

# Allgemeines zur Durchführung der Kräftigungs-Übungen

## Statische Übungen

Ziel = ausgewählte Übungen 3x durchführen,  
dabei Position jeweils 15-20s halten

## Dynamische Übungen

Ziel = ausgewählte Übungen 3x durchführen,  
dabei jeweils langsam und gleichmäßige  
15-20 Wiederholungen

Auf korrekte Ausgangsposition achten!

# Mobilisation des Schultergürtels

- Heben und senken der Schultern, gleichseitig oder rechts und links im Wechsel
- Schulterkreisen mit gestreckten oder angewinkelten Armen, gleichseitig oder rechts und links im Wechsel
- Arme in Hochhalte, den linken und rechten Arm nach oben strecken, gleich- und wechselseitig
- Arme in Seithalte, Arm- und Schulterrollen vor- und rückwärts;
- Arme in Seithalte, Arme heben und senken

# Mobilisation des Schultergürtels

- Langsames Kreisen eines (beider) Arme(s) vorwärts, rückwärts und gegengleich
- Arme in Seithalte nach hinten oben führen;
- Arme wechselseitig nach vorne und hinten pendeln
- Zwei Schüler schütteln sich in Gegenüberstellung gegenseitig die Arme aus
- Zwei Schüler stehen Rücken an Rücken, Arme in Seithalte mit Handfassung. Langsames Armkreisen

# Mobilisation der Halswirbelsäule

- Kopfneigen: Kopf langsam zur Seite neigen, kurz halten und zur anderen Seite neigen
- Kopfdrehen: Kopf zur Seite drehen, kurz halten und zur anderen Seite drehen
- Kopfneigen: Kopf bis zum Endpunkt nach vorne neigen und kurz halten
- Kopf nach vorne schieben: Kinnspitze weit nach vorne schieben
- Kopf rückschieben: Hinterkopf nach hinten schieben; Doppelkinn machen

**KEIN KOPFKREISEN!!!**

# Mobilisation der Brust- und Lendenwirbelsäule

- Katzenbuckel: Wechsel zwischen rundem und geradem Rücken (auch im Sitz möglich)
- „Schwanzwedeln“ im Vierfüßlerstand: Gesäß und Kopf zur gleichen Seite hin bewegen
- Rotation im Stand oder im Kniestand: Langsam den Rumpf zur Seite drehen, am Endpunkt kurz halten und noch etwas „nachziehen“; dann langsam zur anderen Seite drehen

# Mobilisation der Brust- und Lendenwirbelsäule

K

- Seitliche Rumpferschiebung nach links und rechts:
- Grundposition: schulterbreiter Stand, Füße zeigen leicht nach außen, Beine leicht gebeugt; Hände bleiben während der ganzen Übung am Becken
- Der Oberkörper schiebt sich nun zur Seite (Seitverschiebung nur in der LWS und unteren BWS); Seitenwechsel
- Becken kippen – Becken aufrichten: Eine Hand auf Bauch, die andere auf unteren Rücken: Wechsel von bewusstem Zug – Becken kippen (ins Hohlkreuz ziehen) und Becken aufrichten (durch Anspannung von Bauch und Gesäßmuskulatur).

# Kraftübungen

## *Krebswanderung*

Die Kinder laufen im Liegestütz rücklings (Spinnengang) durch die Halle und begrüßen sich gegenseitig mit ausgestrecktem Bein (Becken soll dabei nicht absinken!)



# Kraftübungen

## *Liegestütz mit Partner*

- Ein Partner steht in stabiler Schrittstellung, der andere führt den Liegestütz gegen seine Hände aus.
- Ein Schüler steht mit dem Rücken zu seinem Partner und baut Körperspannung auf (Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur anspannen) und lässt sich etwas nach hinten fallen. Der Partner steht in Schrittstellung dahinter und „fängt“ seinen Partner mit den Händen auf. Wird die Übung beherrscht, kann der „fallende Partner“ die Augen schließen.

# Kraftübungen

## *Kniebeuge mit Partner*

Partner stehen sich gegenüber und fassen sich mit gestreckten Armen an den Händen: das Körpergewicht soweit nach hinten verlagern, dass ein leichter Zug entsteht. Gemeinsam die Kniebeuge durchführen, den Rücken dabei gerade halten (Kniewinkel größer  $90^\circ$ !)

# Kraftübungen

## *Liegestützklatschen*

Zwei Kinder befinden sich in Liegestützposition gegenüber und versuchen sich gegenseitig auf die Hände zu klatschen (Becken soll nicht absinken: auf geraden Rücken achten!)

