

Entspannter lernen

Übungen



Positive Punkte

Die Übung kann im Stehen oder Sitzen gemacht werden.

- Berühren Sie mit den Fingerspitzen beider Hände leicht die Stirnhöhcker auf Ihrer Stirn. Die beiden Punkte liegen etwa in der Mitte zwischen dem Haaransatz und den Augenbrauen.
- Schließen Sie nun die Augen.
- Die Dauer dieser Übung ist individuell, beträgt aber ca. 2–3 Minuten.

Emotionale Stressreduktion

- Stellen oder setzen Sie sich bequem hin.
- Nun legen Sie eine Hand mit den Fingerspitzen zur Seite flach auf die Stirn und die andere auf den Hinterkopf (dabei spielt es keine Rolle, welche Hand vorne und welche hinten ist). Halten Sie dabei den Kopf gerade und schauen Sie mit den Augen an die Decke.
- Die Dauer dieser Übung ist individuell, beträgt aber ca. 2–3 Minuten.



Der Muntermacher

- Stellen oder setzen Sie sich bequem hin.
- Massieren Sie nun leicht mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger einer beliebigen Hand das weiche Gewebe links und rechts neben dem Brustbein (Energiepunkte), gleich unterhalb der Schlüsselbeine. Die andere Hand liegt locker auf dem Bauchnabel.
- Wechseln Sie die Hände ab und massieren Sie ca. je 2–3 Minuten.



Die einfache Überkreuzbewegung

- Bieten Sie Ihrem Kind zuerst ein Glas Wasser an!
- Locker und aufrecht hinstellen.
- Rechtes Bein nach vorne heben, Knie dabei abwinkeln und mit der linken Hand berühren.
- Das Bein wieder hinstellen und die Bewegung mit dem linken Bein und der rechten Hand fortsetzen.
- Die Arme dazwischen locker hängen lassen.
- Diese Überkreuzbewegung soll in einem gleichmäßigen Rhythmus so lange wiederholt werden, bis sie flüssig geht.



Die liegende Acht

- Locker und aufrecht hinstellen.
- Rechte oder linke Hand nach vorne in Augenhöhe mit nach oben zeigendem Daumen ausstrecken.
- Die Bewegung beginnt nun an der gedachten Mittellinie des Körpers.
- Nun wird eine liegende Acht in die Luft gemalt (Startrichtung ist egal), möglichst ohne zu stocken.
- Wichtig: Der Kreuzungspunkt soll genau vor dem Körper liegen. Die Augen sollen locker dem Daumen folgen, wobei sich der Kopf ganz leicht mitbewegt. Den Hals dabei möglichst entspannt lassen.
- Drei Durchgänge mit jeder Hand, anschließend drei Durchgänge mit ebenfalls gestreckten Armen, diesmal aber mit vor dem Körper gefalteten Händen.



Die Augendeckelübung

- Handflächen aneinanderreiben, bis sie richtig heiß sind.
- Hände dann gleich zu leichten Schalen formen und locker wie Deckel auf die Augen legen (keinesfalls auf die Augen drücken!).
- Die Augen können dabei offen oder geschlossen bleiben.
- Die Dauer dieser Übung ist individuell, beträgt aber ca. 1–2 Minuten.



Die Seitigkeitsverankerung

- Legen Sie eine Hand auf die linke Schulter Ihres Kindes und fordern Sie es dabei auf, laut „links“ zu sagen.
- Diesen Vorgang wiederholen Sie einige Male (ca. 3–4-mal).
- Anschließend soll Ihr Kind sich selbst die rechte Hand auf die linke Schulter legen und dabei wieder laut „links“ sagen.
- Diese Verankerung kann auch einige Tage hintereinander wiederholt werden.



Überkreuzte Beine mit Pendelbewegung

- Ein beliebiges Bein vor dem anderen kreuzen – möglichst ohne zu schwanken (muss oft etwas länger geübt werden).
- Oberkörper langsam nach vorne beugen und Arme locker hängen lassen – Knie bleiben leicht gebeugt.
- Nun pendelt der Oberkörper mit den Armen leicht hin und her.
- Übung mit dem anderen Bein vorne gekreuzt wiederholen.
- Zum Abschluss ausgiebig strecken.



Bewegung einfrieren

- Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind, am besten mit noch mehreren Kindern (oder auch Erwachsenen), zu fetziger Musik durch den Raum.
- Wenn die Musik stoppt, müssen alle „Tänzer“ sofort in ihrer Bewegung „einfrieren“ und dürfen sich erst wieder bewegen, wenn die Musik wieder angeht.
- Geben Sie dabei für jede Phase ein anderes Motto vor: z. B. „Bewege dich wie ein Roboter“, „Stelle dir vor, dass du knietief durch Schlamm watest“ oder „Schleiche dich wie ein Indianer an“ ...
- Wichtig ist, dass beide Phasen „durchgehalten“ werden, wobei die „Ruhephasen“ zuerst sehr kurz sein können und sich dann langsam steigern.



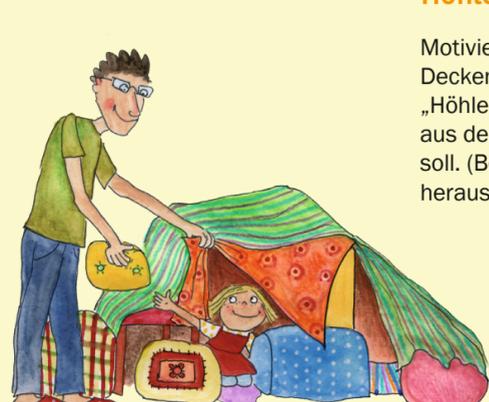
Überkreuzbewegung nach hinten

- Locker und aufrecht hinstellen, Arme seitlich hängen lassen.
- Beine abwechselnd nach hinten zum Po hin abwinkeln.
- Rechte Hand berührt dabei die linke Ferse.
- Anschließend wechseln: Linke Hand berührt die rechte Ferse.
- Ziel ist erreicht, wenn der Bewegungsablauf rhythmisch und locker ist.



Höhle bauen

Motivieren Sie Ihr Kind mit Hilfe von Pölstern, Decken, Matratzen und Stühlen, eine gemütliche „Höhle“ zu bauen, in die es sich zurückziehen kann, aus der es aber auch neugierig herauskrabbeln soll. (Beides ist wichtig. Locken Sie Ihr Kind wieder heraus, wenn es sich für längere Zeit verkriecht.)



familien^v

Der Katholische Familienverband Tirol