

Progressive Muskelentspannung für Kinder

zum
Mitmachen



Hinweis: Muskelpartien, die sich bei Kindern im Schulalltag besonders gut eignen, sind:

- Schreibhand und Unterarm (durch Anspannung der Faust wird gleichzeitig der Unterarm angespannt.)
- Oberarm der Schreibhand
- andere Hand und Unterarm
- anderer Oberarm
- Gesicht: Stirn – Nase – Mund
- Nacken – Schulter

Am besten werden die Übungen in eine Geschichte verpackt. Dies erleichtert den Kindern den Zugang zu der Entspannungsübung, und sie bekommen mehr Spaß daran sie regelmäßig zu üben.

Anleitung:

Die Kinder setzen sich bequem auf ihre Stühle. Die Augen sind geschlossen, und die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln (Königshaltung).

Teil einer Geschichte könnte sein:

Stell Dir vor, dass heute Experimentierstunde ist.

Wir probieren nun ganz viele neue Dinge aus, bei denen du deine Kraft einsetzen kannst. als erstes wollen wir einen Stein in Staub verwandeln. Wenn ich es dir gleich sage, stellst du dir bitte vor, du würdest in deiner Schreibhand einen Stein zerdrücken.

Dafür musst du deine Hand zu einer Faust ballen und auf meine Ankündigung so lange fest zusammendrücken bis ich dir wieder ein Zeichen gebe.



1. Drück den Stein so fest wie möglich in der Hand, mit der du schreibst. (10 Sekunden warten)

2. Nun löse den Griff wieder. (30 Sekunden warten)

3. Siegt der Stein immer noch schwer in deiner Hand? Oder ist er vielleicht zu Staub geworden, und deine

Hand fühlt sich ganz leicht und unbeschwert an? Was fühlst du?

4. Wollen wir einmal probieren, wie es in der anderen Hand funktioniert? Konzentriere dich nun auf diese Hand und den schweren Stein in ihr.

5. Drück den Stein so fest wie möglich in der Hand, mit der du nicht schreibst. (10 Sekunden)

6. Nun löse den Griff wieder (30 Sekunden warten)

7. Ist der Stein noch schwer und ganz, oder konntest du ihn zu Staub zerbröseln? Fühlst sich deine Hand leicht oder schwer an?

Das nächste Experiment ist auch ein sehr schwieriges. Wir wollen ohne Klebstoff kleben.

1. Stell dir vor, dass du ein Buch an die Innenseite deines Oberarms zu kleben versuchst. dafür wählst du den Oberarm deiner Schreibhand. Weil du keinen Kleber hast, versuch es nur mit Druck. Dafür musst du den Oberarm so fest an deinen Körper drücken, wie du kannst. Vielleicht bleibt das Buch unter Druck am Arm kleben.

2. Drück jetzt das Buch fest gegen deinen Oberkörper. (10 Sekunden warten)

3. Nun lockere den Arm wieder. (30 Sekunden warten)

4. Hat der Druck ausgereicht, und das Buch klebt fest? Oder ist es hinuntergefallen, und dein Arm fühlt sich ganz leicht an?

5. Wollen wir es auch mal auf der anderen Seite probieren?

6. Drück jetzt das Buch fest mit dem anderen Arm gegen deinen Oberkörper. (10 Sekunden)

7. Nun lockere den Arm wieder. (30 Sekunden warten)

8. Wie hat es auf dieser Seite funktioniert? Fühlt sich der Arm leicht oder schwer an?

Sprechen Sie im Anschluss an die Entspannungsübung mit den Kindern. Wie fühlen sie sich. Ist irgendetwas anders als vorher? Wie geht es ihnen?

WEITERE MUSKELPARTIEN SIND:



Stirn - nach oben ziehen

Nase - rümpfen, als ob etwas schlecht riecht oder man in eine Zitrone beißt

Mund - wie Grinsen, die Lippen spannen über den Zähnen

(ganz Geübte können später probieren, alle drei Muskelpartien des Gesichtes zu einer Übung zu vereinen.)

Nacken - Hals nach oben ziehen, die Schultern bleiben unten. Seitliche Nackenpartien dehnen, als ob man hinter etwas hervorschauen möchte, die Schultern bleiben unten (jeweils links und rechts)

Es gibt noch viele weitere Experimente. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, was alles ausprobiert werden kann.

Viele Krankenkassen unterstützen die Progressive Muskelentspannung als Präventionsmaßnahme. Sie

helfen Ihnen bei der Suche nach Anbietern und übernehmen bei Kindern bis zu 100% der Kurskosten. Auch wir beim Kreissportbund bieten Entspannungskurse für Kinder an.

Viel Spaß

Euer KSB-Team

