

## 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!

---

[\*\*Das Entspannungskarussell \(pdf\)\*\*](#) 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 An- und 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.

---

[\*\*Übungen zur Entspannung \(pdf\)\*\*](#) 8 Übungen und Bewegungsaufgaben zur Entspannung: Phantasiereise, Tennisballmassage, Das Ziffernblatt, Die Wetterkarte, Figuren des Alltags. Meditationstanz, Atemübungen, Anspannen-Entspannen

