

Warum Entspannung in der Schule?

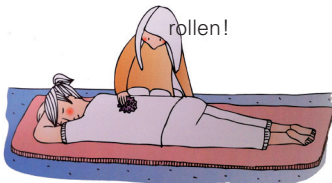
Äußere Faktoren wie Lärm, Verkehr oder Verdichtung der Ballungsräume erhöhen die alltägliche Belastung auf Schülerinnen und Schüler. Zusätzlich gestaltet sich auch der Schulalltag zunehmend als Stressbelastung. Hohe Erwartungen an die Schüler und steigende schulische Anforderungen im Zuge von Beispielsweise der G8 Reform, lassen immer weniger Raum für Selbstentfaltungen. Entspannungstechniken können hier Ausgleich schaffen. Studien belegen, dass aktive Entspannung förderlich ist um potenzielle Angst- oder Stresssituationen besser zu bewältigen.

Wie Entspannung in der Schule?

Entspannungsübungen können in jedem Unterrichtsfach Anwendung finden. Der Sportunterricht bietet sich jedoch besonders dafür an. Eine regelmäßige Wiederholung der Übungen hilft den Schülern nicht nur beim eintrainieren von Entspannung, sondern lehrt auch die Übungen zu Hause wiederholen zu können. Feste Rituale und Vorgehensweisen sind dafür Hilfreich. Besonders zu beachten bei der Durchführung von Entspannungsübungen ist die richtige Umgebung (leise Musik, schwaches Licht, angenehme Temperaturen, etc.).

1. Massieren mit Igelball

Den Igelball über den ganzen Körper des Partner rollen. Druck und Geschwindigkeit variieren. Nicht über Knochen, Gelenke rollen!



8. Massieren mit Tennisball

Den Tennisball über den ganzen Körper des Partner rollen. Druck und Geschwindigkeit variieren. Nicht über Knochen rollen!



2. Rückenbild

Der Partner liegt auf der Matte
 Male mit dem Finger auf dem Rücken des Partners ein Bild nach Vorlage.

Zirkelaufbau - doppelt

Belastungsphase: 2x2-3 Minuten
 Wechselzeit: 1 Minuten
 Material: 14 Fitnessmatten,
 Entspannungsmusik, 6 Igelbälle,
 2 Kopfmassagegeräte, 2 Federn,
 2 Flaschen mit Sand gefüllt, 2
 Handtücher, 4 Tennisbälle, 2
 Bildvorlagen

7. Fußmassage

Rolle mit deinem Fuß über den Ball.
 Achte darauf nicht zu viel Druck auszuüben. Füße wechseln nicht vergessen!



3. Federmassage

Streiche sanft mit einer Feder über die Haut deines Partners.
 Probiert verschiedene Körperstellen (Hand, Füße, Nacken) aus.



6. Kopfmassage

Massage mit Kopfmassagegerät.
 Führe die Massage langsam und kontrolliert aus. Halte Rücksprache mit deinem Partner, ob die Massage angenehm ist.



4. Handtuch

Dein Partner liegt auf dem Rücken. Du legst nach und nach die Gliedmaßen in ein Handtuch. Dein Partner hebt daraufhin Arme u. Beine mit dem Handtuch an u. wiegt diese vorsichtig hin und her. Der auf dem Boden Liegende entspannt die Muskulatur. Unterhalb der Gelenke ansetzen!

5. Flaschenmassage

Der Partner liegt auf dem Bauch. Massiere mit der Flasche vorsichtig und mit leichtem Druck den Rücken, indem du sie über den Rücken auf und ab rollst.



Im Anschluß an eine Entspannungszirkel bietet sich eine "Traumreise" an...

