

Aktive Entspannung und Stretching – auch mit Kindern!

Bei Homeoffice und Hausaufgaben, Arbeiten oder Spielen am Computer werden Kinder und Erwachsene sehr viel und lange stillsitzen. Als gute Vorbilder können Erwachsene Einfluss auf die Kinder nehmen und ihnen zeigen, wie man seine Freizeit noch gestalten und sogar überschüssige Energie abbauen kann. Mit dem Augenmerk auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung beim Dehnen erreichen wir den Effekt der **aktiven Entspannung**.

Entspannung: von passiven und aktiven Techniken

Ganz oben auf der Liste der üblichen passiven Entspannungsmethoden im Alltag stehen:

- Faulenzen auf der Couch, Fernsehen-/Fußballschauen

Wie wäre es mit aktiver Entspannung?

- Spazieren gehen, moderates Ausdauertraining
- Entspannungsmassagen, Yoga, Tai-Chi, Atemübungen
- spezielle Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, aktive und passive Dehnübungen

Was bei Entspannung im Körper passiert

Bei Entspannung wird die Atmung ruhiger. Die Muskelspannung (Tonus) lässt nach und dadurch können Verspannungen vermindert werden. Angenehme Empfindungen können sich beruhigend anfühlen. Wer ausgleichend zum stressigen Alltag regelmäßig aktiv entspannt, tut Körper und Geist etwas Gutes.

Dehnen der Muskeln – Tipps für die Praxis

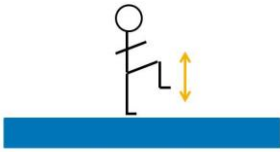
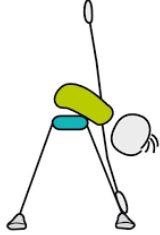
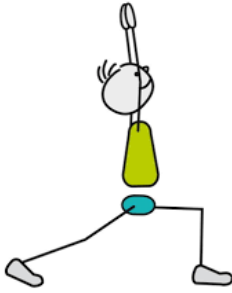

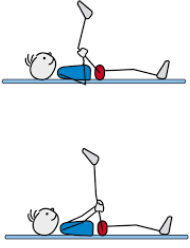
Mit Kindern ist Entspannung und Stretching etwas schwieriger durchzuführen, da es besonders für die jüngeren Kinder unnatürlich ist, so lange still zu halten, ohne die Konzentration zu verlieren oder sich zu langweilen. Deswegen müssen kleine Aufgaben eingebaut werden, welche die Kinder bei der Stange halten.

- Wahrnehmungsübungen oder Gedächtnistraining einflechten
- Spiele, wie z.B.: Ich sehe was, was Du nicht siehst und das ist rot / grün usw.
- Ich packe meinen Koffer.....
- Gedächtnisspiele für die Haltephasen, wie z.B. langsam von 1-10
- rückwärts zählen oder Kopfrechnen

Fragen wir doch die Kinder, sie selbst haben die besten Ideen und sind dann auch motivierter.

Beim Stretching werden die Muskeln langsam und relativ statisch gedehnt und die Position, an dem die Spannung noch gut zu ertragen ist für ungefähr 20-30 Sekunden gehalten. Es ist ratsam die meisten Dehnübungen mit Kindern auf dem Rücken liegend auszuführen. So ist der Rücken gestützt und es ist leichter die Muskeln zu isolieren. Außerdem ist es für die Kinder leichter in dieser Position zu entspannen. Die Übungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt, dabei bewusst spüren, welche Körperanteile gedehnt bzw. mobilisiert werden. Einfach normal weiteratmen oder mit Antworten auf die kleinen Spielvarianten und Aufgabenstellungen dafür sorgen, dass die Luft nicht angehalten wird.

Dehnübungen-Stretching

<p>Warm up Zum kurzen Aufwärmen und Einstimmen auf der Stelle marschieren oder joggen.</p>	
<p>Dehnung der Rumpf-Rotatoren Stand mit geöffneten Beinen, Arme auf Schulterhöhe anheben. Beim Ausatmen mit der rechten Hand den linken Fuß / das untere Bein berühren und gleichzeitig den Oberkörper nach links drehen. Position halten und danach wieder in die Ausgangsposition aufrollen. Seitenwechsel.</p>	
<p>Dehnung der Hüftbeuger, Ganzkörperdehnung Schrittstellung, Arme über den Kopf nach oben strecken, bis sich beide Handflächen berühren. Vorderes Knie rechtwinklig beugen und das hintere Bein möglichst gestreckt halten. Aus der Hüfte nach oben dehnen und die Position halten. In die Ausgangsposition zurückkommen, dann Seitenwechsel.</p>	
<p>Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur, Ab- und Adduktoren (Oberschenkelinnen- und Außenseite) Langsitz, ein Bein leicht strecken, das andere Bein beugen und die Fußsohle an die innere Seite des langen Beins legen. Über das lange Bein beugen und die Fußspitzen/Knöchel/Wade mit beiden Händen halten. Position halten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren und Seite wechseln.</p>	
<p>Dehnung der Beinrückseite Rückenlage, rechtes Bein beugen und mit beiden Händen an Oberschenkelrückseite fassen. Das gehaltene Bein langsam nach oben durchstrecken. Position halten, Bein langsam ablegen und Wechsel.</p>	

<p>Mobilisation Wirbelsäule Rückenlage Füße aufstellen und Arme neben den Körper legen. Mit der Einatmung das Gesäß nach oben heben, Wirbel für Wirbel aufgerollt langsam aufrollen. Anschließend die Fersen vom Boden lösen und oben halten. In der Ausatmung das Gesäß wieder absenken und Wirbel für Wirbel wieder auf dem Boden ablegen.</p>	
<p>Mobilisation der Schultergelenke Rückenlage Füße aufstellen und die Arme mit den Handflächen nach oben neben den Körper legen. Mit der Einatmung die Arme kreisförmig über die Seite nach hinten über den Kopf führen. Mit der Ausatmung die Arme senkrecht nach oben führen und in die Ausgangsposition führen.</p>	
<p>Dehnung der Rückenmuskulatur Stirn auf der Unterlage ablegen und die Arme seitlich neben den Körper nach hinten nehmen, wobei die Handflächen nach oben zeigen. In dieser Position tief ein- und ausatmen.</p> <p>Die Übung kann auch in Rückenlage als „Päckchen“ oder „Schaukel“ ausgeführt werden. Angewinkelte Knie mit den Händen fest umfassen.</p>	

© Fotos: Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Spannende Entspannung

Als Abschluss oder für die kleinsten Kinder gibt es noch was Spannendes, um eine Entspannung durch die Wahrnehmung und Konzentration auf Geräusche hervorzurufen:

„**Lege dich bequem hin, schließe deine Augen. Du nimmst dir einige Minute Zeit zum Ausruhen. Im Raum ist es leise. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Stille, die dich momentan umgibt. (Pause) Nimm nun die Geräusche wahr, die du gleich hören kannst. Versuche zu erkennen, um welches Geräusch es sich handeln könnte.**“

In kurzen Abständen machen Sie unterschiedliche Geräusche, z.B. Schnalzen, Schnarchen, Grunzen, Schmatzen, mit dem Schlüssel klimpern, Reißverschluss ziehen usw. Gehen sie dabei leise umher, damit die Geräusche immer aus einer anderen Richtung kommen. Nach der Entspannung fragen Sie Ihr Kind, welche Geräusche es hören und erkennen konnte. Anschließend können gerne die Rollen getauscht werden.