysiologische und bewegungsbasierte Entspannung (Fessler, 2006) – zu physischen und psychischen Desaktivierungsprozessen führt (Wiemeyer, 2003) und neben der Dehnfähigkeit auch die Entspannungsfähigkeit (Gisler, 2007) fördert.

Stretching als aktives Entspannungstraining

Belastungsintensität

Erfolgssichernde Voraussetzung von Stretching als aktives Entspannungstraining ist, dass die Zielmuskulatur völlig frei ist von kontraktiven Aufgaben und dass sie von seinem Antagonisten detonisiert wird. Zunächst wird der Muskel gut kontrolliert an die leicht symptomatische Dehnungsschwelle geführt (Gisler, 2007a). Die gewünschten Entspannungs- und Dehnungsreaktionen werden nur durch optimale und nicht maximale Muskeldehnung erreicht. Dieses Optimum muss erfüllt werden und sollte sich noch angenehm anfühlen. An der Spannungsschwelle wird einen Moment ruhig fixiert verweilt und die Tonusabnahme abgewartet. Die Spannung wird kurz gelöst und der Zielmuskel wird dann an die neu gewonnene, versetzte Spannungsschwelle herangeführt, wiederum verweilt und entspannt. Dieser Vorgang kann nach Bedarf und Fähigkeit ein bis drei Mal wiederholt werden.

Belastungsdauer

Für die Dauer des Haltens in einer bestimmten Position gilt folgende Regel: Einfache Übungen mit enger Bewegungsweite werden kürzer gehalten, komplexere Übungen, die größere Muskelgruppen umfassen, werden länger gehalten (Gablonkowski, 1998). Durchschnittlich dauert eine Übung insgesamt 15 bis 30 Sekunden.

Zeitpunkt

Stretching als aktives Entspannungstraining eignet sich im Sportunterricht im Besonderen am Ende der Stunde nach körperlicher und sportlicher Aktivität. Neben der Umsetzung im Sportunterricht bieten sich auch Bewegungspausen im Fachunterricht oder kleine Lektionen

Elke Haberer
ist Dipl.-Päd. und wiss.
Mitarbeiterin im
Fachgebiet Sport/
Sportwissenschaften
der Universität Osnabrück

E-Mail: elke.haberer@uni-osnabrueck.de

für zu Hause an (Bewegungshausaufgaben). Wenig Sinn macht die Dehnmethode vor intensiven Belastungen und direkt danach, bei symptomatischem Muskelkater oder bei Menschen in akuten Stresssituationen (Gisler, 2007a). Die Durchführung des Stretchings als aktives Entspannungstraining wird durch Faktoren wie aktuelles psycho-physisches Befinden, Stadium des Könnens, Tageszeit, Raumtemperatur, individuelle Konzentrationsfähigkeit, Art und Bereich der Übung, Alter, Geschlecht, Klassengröße beeinflusst.

Klassenstufen

Prinzipiell kann Stretching als aktives Entspannungstraining in jeder Jahrgangsstufe in den Unterricht integriert werden. Je jünger die Kinder, desto anschaulicher und bildlicher müssen die Übungen und Instruktionen sein. Für Grundschul Kinder bietet sich hier die Einbettung der Stretchübungen in kleine Geschichten oder Tierimitationen an.

Umsetzung

Generell lassen sich einige Regeln für das Stretching als aktives Entspannungstraining formulieren:

- **Übungskomfort:** ruhige Umgebung, ggf. ruhige Musik, weiche aber stabile Unterlage.
- **Ausführung:** langsam und fließend, nicht federnd, die Aufmerksamkeit ist nach innen – auf den Körper und die Zielmuskulatur gerichtet – möglicherweise mit geschlossenen Augen.
- **Atmung:** fließend, ruhig und tief.
- **Umfang:** den aktuellen physischen und psychischen Möglichkeiten angepasst, kleinschrittig arbeiten, keine dargestellten Abbildungen oder vom Vorführer gezeigte optimale Positionen erzwingen.
- **Wiederholung:** Jede Übung mit eine bis drei Wiederholungen.

Übungen

Es empfiehlt sich, die Reihenfolge der Übungen so zu wählen, dass sich die Stretchübungen des Spielers und des Gegenspielers abwechseln. Bei Übungen, die auf der rechten und linken Körperhälfte möglich sind (z.B. Extremitäten, seitliche Bauchmuskulatur), können die Wiederholungen im Wechsel links – rechts erfolgen. Die Lage im Raum muss Berücksichtigung finden. Ein mehrmaliger Wechsel zwischen Liegen, Knien, Sitzen und Stehen soll vermieden werden.

Untere Extremitäten

Wadenmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur



Im Ameisenhaufen

Die Kinder krabbeln aus dem Stand mit den Armen am Boden nach vorne, bis die Arme ihr Körpergewicht tragen. Der Körper bildet in dieser Haltung ein umgedrehtes V. Arme und Beine sind gestreckt, der Kopf hängt entspannt nach unten. Jetzt versuchen die Kinder die Fersen auf den Boden zu stellen, ohne die Knie zu beugen. (Imagination: Ameisen krabbeln die Beine hinunter und krabbeln auf dem Boden weiter weit nach vorne.)

Bein- und Hüftmuskulatur

Hüftbeuger



Beim Fechten

Im Einbeinkniestand wird das vordere Bein so weit nach vorne gesetzt und die Hüfte so weit nach unten gedrückt, dass ein Dehngefühl entsteht. Das vordere Knie bleibt dabei in einem rechten Winkel. (Zu Beginn der Fechtpartie konzentrieren sich die Fechter nochmals auf ihre Körperhaltung, den Degen weit nach vorne gestreckt, die Hüfte tief.)