# Kraftübungen

## *Adduktoren/Abduktoren Kombination*

Zwei Schüler sitzen sich mit angezogenen Beinen gegenüber (so nah, dass Knie fast nebeneinander sind). Einer hat die Beine innerhalb, der andere außerhalb. Der Partner, dessen Beine außen sind, drückt nach innen und trainiert damit die Adduktoren, der andere drückt nach außen und trainiert damit die Abduktoren. Der Schüler, der nach innen drückt muss den Widerstand dosieren, da in der Regel die Adduktoren stärker als die Abduktoren sind

# Kräftigung auf Turnmatten

## *Fahrradfahren*

Die Kinder liegen mit den Füßen zueinander in RL. Es wird gemeinsam entgegengesetzt Fahrrad gefahren (dann Richtungswechsel)

# Kräftigung auf Turnmatten

## *Waage*

Im Vierfüßlerstand werden rechter Arm und linkes Bein angehoben, dann Seiten wechseln: Becken und Schultern dürfen nicht absinken, Bein nicht über Waagrechte anheben)



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Bewegte Waage*

Im Vierfüßlerstand den linken Arm und das rechte Bein zuerst strecken, dann in der Mitte zusammenführen; Anschließend Arm- und Beinwechsel

# Kräftigung auf Turnmatten

## *Wackeliger Schrank*

Im Vierfüßlerstand werden Arm und Bein derselben Seite angehoben, evtl. Beugung von Knie und Hüfte, Wechsel zur Gegenseite



# Kräftigung auf Turnmatten

*Ball übergeben* (ein beliebiger Ball je 2 Schüler)

Die Kinder liegen in RL. Füße zeigen zueinander. Der Ball wird zwischen den Füßen eines Schülers eingeklemmt und hinter dessen Kopf mit den Füßen abgelegt.

Anschließend wird der Ball an den Partner übergeben. Dieser legt ihn wieder hinter dem Kopf ab und gibt ihn dann wieder weiter...

# Kräftigung auf Turnmatten

## *Käfer*

Rückenlage, ein Bein und der Gegenarm sind gestreckt, das andere Bein ist in Hüft- und Kniegelenk stark gebeugt; Kopf und Schultern vom Boden abheben, Lendenwirbelsäule aufrollen und mit der Hand zum Fuß des gebeugten Gegenbeins greifen. Stetiger Wechsel von Beugen und Strecken von Armen und Beinen



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Bodendrucker*

- Grundposition: Bankstellung, Ellbogen leicht beugen, Blick zwischen die Hände:
- Linkes Knie und rechte Hand in den Boden drücken und statisch aufeinander zu ziehen und umgekehrt
- Beide Hände und Knie in den Boden drücken und aufeinander zu ziehen; sonst wie Übung oben.

# Kräftigung auf Turnmatten

## *Unterarmliegestütz*

Becken nach oben,  
Rücken möglichst  
gerade)



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Crunch (Situp)*

In Rückenlage die Knie an den Bauch ziehen (Füße können z. B. auch auf Bank abgelegt werden, aber nicht fixieren, da sonst Oberschenkelvorderseite Großteil der Arbeit verrichtet). Den Kopf und die Schultern vom Boden abheben und mit den Händen eine imaginäre Wand wegschieben oder Hände an den Hinterkopf anlegen; Lendenwirbelsäule bleibt am Boden; Beim Anheben des Oberkörpers ausatmen. Schultern während der Übung möglichst nicht am Boden ablegen.



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Crunch mit Ball*

Den Ball auf den Unterschenkeln ablegen und wieder abholen.



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Crunch mit kleinem Gegenstand*

Einen Ball oder  
anderen Gegenstand  
um die Oberschenkel  
oder Unterschenkel  
kreisen lassen.



