

## Cool down

Die Regeneration nach einem Training soll sinnvoll durch verschiedene Übungen eingeleitet werden.

## Atemübungen zur Entspannung (pdf)

Atemübungen sind hervorragend zur Entspannung und damit zum Stundenausklang geeignet. Vorzugsweise nach einer sehr intensiven Bewegungspraxis oder einer spannungsgeladenen Wettkampfeinheit gilt es neue Energien zu gewinnen.

Beruhigende Spiele (pdf) Action, Stress, Erschöpfung, Hektik? Keine Lust auf Nixtun? Dann kann ein moderates Spiel vielleicht genau das Richtige sein!

<u>Das Entspannungskarussell (pdf)</u>Verschiedene Massagegeräte liegen bereit. Eine Hälfte der Teilnehmer/innen wird von der anderen Hälfte massiert. Danach erfolgt ein Rollenwechsel.

Kindgemäße Entspannungsformen (pdf) Viele Übungsleiter/-innen scheuen sich, Entspannungsübungen in Kindergruppen durchzuführen. Sie fürchten Unruhe und Ablehnung. Tatsächlich fällt es manchen Kindern - wie aber auch Erwachsenen - nicht leicht, sich auf diese Übungen einzulassen. Sinnvoll ist deshalb eine kindgerechte Gestaltung der Entspannungsform.

Partnerübungen zum Stundenausklang (pdf) Übungen mit Partner/-innen sind sehr gut geeignet, den emotionalen und sozialen Kontakt in einer Sportgruppe zu festigen. Die Bereitschaft, sich auf eine/e Partner/in einzulassen, kann die Sensibilität und Wahrnehmung steigern und damit ein Tiefenerlebnis auslösen.

Progressive Muskelrelaxation (pdf)Bei der Progressiven Muskelrelaxation geht es um bewusste Anund Entspannung bestimmter Muskeln. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Reise durch den Körper (pdf) Ein kurzer Text, die als virtuelle Reise durch den Körper die zur Wahrnehmung der verschiedenen Körperregionen und damit zu einer Entspannung führen soll.

<u>Übungen zur Entspannung (pdf)</u>8 Übungen und Bewegungsaufgaben zur Entspannung: Phantasiereise, Tennisballmassage, Das Ziffernblatt, Die Wetterkarte, Figuren des Alltags. Meditationstanz, Atemübungen, Anspannen-Entspannen