Bein- und Hüftmuskulatur

Oberschenkelvorderseite



Seitliches Taschenmesser

In Seitlage links wird das rechte Bein gedehnt, indem die rechte Hand das Fußgelenk umfasst und die Ferse an das Gesäß zieht. Die Hüfte wird nach vorne gedrückt.

Oberschenkelrückseite,
Oberschenkelinnenseite
Rückenmuskulatur



Beine und Zehen anstreichen

Im geschlossenen Langsitz streichen die Kinder mit aufrechtem Oberkörper mit ihren Händen ein Bein entlang bis zu den Füßen. Dort angekommen, geht es langsam wieder zurück. Danach ein Durchgang mit gegrätschten Beinen und schließlich im Schneidersitz.
(Die Kinder streichen mit ihrer Lieblingsfarbe ihre Beine, Füße, Zehen (Fußsohlen) und den Boden an.)



Hüftstrecker, Gesäßmuskulatur

Damensitz

In Rückenlage werden die Beine übereinandergeschlagen und an den Oberkörper herangezogen.



Rumpfmuskulatur

Seitliche Rücken- und Bauchmuskulatur



Mann im Mond

In Rückenlage machen sich die Kinder ganz lang und dehnen sich nach oben und unten aus. Beide Beine wandern in kleinen Schritten zur Seite, ohne dass das Becken abhebt. Ist das maximale Bewegungsausmaß erreicht, wandern die Arme ebenfalls zur gleichen Seite.
(Dabei bildet sich eine Mond- oder Bananenform.)

Rumpfmuskulatur

Gerade Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur



Paketchen

In Rückenlage werden die Beine mit den Armen so eng es geht an den Oberkörper herangezogen.



Katzenbuckel und Pferderücken

Im Vierfüßlerstand legen die Kinder den Kopf in den Nacken und lassen den Bauch durchhängen – ein Pferderücken. Danach wird der Kopf auf die Brust gelegt und der Rücken gebeugt – Katzenbuckel. Der Rücken wird so rund gemacht, dass die Dehnung am gesamten Rücken und zwischen den Schulterblättern zu spüren ist.



Brust- und Schultermuskulatur



Durstige Katze

Im Vierfüßlerstand wandern die Arme so weit wie möglich nach vorne. Der Rumpf wird gestreckt, bis sich der Kopf nur wenige Zentimeter über dem Boden befindet. Die Brust wird Richtung Boden gedrückt. (So schleckt die Katze ihre Milch.)

Nackelmuskulatur

Halsmuskel



Die wandernde Schnecke

Im Stehen oder im Sitzen wird der Kopf nach vorne gebeugt, bis das Kinn die Brust berührt und ein Spannungsgefühl im Rücken spürbar wird. Der Kopf wird von dieser Position langsam nach links und rechts Richtung Schultern gerollt. Der Blick bleibt nach unten gerichtet. (Die Kinder folgen mit dem Blick und dem Kopf einer Schnecke, die langsam nach unten und im Halbkreis um den Körper herum wandert.)

Literatur

- Fessler, N. (2006). Entspannungsfähigkeit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.): *Handbuch Gesundheitssport*. (S. 290-306). Schorndorf: Hofmann.
- Gablonkowski, A. (1998). *Stretching für die Schule*. Wien: ÖBV pädagogischer Verlag.
- Gisler, T. (2007a). Stretching – ein Auslaufmodell? Einflussnahme auf Muskeltonus, Muskellänge und artikulare Strukturen. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 55 (4), 139–148.
- Gisler T. (2007b). Muskuläre Dysbalancen und Dysharmonien – Bekannte Unbekannte. *Schule konkret*, 5, 21–25.

- Janshoff, G., Mück, H. & Mück-Weymann, M. (2002). Einfluss von Dehnung („Stretching“) auf die autonome Herzfunktion. In K. Hottenrott (Hrsg.), *Herzfrequenzvariabilität im Sport*. (S.131-140). Hamburg: Czwalina.
- Vaitl, D. (2000). Psychophysiologie der Entspannung. In D. Vaitl & F. Petermann (Hrsg.), *Lehrbuch der Entspannungsverfahren*. Band 1: Grundlagen und Methoden (2. Aufl.). (S. 29-76). Weinheim: PVU.
- Wiemeyer, J. (2003). Dehnen und Leistung – primär psychophysiologische Entspannungseffekte? *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54 (10), 288-294.



Thomas Meyer

Entspannungstraining im Sport

Regulation durch freies Bewegen – für Aktive, Trainer, Lehrer und Therapeuten

Dieses Buch beschreibt neue Entwicklungen im Bereich der körperlichen und psychischen Regulation im Sport. Es werden Grundübungen beschrieben und deren Wirkungsweise und Anwendung erklärt. **Mit Hilfe der detaillierten Kennzeichnung sowie der beiliegenden Audio-CD können die Übungen sowohl von Sportlern als auch von Übungsleitern, Trainern und Lehrern erlernt werden.** Die Übungen sind so gestaltet, dass sie für möglichst viele Sportarten nützlich sind. Das Ziel des hier vorgestellten „Neuen Entspannungstrainings“ ist ein selbstständiger Einsatz der Regulationstechniken in Training, Wettkampf und Alltag.

DIN A5, 120 Seiten + Audio-CD, ISBN 978-3-7780-0261-2

Bestell-Nr. 0261 € 16.80

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0261

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.