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Twistet Crunch mit Ball*

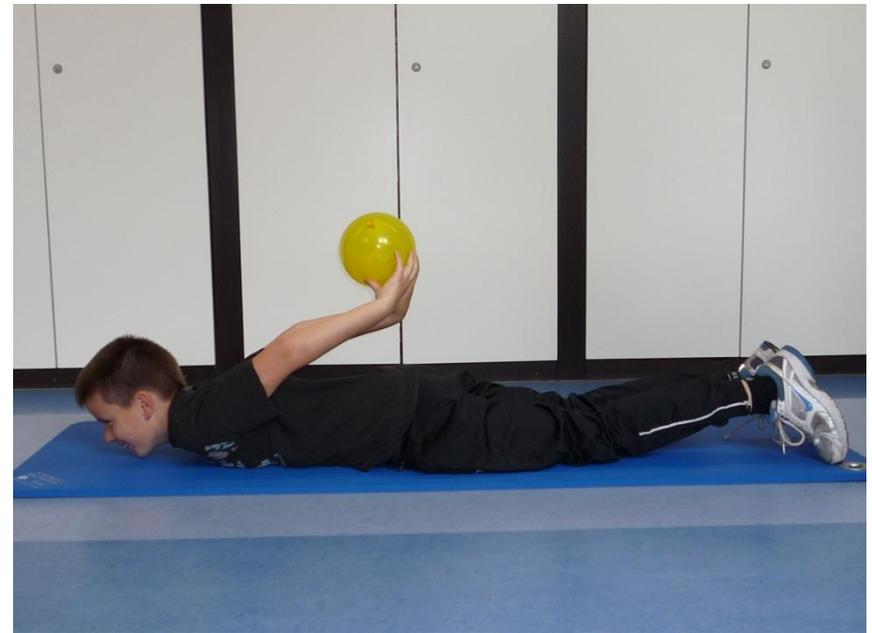
Den Ball mit beiden Händen neben dem Körper nach vorne (rechts und links) rollen



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Ball übergeben in Bauchlage*

In Bauchlage den Ball mit abgehobenen Armen vor dem Kopf und hinter dem Rücken übergeben (Stirn berührt die Matte oder Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; Zehen aufgestellt)



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Katzenbuckelkreisen*

Auf allen vieren die Katzenbuckelposition einnehmen. Den Oberkörper nach vorne unten bewegen, dabei den Rücken „gerade machen“; dann den Oberkörper nach oben hinten bewegen und wieder in die Katzenbuckelposition kommen.

# Kräftigung auf Turnmatten

## *Paralleles Anheben*

Bauchlage (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule); Beide Arme gestreckt vor dem Kopf abheben, die Hände aufeinander legen. Kleine, langsame Kreisbewegungen mit beiden Armen durchführen



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Beckenlift*

In Rückenlage die Beine anwinkeln und Becken anheben. Abwechselnd Beine anheben. Variation: Gegenstand um Rumpf kreisen lassen (z. B. Ball)



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Ballachter*

Rückenlage: Füße schulterbreit nebeneinander aufstellen und den Ball in einer Acht um die Oberschenkel kreisen.

# Kräftigung auf Turnmatten

## *Seitenwechsel*

Rückenlage, Beine anheben (Hüftwinkel kleiner  $90^\circ$ ); im Wechsel den Ball mit beiden Händen so weit wie möglich rechts bzw. links schräg vom Körper wegrollen – beim Seitenwechsel den Ball hinter dem Gesäß herrollen



# Kräftigung auf Turnmatten

## *Ballübergabe*

Kreis mit 4-8 Personen in Rückenlage, mit Beinen zur Kreismitte bilden. Jeder zweite Partner hat einen Ball. Ball mit beiden Händen im Uhrzeigersinn und umgekehrt übergeben.

# Übungen mit Sandsäckchen

## *Partnerübung*

- Säckchen mit Füßen übergeben (evtl. auch im Kreis)
- Säckchen zwischen die Füße klemmen und hinter dem Kopf ablegen

# Kräftigung auf Turnmatten

## *Variation*

### *Unterarmliegestütz*

Unterarmliegestütz  
und dabei ein Bein  
abheben, ein Arm  
wegstrecken oder  
Arm und  
gegengleiches Bein  
gleichzeitig vom  
Boden entfernen



# Allgemeines zur Durchführung der Dehn-Übungen:

- Dehnposition einnehmen bis ein leichter Zug spürbar ist, keine Schmerzen!
- Dehnposition jeweils **15-20 sek** halten
- ausgewählte Übungen **3x** durchführen, dazwischen 15 sek. Pause, Muskel entspannen

# Dehnen der vorderen Rumpfmuskulatur/Brustmuskulatur

Stand, ein Arm greift zu den Schulterblättern, mit der anderen Hand den Ellbogen nach unten drücken



# Dehnen der vorderen Rumpfmuskulatur/Brustmuskulatur

K

Stand, Arme über  
Kopf, Handflächen  
aneinandergelegt.  
Arme nach hinten  
oben ziehen



# Dehnen der vorderen Rumpfmuskulatur/Brustmuskulatur

Grätschstand, Arme  
in Seithalte nach  
hinten oben drücken



# Dehnen der vorderen Rumpfmuskulatur/Brustmuskulatur

Knieliegestütz, Gesäß  
zu den Fersen führen,  
Hände bleiben am Ort



# Dehnen der vorderen Rumpfmuskulatur/Brustmuskulatur

Grätschstand vor der  
Sprossenwand,  
Hände fassen bei  
gestreckten Armen  
und rechtwinkelig  
gebeugtem  
Oberkörper in  
Schulterbreite eine  
Sprosse, Oberkörper  
nach unten drücken



