

Bewegt durchs Schuljahr

5 Übungen zur Progressiven Muskelentspannung

von
Sabine Landua

www.wortsalat-zahlenmix.de



Bewegt durchs Schuljahr– Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

Manchmal ist es nicht leicht, sich auf Entspannungsübungen einzulassen. Damit das gelingt, sollten die Übungen Spaß machen und ein positives Gefühl vermitteln.

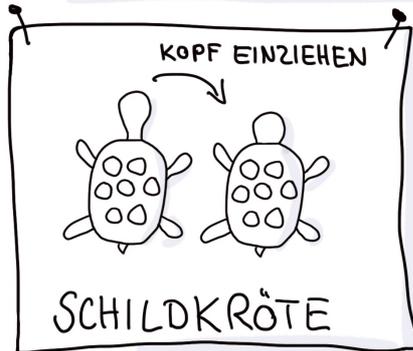
Die 5 Übungen zur progressiven Muskelentspannung (aus Klein-Heßling & Lohaus, 2021) wurden in meiner Praxis bereits von vielen Schülern erprobt. Die Übungen haben lustige Namen (Fliege oder Zitrone) und sind so kurz und unscheinbar, dass sie problemlos in den Alltag integriert werden können. Auch in der Schule, in Stresssituationen wie z.B. vor Klassenarbeiten, können die Übungen durchgeführt werden, ohne dass andere dies bemerken. Daher sind die Übungen ideal, um bewegt durchs Schuljahr zu kommen.

Literatur: Klein-Heßling, J. & Lohaus, A. (2021). Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter, 4. überarbeitete Auflage, Göttingen: Hogrefe.

Bewegt durchs Schuljahr– Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG



© Wortsalat & Zahlenmix - Sabine Landua

Bewegt durchs Schuljahr - Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

Zusammengestellt von Sabine Landua - www.wortsalat-zahlenmix.de
Übungen entnommen aus: Klein-Heßling, J. & Lohaus, A. (2021).
Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter

Fliege
Stell dir vor, eine Fliege landet auf deiner Nase. Runzel deine Nase damit sie davonfliegt! Merkst du, wie sich deine Muskeln jetzt anfühlen? Wiederhole die Übung so oft, wie es dir guttut.

Zitrone
Nimm in Gedanken jeweils eine Hälfte der Zitrone in jede Hand und drücke sie aus. Fühlst du, wie deine Arme ganz warm werden?

Kaugummi
Bewege deinen Kiefer, als hättest du ein Kaugummi im Mund. Kaue mal auf der rechten, mal auf der linken Seite. Wie fühlt sich das an?

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Schildkröte
Ziehe deinen Kopf ein wie eine Schildkröte und strecke ihn langsam wieder. Merkst du, wie sich deine Hals- und Schultermuskeln anspannen und entspannen? Wiederhole die Übung so oft, wie es dir guttut.

Katze
Strecke beide Arme über den Kopf und wippe sie dreimal nach hinten. Lass dann die Arme neben deinen Körper fallen. Wie fühlt sich das an?

© Wortsalat & Zahlenmix - Sabine Landua

Bewegt durchs Schuljahr - Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

Zusammengestellt von Sabine Landua - www.wortsalat-zahlenmix.de
Übungen entnommen aus: Klein-Heßling, J. & Lohaus, A. (2021).
Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter