

# **AG Ruhe und Entspannung**

## **Beitrag von „nofretete“ vom 12. Februar 2005 11:43**

Hello, es gibt versch. Möglichkeiten. Zum Beispiel PHantasiereisen, schau mal bei google nach, da findest du einige. Hier scheint auch was bei zu sein:

[http://www.volker-friebel.de/Entspannung\\_fuer\\_kinder.html](http://www.volker-friebel.de/Entspannung_fuer_kinder.html)

<http://www.phantasiereisen.com/>

Die Schüler könnten evlt. nach der Phantasiereise eine Geschichte dazu schreiben oder malen, Mandalas mit klassischer Musik sind auch eine Möglichkeit. Hier ist eine Website mit Entspannungsübungen zu zweit

[http://www.herman-nohl-schule.de/paeda1/Entspannung\\_zu\\_zweit.html](http://www.herman-nohl-schule.de/paeda1/Entspannung_zu_zweit.html)

auf der gleichen Seite sind auch welche für die Sch. alleine vorgestellt.

Es gibt verschiedene Massagemöglichkeiten, untermal mit GEschichten. Eine bekannte ist die Pizzamassage (versuche mal sie über google zu finden, sonst kann ich sie dir hier reinstellen), die WEtermassage oder Waschanlage. Bei der Waschanlage legem sich mehrere SUS auf den Boden, die anderen haben jeweils zwei Tennisbälle. Jeder der SUS mit den Tennisbällen haben nun eine andere Aufgabe der Waschanlage (einer rollt die Bälle auf den Füßen ab, der nächste nimmt die Beine bis zu den Knien, der nächste wieder die Oberschenkel, dann PO, Rücken, Schultern, Hals...) Wenn man weniger SUS hat können die Körperpartien auch kombiniert werden. Die SUS mit den Bällen rotieren nun, das heißt wechseln von einem SCh. zum anderen auf dein Signal hin und bearbeiten immer die ihnen zugewiesene Partie.

Im Internet findest du auch viele Übungen hierzu, einfach mal googeln.

Eine auch schöne und einfache Übung ist auch einfach die SCh. aufzufordern mal eine Minute ruhig zu sein (sie legen sich entweder auf den Boden oder aber mit dem Oberkörper auf den Tisch). Nach der Minute sollen sie dann sagen, was sie in der Minute gehört haben. Du kannst auch eine Klangschale benutzen, die SCh. müssen dann solange leise sein, wie sie den Klang der Schale hören.

Gruß Nof.