# Dehnen der vorderen Rumpfmuskulatur/Brustmuskulatur

K

Adler: Im Sitz den Rücken gerade halten, die Bauchmuskulatur leicht anspannen. Die Arme (ca. 90° angewinkelt) maximal weit rück-hoch führen und halten



# Dehnen der vorderen Rumpfmuskulatur/Brustmuskulatur

K

Arme auf Schreibtisch  
legen und WS nach  
unten strecken



# Dehnen der vorderen Rumpfmuskulatur/Brustmuskulatur

Seitliche Schrittstellung  
an einer Wand,  
gebeugten Arm gegen die  
Wand drücken

(ca. 90° zwischen Arm  
und Rumpf),

Oberkörper wegdrehen  
(re Arm: re Bein vorne)



# Dehnen des unteren Rückens

Rückenlage: Beine zum Brustkorb ziehen



# Dehnen der Nackenmuskulatur

Im Sitzen (bzw. Stehen) den Kopf zur Seite neigen, die Gegenschulter nach unten ziehen



# Dehnen des unteren Rückens

Rückenlage: Beine zum Brustkorb ziehen



# Dehnen des unteren Rückens

Drehdehnlage:  
Rückenlage, Beine  
werden angewinkelt  
und nach rechts  
abgelegt, der Kopf  
nach links gedreht.  
Kurz halten, dann  
Seite wechseln



# Dehnen des unteren Rückens

Katzenbuckel



# Dehnen des unteren Rückens

Beim Sitzen den Oberkörper zwischen die Beine hängen lassen



# Dehnen der Nackenmuskulatur

Gerade Sitzen, Kinn  
auf die Brust, mit den  
Händen Kinn  
vorsichtig weiter auf  
die Brust drücken



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Langsitz, Rumpf mit gerader Wirbelsäule nach vorne beugen



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Fersensitz, die Unterarme liegen schulterbreit auseinander am Boden und die Oberarme stehen senkrecht (Päckchenstellung).



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Fersensitz. Die Arme schieben sich am Boden nach vorne



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Fersensitz. Die Stirn berührt den Boden und die Arme werden nach hinten zu den Füßen gelegt



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Rückenlage. Das rechte bzw. linke Bein mit den Händen an die Brust heranziehen und wieder strecken (das am Boden liegende Bein bleibt gestreckt)



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

K

Leichte  
Schrittstellung. Zehen  
zeigen nach vorne.  
Hinteres Bein  
beugen, vorderes  
Bein strecken und  
Zehen anziehen.  
Gestreckten  
Oberkörper leicht  
nach vorne bewegen.



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

K

Einbeinstand, das freie gestreckte Bein wird mit der Ferse auf eine Bank gestellt. Mit geradem Rücken zum aufgestellten Bein beugen. Beinwechsel



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Langsitz, das rechte Bein ist gestreckt, das linke Bein wird in Kniehöhe über das gestreckte rechte Bein gestellt. Mit dem rechten Ellbogen das gebeugte linke Knie nach rechts drücken und Rumpf und Kopf nach links drehen.  
Beinwechsel



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

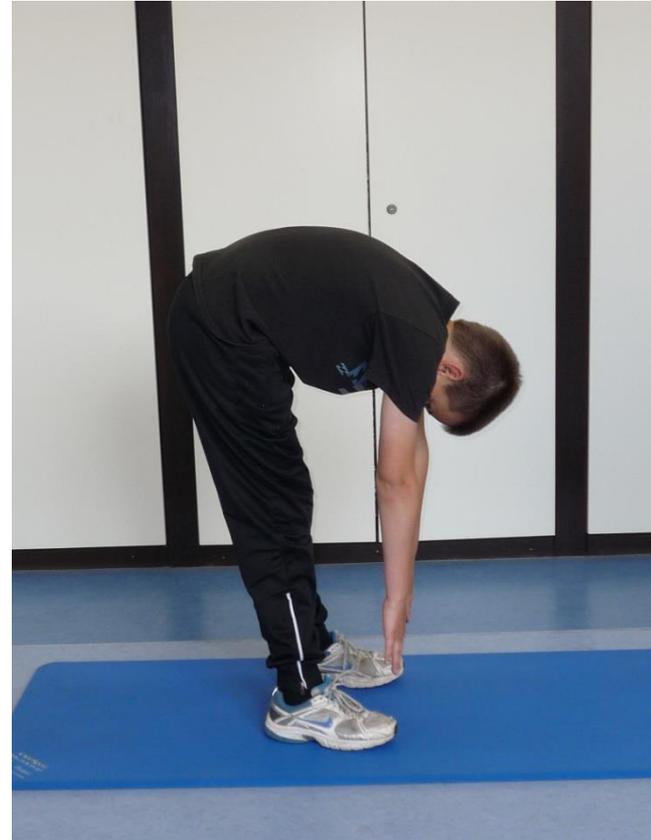
Rückenlage: Beine neben dem Kopf ablegen (Matte als Unterlage!)



