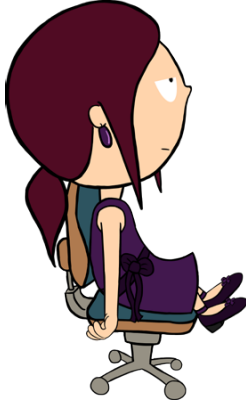


## Entspannt euch! Übungen zum Erholen



Aufpassen, stillsitzen und mitarbeiten – ein Tag in der Schule kann ziemlich anstrengend sein. Und nach der Schule geht der Stress oft weiter: Die Hausaufgaben müssen erledigt werden. Der Hund will Gassi gehen und in einer halben Stunde beginnt schon der Ballettunterricht oder das Fußballtraining. Da kann einem schon mal alles zu viel werden.

Umso schöner ist es, sich zwischendurch so richtig zu entspannen.

### Entspannungsübungen können gut tun, denn sie wirken beruhigend und erholsam.

Viele Menschen können sich danach viel besser konzentrieren. Die meisten Übungen können im Klassenraum gemacht werden. Probiert sie doch mal zusammen aus.

Fragt euch nach jeder Übung:

- Was habt ihr gespürt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Tat euch die Übung gut?

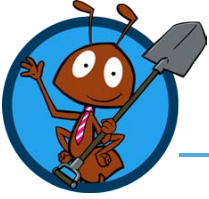
### Übung: An Schönes denken

1. Haltet eure Hände vor euer Gesicht. Schließt die Augen. erinnert euch an ein besonders schönes Erlebnis. Das könnte ein Tag am Strand, ein Spaziergang mit dem Hund durch den Wald oder ein Treffen mit euren Freunden sein.
2. Atmet dann tief ein, sodass sich der Bauch wölbt. Haltet die Luft kurz an und atmet langsam aus. Das Ganze macht ihr fünfmal.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2016  
© Rundfunk Berlin-Brandenburg



## Entspannt euch! Übungen zum Erholen



### Übung: Wurzel-Stand

Achtet darauf, dass ihr genügend Platz habt.

1. Ihr steht sicher mit geschlossenen Beinen.
2. Stellt euch nun vor, dass eure Füße Wurzeln sind. Sie sind fest im Boden verankert.
3. Wiegt euch von rechts nach links und von vorne nach hinten. Lasst euch in aller Ruhe treiben.
4. Atmet dabei gleichmäßig ein und aus.
5. Wiederholt die Übung einige Male.

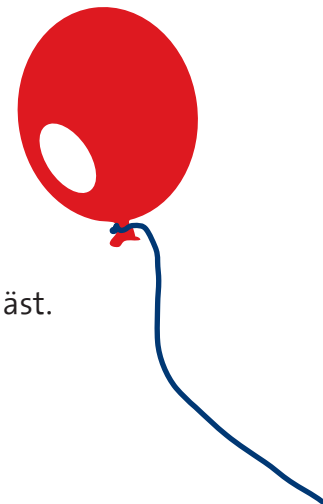


***Tipp:** Wer will, kann dabei auch die Augen schließen. So wird die Übung aber schwieriger.*

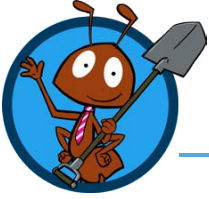
### Übung: Luftballon

Für diese Übung braucht ihr eine dicke, weiche Matte.

1. Zieht die Schuhe aus und kauert euch auf die Matte.
2. Stellt euch vor, ihr seid ein Luftballon, der sich langsam aufbläst.
3. Mit jedem Atemzug richtet ihr euch ein bisschen mehr auf.
4. Streckt und reckt euch. Atmet dabei ruhig weiter.
5. Sind eure Lungen voller Luft, lasst ihr euch auf die Matte fallen. So wie ein Luftballon, der platzt.
6. Bleibt für einige Atemzüge auf der Matte liegen.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**



## Entspannt euch! Übungen zum Erholen



### Übung: King Kong

1. Winkelt die Arme vor der Brust an.
2. Eure Ellenbogen sind auf Schulterhöhe.  
Ballt die Hände so zu Fäusten, wie es der Affe King Kong macht.
3. Spannt dann die Arm- und Oberkörpermuskulatur kräftig an.
4. Haltet diese Spannung für einen Moment.
5. Senkt mit dem nächsten Ausatmen die Arme und entspannt sie.
6. Spürt der Entspannung für einen Moment nach.



Wenn ihr das Gefühl habt, dass euch alles zu viel wird, baut immer mal wieder eine Übung in euren Alltag ein. Danach geht meist vieles wieder besser.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2016  
© Rundfunk Berlin-Brandenburg