

Kleine Auszeit für die Kinder

Wo bin ich?

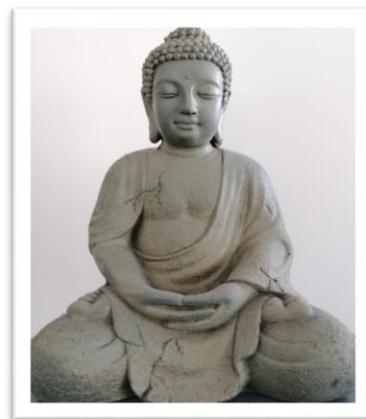
Wirkung: Wahrnehmung, Denken und Bewegen

Ablauf: Personen sitzen in einem Zimmer. Eine Person sagt eine beliebige Eigenschaft, die im ganzen Raum gesucht werden muss. Die Personen sollen die Hand auf einen Gegenstand legen, auf den die Eigenschaft passt, sich dort hinsetzen oder hinstellen. Eigenschaften können z.B. kalt, weich, hart, rund, eckig, rau, glatt, groß, klein, schön oder nicht schön usw. sein.

Variation: Den Eigenschaften werden zusätzlich noch jeweils eine Farbe zugeordnet, z.B. suche etwas Rundes, das blau ist.

Achtung: Küche sollte für Kinder tabu sein!

Entspannungsübung



Progressiv entspannen: Kopf, Schulter und Nacken

Wirkung: Entspannung der Nackenmuskulatur und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

Ausgangsposition: Verschaffen Sie sich Ruhe. Setzen Sie sich anschließend bequem hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen Sie Augen.

Ausführung: Ziehen Sie die Schultern ganz weit nach oben, drücken Sie den Kopf nach hinten und halten ihn weiterhin gerade. Spüren Sie die Anspannung, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen bis 5. Beim letzten Ausatmen lassen Sie Kopf und Schulter tief fallen und spüren die Entspannung. Dabei zählen Sie bis 10. Das Ganze können Sie 2-3 mal wiederholen.

Zum Abschluss ballen Sie die Hände mehrmals zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend die Augen.

Dauer: ca. 5 Minuten



Kleines Bewegungsprogramm

Diagonaler Vierfüßlerstand

Wirkung: Kräftigung Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken und Schulter

Ausgangsposition: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Setzen Sie dazu ihre Arme schulterbreit und ihre Knie hüftbreit auf den Boden ab. Achten Sie darauf, dass ihr Rücken gerade ist. Ihr Blick ist Richtung Boden gerichtet.

Ausführung: Strecken Sie gleichzeitig ihr linkes Bein und ihren rechten Arm langsam aus, sodass ihr Arm, Oberkörper und das ausgestreckte Bein eine gerade Linie bilden. Währenddessen bleibt der Rücken gerade. Achten Sie darauf, dass das Becken nicht aufdreht. Anschließend führen Sie diagonal unter dem Körper ihren Ellbogen und Knie zusammen. Nehmen Sie dabei das Kinn mit zur Brust, sodass ein Rundrücken entsteht.



Dauer: pro Seite 8-12 Wiederholungen, 3 Sätze

Variation: Die Übung wird intensiver, wenn Sie eine Flasche in die Hand nehmen und ihren gestreckten Arm in einem Halbkreis nach hinten führen, anschließend wieder nach vorne führen und Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen.



Kleines Bewegungsprogramm

Modifikation Russian Twist

Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Gehen Sie in die Rückenlage, nehmen Sie mit beiden Händen eine kleine Flasche und strecke die Arme nach oben.

Ausführung: Die Arme wandern langsam nach links über die Mitte nach rechts. Dabei lassen Sie ihren Oberkörper fest, ihre Schultern liegen die ganze Zeit auf den Boden. Der Schwerpunkt der Flasche ist zwischen Becken und Brustkorb. Die Hüfte bleibt fest auf der Matte.



Dauer: pro Seite 12 Wiederholungen, 3 Sätze

Variation: Die Übung wird intensiver, indem Sie beide Knie 90° nach oben nehmen. Knie bleiben stabil und stehen über der Hüfte. Der untere Rücken ist fest auf der Matte.



Kleines Bewegungsprogramm

Beckenlift mit Flaschen

Wirkung: Kräftigung Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken

Ausgangsposition: Rückenlage – Beine sind angestellt, Füße stehen hüftbreit auseinander, Arme sind zur Decke gestreckt. In den Händen halten Sie 2 kleine Wasserflaschen.

Ausführung: Rollen Sie ihr Becken langsam, Wirbel für Wirbel, nach oben, bis Oberkörper, Rücken, Gesäß und Oberschenkel eine Linie bilden. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Senken Sie dabei ihr Becken kontrolliert ab. Kopf, Schulter und Füße bleiben am Boden. Achten Sie darauf das ihr Rücken gerade bleibt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Ihre Arme bleiben die ganze Zeit gestreckt.

Dauer: 8 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



Variation:

Die Übung wird intensiver, indem Sie, immer wenn Sie ihr Becken senken, die Arme über den Kopf nach hinten führen und beim Heben ihres Beckens die Arme wieder nach oben führen und ein Bein vom Boden abheben, wenn das Becken aufgerollt ist. Der Oberkörper bleibt währenddessen ruhig.