# Dehnen der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

K

Rumpfbeuge



# Dehnen des Hüftlendenmuskels

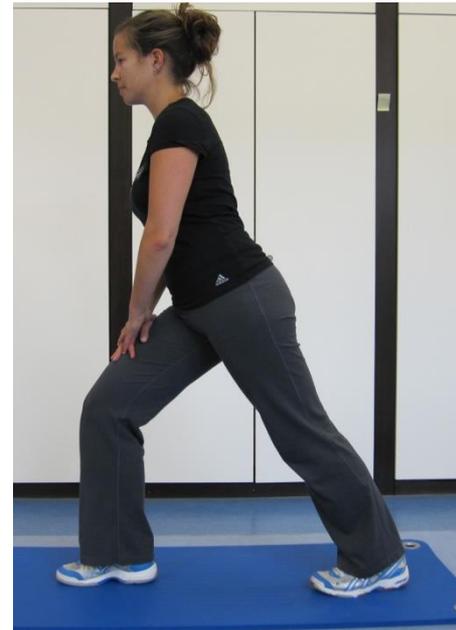
Rückenlage, ein Bein angewinkelt, das andere mit Griff am Oberschenkel fest an den Oberkörper heranziehen. Langsam das angewinkelte Bein strecken.



# Dehnen des Hüftlendenmuskels

Ausfallschritt.  
Vorderes Bein  
gebeugt, hinteres  
gestreckt.

Wie oben, jedoch  
gegen einen Kasten  
oder die  
Sprossenwand



# Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Bauchlage: ein Fuß  
wird Richtung Gesäß  
gezogen



# Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur

K

Stand: ein Fuß wird  
Richtung Gesäß  
gezogen



# Dehnen der Adduktoren

Im Sitz werden die Fußflächen aneinandergelegt und die Füße möglichst nah ans Gesäß gezogen. Auf geraden Rücken achten – gegebenenfalls mit den Händen am Boden abstützen und so den Rücken aufrichten



# Dehnen der Adduktoren

Im Stand Beine grätschen, Gewicht auf eine Seite verlagern. Auf  $90^\circ$  Winkel im Knie achten. Beide Fersen bleiben am Boden.



# Übungen mit Ball

## *Sitzende Acht*

Im Schneidersitz aufrecht hinsetzen. Den Ball über dem Kopf und hinter dem Rücken übergeben

# Übungen mit Ball

- Ball um die eigene Hüfte kreisen lassen
- Ball fallen lassen und mit dem Fuß fortbewegen, linker Fuß und rechter Fuß, vorwärts, rückwärts, seitwärts, Drehung
- Zwei Partner klemmen einen Ball seitlich mit den Oberarmen ein und gehen (laufen) frei im Raum. Variation: verschiedene Körperteile wählen

# Übungen mit Ball

## *Ball balancieren*

Material: Ein Tennisball je 2 Schüler; auch mit anderen Bällen möglich

Die Kinder stehen einander gegenüber und balancieren den Tennisball zwischen der Stirn. Der Ball darf nicht mit den Händen gehalten werden und soll nicht herunterfallen. Wenn die Grundform klappt, mit eingeklemmten Ball gehen, auf den Boden knien, hinsetzen...

# Übungen mit Ball

## *Ballkorb leeren*

Material: mehrere Bälle oder Luftballons, Korb oder Ballkorb

Ein (bzw. 2 Schüler) versuchen einen Korb (Ballkorb) mit Bällen (alternativ Luftballons) zu leeren, indem sie diese in der Halle verteilen. Die anderen Schüler sind in der Halle verteilt und versuchen die Leerung des Korbes zu verhindern, indem sie die Bälle wieder hinein befördern.

