

Körperschema & Entspannung

Das Kind liegt mit dem Rücken auf einer angenehmen Unterlage. Wenn es nicht unangenehm ist, können die Augen geschlossen werden. Im Hintergrund kann leise Entspannungsmusik laufen. Der Trainer gibt nacheinander die folgenden Anweisungen und das Kind soll die entsprechenden Körperteile ungefähr 5 Sekunden anspannen und anschließend die Spannung locker lassen, das entsprechende Körperteil also entspannen. Am Ende der Übung soll das Kind ein paar Mal tief durchatmen und langsam aufstehen.

- ❖ rechten Fuß anspannen – Spannung halten – locker lassen
- ❖ rechtes Bein anspannen – Spannung halten – locker lassen
- ❖ linken Fuß anspannen – Spannung halten – locker lassen
- ❖ linkes Bein anspannen – Spannung halten – locker lassen
- ❖ Rücken auf den Boden drücken – Spannung halten – locker lassen
- ❖ rechte Hand zu einer Faust ballen – Spannung halten – locker lassen
- ❖ rechten Arm fest anwinkeln – Spannung halten – locker lassen
- ❖ linke Hand zu einer Faust ballen – Spannung halten – locker lassen
- ❖ linken Arm fest anwinkeln – Spannung halten – locker lassen
- ❖ Kopf auf den Boden drücken – Spannung halten – locker lassen
- ❖ Lippen fest aufeinander drücken – Spannung halten – locker lassen
- ❖ Nase rümpfen – Spannung halten – locker lassen
- ❖ Augen fest zusammenkneifen – Spannung halten - locker lassen
- ❖ Stirn runzeln (böse schauen) – Spannung halten –locker lassen
- ❖ Augenbrauen weit hochziehen – Spannung halten – locker lassen

Körperschema

Führe die folgenden Bewegungen genau durch:

- ❖ Lege den rechten Zeigefinger auf das linke Knie.
- ❖ Streiche mit dem rechten kleinen Finger über die rechte Augenbraue.
- ❖ Berühre mit dem rechten Ellenbogen den linken Unterarm.
- ❖ Lege die linke Hand auf die rechte Schulter.
- ❖ Stelle den rechten Fuß auf den linken Fuß.
- ❖ Berühre mit dem linken Mittelfinger deine Nasenspitze.
- ❖ Ziehe mit dem linken Zeige- und Mittelfinger leicht am linken Ohr.
- ❖ Lege die Fingerspitzen des linken und des rechten Zeigefingers hinter deinem Rücken aneinander.
- ❖ Stelle deinen linken Fuß auf dein rechtes Knie.
- ❖ Lege den rechten Unterarm auf deinen linken Oberschenkel.
- ❖ Berühre mit dem rechten Ringfinger den rechten großen Zeh.
- ❖ Lege deinen linken kleinen Finger an deinen linken Mundwinkel.
- ❖ Lege deine rechte Handfläche auf die linke Wange.
- ❖ Lege deine linke Handfläche auf die Stirn.