

# Übungskarte 3 – Entspannung in der Schule und Ganzttag

## Entspannen in Bewegung –

ein Ritual für den Unterrichtsbeginn sowie den Stundenbeginn- oder wechsel

Auch in der Bewegung kann man sich entspannen. Durch Affirmationen wird die Wirkung der Übungen noch verstärkt. Diese Übungsreihe ähnelt einem „Sonnengruß“ mit dem Fokus auf Entspannung. Idealerweise wird der „Sonnengruß“ 3mal wiederholt. Die **Bilder zu den Übungen** finden sich auf der nächsten Seite!



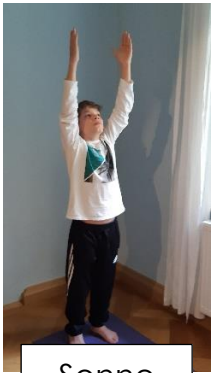
### Wirkung:

konzentrierend  
fokussierend  
beruhigend  
Förderung der  
Selbstkompetenz/  
Achtsamkeit

So kannst du dich in der Bewegung entspannen! Gerne kannst du die Sätze laut mitsprechen oder du formulierst sie leise für dich im Kopf!

- Stehe aufrecht und strecke dich zur **Sonne** *Ich grüße die Sonne ...*
  - Beuge nun deinen Oberkörper nach vorne und berühre mit den Händen den Boden (**Erde**) *... und die Erde, auf der ich steh.*
  - Pendle nun wie eine **Glocke** mit deinen Armen in der Vorbeuge von rechts nach links *Ich bin ganz entspannt und....*
  - Bleib in der Vorbeuge und strecke deine Arme durch die gegrätschten Beine nach hinten (**Fledermaus**) *....fokussiert auf das, was ich höre und seh!*
  - Strecke nun deine Arme nach vorn und ein Bein nach hinten wie ein **Superman** Wechsle das Standbein re/ li *Ich bin mutig und stark,*
  - Stell ich auf ein Bein, das andere berührt das Standbein am Unter- oder Oberschenkel und die Arme zeigen nach oben (**Baum re/li**) *.....ich bin kräftig und stabil.*
  - Du stehst mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Bring die Arme hinter deinem Rücken zusammen, die Finger greifen ineinander. Beuge dich nach vorne und die Arme gehen dabei nach hinten oben (**Hase im Stehen**) *Ich bin beweglich und jetzt auch ganz still.*
  - Du stehst ganz fest mit beiden Beinen am Boden, die Arme sind neben dir (**Berghaltung**) *Noch ein tiefer Atemzug:*
- Bring nun die Arme über die Seite nach oben und atme ein und beim Ausatmen bringst du die Arme vor dein Herz (Gebetshaltung) *.....erst tief ein und dann ganz langsam aus!*
- **OM** (chanten)

Bilder zur Übungskarte 3 **Entspannen in Bewegung**



Sonne



Erde



Glocke re



Glocke li



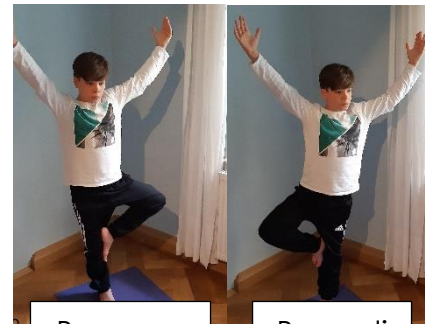
Fledermaus



Superman re



Superman li



Baum re

Baum li



Hase



Berg

- einatmen -

ausatmen

OM