# Übungen mit Zeitungen

- Die Zeitung zwischen die Beine klemmen und fortbewegen
- Fangspiel mit der Zeitung auf dem Kopf: Ein Schüler wird als Fänger bestimmt, der versucht, andere Spieler abzuschlagen. Die Zeitung darf nicht vom Kopf fallen. Wer abgeschlagen wird oder die Zeitung verliert, wird zum nächsten Fänger.  
Variation: 2 Fänger

# Übungen mit Zeitungen

- Zwei Partner transportieren eine Zeitung durch die Halle, ohne sie mit den Händen zu berühren
- Zeitungen verteilt auf den Hallenboden legen – auf Musik kreuz und quer durch Zeitungen laufen, ohne sie zu berühren
- Jeder Schüler steht mit einem Fuß auf seiner Zeitung und versucht, mit dem anderen Fuß auf die Zeitung eines Mitspielers zu treten und diese zu zerreißen. Die eigene Zeitung wird geschützt

# Übungen mit Zeitungen

- Eine Zeitung dreimal links umkreisen, eine neue Zeitung suchen und dreimal rechts umkreisen
- Jeder Schüler stellt sich mit einem Fuß auf die Zeitung und wischt damit den Fußboden, ohne dass die Zeitung zerreißt, vorwärts, rückwärts, seitwärts, Beinwechsel
- Zwei Schüler stellen sich hintereinander mit je einem Fuß auf die gleiche Zeitung und versuchen sich fortzubewegen ohne dass die Zeitung reißt. Variation: Partnerwechsel, rückwärtsgehen

# Übungen mit Zeitungen

- Jeder Schüler versucht, mit der Zeitung vor der Brust zu laufen, ohne dass sie mit den Händen festgehalten wird (die Zeitung „klebt“ am Bauch).
- Im Gehen wird versucht, die gefaltete Zeitung auf dem Kopf zu balancieren: vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit Drehung, im Ballenstand, mit leicht gebeugten Knien, Gehen mit Hochziehen der Oberschenkel, Schuhe auf- und zumachen, ohne dass die Zeitung vom Kopf fällt, ein „imaginäres“ Paket vom Boden heben und wieder hinstellen usw.

# Übungen mit Sandsäckchen

*Sandsäckchen liegen in der Halle verteilt*

- Säckchen abwechselnd mit rechter/linker Hand berühren
- Mit beiden/linken/rechten Fuß über Säckchen springen

# Übungen mit Sandsäckchen

*Jeder hat ein Säckchen*

- Säckchen werfen und mit Handrücken/Bein/Fuß auffangen
- Von Fuß zu Hand werfen...

# Übungen mit Sandsäckchen

*Jeder hat ein Säckchen auf dem Kopf/auf dem Fuß (Anweisung Säckchen darf nicht runterfallen)*

- Durcheinander durch die Halle gehen (vorwärts/rückwärts), auf dem Ballen gehen, auf den Fußkanten gehen...
- Hinsetzen/hinlegen
- Schuhe aus-/anziehen, ohne dass das Säckchen herunterfällt

# Übungen mit Sandsäckchen

## *Spiel innerhalb des Volleyballfeldes*

Säckchen auf dem Kopf/Fuß/Bauch (Spinnengang) und versuchen, den anderen Spielern das Säckchen herunter zu werfen. Wer sein Säckchen verliert scheidet aus.

# Übungen mit Sandsäckchen

## *Staffeln*

- Reihe im Rückwärtsliegestütz (Säckchen wird durchs „Tunnel“ geworfen, Hinterer läuft nach vorne und schließt dort wieder an)
- Mit Sandsäckchen zwischen den Knien bis zu einer Markierung und wieder zurück gehen, dann Säckchen übergeben
- Mit Säckchen auf dem Kopf Hallenlinie berühren, eine ganze Drehung machen, auf ein anderes Säckchen setzen, durch einen Gymnastikreifen „schlüpfen“ (in den Reifen steigen, am Körper nach oben führen, über den Kopf heben und wieder auf den Boden legen), um eine Markierung gehen, zurück zur Gruppe und Säckchen übergeben

# Koordination und Gleichgewicht

## *Kreuzlauf*

Die Arme werden seitlich ausgestreckt, dabei schnelles laufen über Kreuz (abwechselnd vorne/hinten kreuzen) mit Richtungswechsel

# Koordination und Gleichgewicht

## *Zahlenspiel*

- Die Schüler laufen durcheinander. Der Lehrer ruft eine Zahl zwischen 1 und 4, wobei mit jeder Zahl eine vorher vereinbarte Aufgabe verbunden ist, also z. B.
- 1: Bewegung einfrieren, d. h. direkt bewegungslos in einer Position verharren;
- 2: Schnell in eine Ecke des Raumes laufen
- 3: Dreimal rückengerecht in die Knie gehen
- 4: Rückengerechtes Hinlegen und Aufstehen (nicht auf Schnelligkeit!)

