

Entspannungsübung „Mach dir Luft“

Übung 2: Ausatmen statt Ausrasten

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Wir wollen jetzt eine Übung ausprobieren, die dir wirklich helfen kann, wenn du einmal wütend bist oder spürst, dass du zu viel „Energie“ hast oder dich über irgendetwas geärgert hast. Du kannst mit dieser Übung spielerisch Aggressionen und Nervosität abbauen

Ausgangsstellung

Stell dich aufrecht hin,
deine Beine sind schulterbreit geöffnet und
deine Fußspitzen zeigen nach vorn und ganz leicht nach außen.
Geh in eine leichte Hocke.
Deine Beine sind dabei gebeugt, als würdest du auf einem Stuhl sitzen.
Deine Wirbelsäule bleibt gerade und dein Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule (Kopf nicht in den Nacken legen),
deine Augen sind geöffnet und deine Arme hängen entspannt nach unten.

Beschreibung

Schließe deine Augen und konzentriere dich nun ganz auf deinen Atem.
Atme tief ein und sammle deine ganze Energie, deine ganze Kraft in deinem Bauch
... du stehst stabil auf dem Boden
...und stell dir nun vor, Du machst dich zu einem Absprung bereit
...ich zähle langsam von 6 rückwärts,
6...5...4...3...2...1...0
bei 0 springst du kräftig ab, öffnest deine Augen ganz weit und gibst deine ganze Energie ab, indem du deine Arme und Beine so weit wie möglich von deinem Körper weg streckst (wie ein Stern!) und einen lauten Schrei ausstößt!.

Feedback

Nach Beendigung der Übung offenen Fragen stellen z.B.

- Wie hat es dir gefallen?
- Was hast du an deinem Körper bemerkt?
- Was war für dich angenehm, ungewohnt?
- Könnten wir noch Etwas verändern/verbessern, damit du dich noch besser entspannen kannst?

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de