# Koordination und Gleichgewicht

## *Schattenlaufen*

Ein Mitspieler läuft voraus und macht eine Bewegung vor, der Partner läuft hinterher und imitiert als „Schatten“ alle Bewegungen; Wechsel nach ca. 1 Minute. Anschließend wird der Partner gewechselt. Es ist auch möglich, das Spiel mit mehreren Schatten durchzuführen.

# Körperwahrnehmung und Entspannung

## *Blindenführer*

Ein Kind führt ein anderes, das die Augen geschlossen oder verbunden hat, durch den Raum zu verschiedenen Gegenständen, die durch ertasten erraten werden sollen.

# Körperwahrnehmung und Entspannung

## *Schaufensterpuppe*

Die Kinder bringen einander in unterschiedliche Positionen (z. B. Arme beugen, Hüfte beugen...), diese werden kurz gehalten, dann Rollentausch.

# Körperwahrnehmung und Entspannung

## *Puppenkopie*

Die Schüler gehen in Dreier-Teams (gleichgeschlechtlich) zusammen. Ein Schüler schließt die Augen, die anderen zwei stehen nebeneinander. Ein Schüler (1) stellt sich in eine bestimmte Position, der andere steht „normal“(2). Der „Blinde Schüler“ ertastet die Position von (1) und versucht (2) in die gleiche Position zu stellen.

→Variation: Ein Schüler tastet mit geschlossenen Augen und versucht, sich selbst entsprechend in Position zu bringen.

# Körperwahrnehmung und Entspannung

## *Spiegelbild*

Zwei Schüler stehen sich gegenüber. Ein Schüler macht langsame Bewegungen vor, der Partner macht diese nach, anschließend Rollentausch.

# Körperwahrnehmung und Entspannung

## *Buchstaben schreiben*

Bei der folgenden Konzentrationsübung finden sich die Schüler zu zweit zusammen. Die Aufgabe ist es, dass ein Schüler seinem Partner einen beliebigen Buchstaben (Zahl, Form...) mit dem Finger auf den Rücken zeichnet. Dabei soll der andere erkennen, um welchen Buchstaben es sich handelt. Wahlweise können auch Ziffern oder kurze Wörter beschrieben werden. Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass es im Raum ruhig bleibt und die Paare sich nicht gegenseitig stören.

→ Alternative: Partner drückt eine gewisse Anzahl von Fingern auf den Rücken. Der Andere versucht zu erfühlen, wie viele Druckpunkte es tatsächlich sind.

# Körperwahrnehmung und Entspannung

## *Äpfel pflücken*

Die Schüler stehen. Die Lehrkraft erzählt folgende Geschichte und macht entsprechende Bewegungen vor. Die Schüler/innen machen diese nach.

„Stellt euch vor, ihr geht zu einem großen Apfelbaum (Bewegung: Gehen). Ihr steht unter dem Baum und schaut nach oben (Bewegung: Hochgucken). Andere haben vor euch die leicht erreichbaren Äpfel schon abgeerntet. Wenn ihr die Früchte erreichen wollt, müsst ihr euch richtig nach oben strecken (Bewegung: Strecken). Beginnt mit einem Arm und pflückt euch den ersten Apfel. Stellt euch dabei auf die Zehenspitzen. Nehmt den gepflückten Apfel und legt ihn in einen Korb, der am Boden steht (Bewegung: Bücken). Geht dabei tief in die Hocke. Steht wieder auf und pflückt mit der anderen Hand den nächsten Apfel und legt ihn wieder in den Korb. Ihr wollt auch an die Äpfel ganz oben am Baum. Dazu müsst ihr euch bei jedem Mal noch mehr strecken. Pflückt so lange bis der Korb voll ist. Doch kurz bevor der Korb gefüllt ist, kommen plötzlich zwei kleine Hunde angerannt und hängen sich an euer rechtes Hosenbein. Ihr wollt die Hunde so schnell wie möglich abschütteln (Bewegung: Bein schütteln). Kaum habt ihr euer rechtes Bein befreit, ziehen die Hunde an eurem linken Hosenbein. So geht das eine ganze Weile hin und her, bis die Hunde endlich aufgeben. Nun nehmt ihr den mit Äpfeln gefüllten Korb auf (Bewegung: Hochheben) und geht wieder nach Hause (Bewegung: Gehen).“

# Körperwahrnehmung und Entspannung

K

## *Pizza backen*

Der Lehrer beschreibt die Herstellung einer Pizza, die auf dem Rücken eines Partners ausgeführt wird. Am besten steht der „Bäcker“ hinter seinem sitzenden oder stehenden Partner. Am Ende erfolgt dann ein Rollenwechsel. Die „Massagebewegungen“ sollten als angenehm empfunden werden.

## Übung:

- „Den Teig kneten“ – *mit den Fingern die Rückenmuskulatur des Partners auflockern und kneten.*
- „Den Teig ausrollen“ – *mit den Unterarm den Rücken mehrmals hoch und runter fahren.*
- „Den Teig an die Ränder des Backbleches schieben“ – *mit den Handballen von der Mitte des Rückens aus nach außen streichen.*
- „Auf den Teig Tomatenmark aufbringen“ – *mit der Handfläche kreisförmig über den Rücken streichen.*
- „Den Teig mit Salamischeiben belegen“ – *mit den Fingerspitzen auf die Rückenmuskulatur drücken.*
- „Auf den Teig Schinkenstreifen aufbringen“ – *mit den Handkanten sanft auf den Rücken schlagen.*
- „Den Teig mit Pilzen bestreuen“ – *mit den Fingern auf dem Rücken des Partners trommeln.*
- „Den Teig mit Thunfisch belegen“ – *mit einem Finger Linien ziehen*
- „Auf den Teig Oliven auflegen“ – *mit den Fingerknöcheln auf den Rücken tippen*
- „Auf den Teig geriebenen Käse aufstreuen“ – *mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen*
- „Die belegte Pizza in den Ofen schieben“ – *mit den Handballen auf dem Rücken von unten nach oben fahren.*

# Körperwahrnehmung und Entspannung

## *Beckenkippen*

- Erfahren von Beckenbewegungen und ihrer Wirkung auf die Wirbelsäule; Ausgangsposition: auf die vordere Hälfte eines Stuhles setzen:
- Becken nach vorne und hinten kippen
- Heben und senken jeweils einer Beckenseite: Spannungsgefühl in der Tailenmuskulatur und Seitbeugung der Lendenwirbelsäule
- Abwechselnd das rechte und linke Knie nach vorne schieben (Mobilisation der Lendenwirbelsäule)
- Becken nach rechts und nach links kreisen lassen

# Körperwahrnehmung und Entspannung

## *Bierdeckelklau*

Material: mehrere Bierdeckel pro zwei Kinder

Ein Kind verteilt Bierdeckel auf einem anderen Kind, das die Augen geschlossen hat. Dieses soll die Deckel erspüren. Anschließend werden die Deckel entfernt. Das Kind versucht zu spüren, an welcher Körperstelle die Pappe entfernt wird.

# Körperwahrnehmung und Entspannung

## *Tennisballmassage*

Ein Kind massiert ein anderes mit Hilfe eines Tennisballs. Massage auf der Wirbelsäule ist tabu!

# Schulung der Koordination

K

## *Der Nasenkneifer*

- Die Schüler sitzen oder stehen. Die Lehrkraft erklärt und demonstriert die einzelnen Übungen. Die Klasse übt die Bewegungen zunächst langsam, dann schneller, bis diese möglichst schnell und fehlerfrei beherrscht werden.

### Übung 1:

- Mit der rechten Hand das linke Ohrläppchen fassen und mit der linken Hand die Nasenspitze packen. Dann schnell umgreifen: Mit der linken Hand das rechte Ohrläppchen fassen und mit der rechten Hand die Nase packen. Wieder umgreifen usw.

### Übung 2:

- Die Übung beginnt, indem man zuerst in die Hände klatscht und dann erst an Ohr und Nase greift. Ebenso wird vor jedem Umgreifen zuerst einmal in die Hände geklatscht.
- Also: Klatschen – greifen – klatschen - gegengleich greifen – klatschen - ...

### Übung 3:

- Zur Steigerung der Schwierigkeit zwischen dem Umgreifen in die Hände klatschen, dann mit gekreuzten Händen auf die Oberschenkel und noch einmal in die Hände klatschen.
- Also: Klatschen (Hände) – klatschen (Oberschenkel) – klatschen (Hände) – greifen – klatschen (Hände) – klatschen (Oberschenkel) – klatschen (Hände) – gegengleich greifen – klatschen (Hände) - ...

# Koordination und Gleichgewicht

## *Balancieren*

Balancieren auf Hallenlinien (Seilchen, Langbänken, umgedrehten Langbänken, niedrigen Schwebebalken) vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit geschlossenen Augen und Partnerhilfe...