

Wie fühlen sich die Muskeln an?

Vorbemerkung / Ziele:

In der „Wir im Sport“ 5/95 wurde über den Sinn von Entspannungstechniken berichtet und die Methode „Eutonie“ vorgestellt. Eine gute Alternative dazu ist die „Progressive Muskelentspannung“. Bei dieser Methode werden unterschiedliche Muskelgruppen nacheinander mit steigender Intensität angespannt und wieder losgelassen, wobei die Muskeln nach und nach von selbst entspannen. Bei der Arbeit mit Kindern hat sich folgender Ablauf bewährt:

- * Konzentrieren auf eine Muskelgruppe
- * Auf ein vereinbartes Zeichen, z.B. „jetzt“, wird angespannt
- * Zeit der Maximalanspannung ca. 5 - 7 sec.
- * Auf ein vereinbartes Zeichen, z.B. „loslassen“, wird die Anspannung in der Muskelgruppe gelockert
- * Während des Anspannens und Entspannens werden verbale Hilfen (kindgerechte Sprache!) gegeben, die die Wahrnehmung der jeweiligen Tonusqualität sichern, z.B. „Mach deine Beine so hart wie einen Besenstiel und spür, wie sich das anfühlt, so harte Beine zu haben“, „Spür was nun passiert, wenn deine Beine von alleine locker und weich werden... vielleicht fühlt es sich an, als wenn die Spannung in den Boden abfließt“.

Die Reihung des Ablaufs ist nicht vorgeschrieben. Dennoch sollten anfangs bei jüngeren Kindern immer dieselben Anweisungen in derselben Reihenfolge gegeben werden. Bewährt hat sich, zunächst mit einer oder zwei Muskelgruppen zu beginnen, die dann in den nächsten Entspannungszeiten jeweils immer um zwei Muskelgruppen ergänzt werden. Ebenfalls ist es ratsam, mit Körperteilen mit großer Muskelmasse zu beginnen, weil sie von allen Kindern gut spürbar und von allen als schnell entspannt erlebbar sind.

Zeit:

Die einzuplanende Zeit richtet sich nach dem Alter der Kinder und ihrem Konzentrationsvermögen; die Entspannungszeit sollte im zweiten Teil einer Sportvereinsstunde berücksichtigt werden.

Teilnehmer/innen:

5 - 10jährige Mädchen und Jungen

Material:

Pro Kind eine Turnmatte oder Wolldecke, die evtl. jedes Kind mitbringt

Ort:

Beliebiger Ort; in der Sporthalle eine „ruhige Ecke“

Erlebnis
Abenteuer
Körper-
erfahrung

Entspannungs-
übungen

6/95

Entspannungszeit / Inhalte

Absichten / Gedanken

○ = Organisation

● = Inhalte

● = Absichten/Gedanken

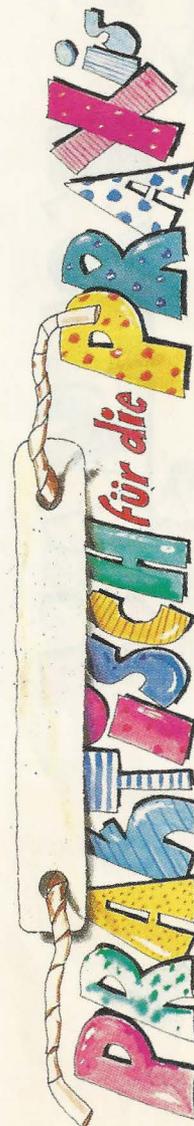
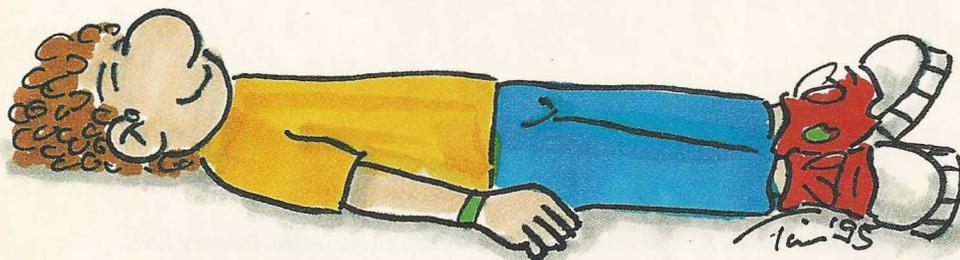
➤ = Hinweis

Einstimmung auf die Entspannung

- „Lege dich entspannt (locker) mit dem Rücken auf eine Matte oder auf deine mitgebrachte Wolldecke. Atme tief ein und aus. Deine Beine liegen nebeneinander und deine Arme liegen neben deinem Körper. Schließe deine Augen.“
„Du sollst gleich probieren, wie sich die Muskeln anfühlen - fest (angespannt) und locker (entspannt).“

- Vorbereitung auf die „Progressive Muskelentspannung“

- Kinder liegen einzeln auf einer Turnmatte / Wolldecke



PRAKTISCH für die **PRAXIS**

Entspannungszeit / Inhalte

Absichten / Gedanken

Schwerpunkt

- **„Einen nassen Schwamm ausdrücken“**
 „Fang mit der rechten Hand an. Stell dir vor, du hast einen feuchten Schwamm in deiner Hand.“ „Drücke 'jetzt' den Schwamm fest zusammen, immer fester - noch fester - bis der letzte Wassertropfen herauskommt.“ „Prima so!“ „Laß 'jetzt' schnell los. Strecke schnell deine Finger. Schüttel deine Hand aus und lege sie wieder locker (entspannt) auf den Boden. Spüre, wie etwas Warmes durch deinen Arm strömt und aus der Hand heraus. Der Arm fühlt sich nun schwer und locker (entspannt) an.“ „Atme ruhig normal weiter.“ „Probiere dasselbe noch einmal.“
 „Drücke 'jetzt' wieder den Schwamm fest zusammen. Drücke noch fester als eben.“ „Prima so!“ „Laß 'jetzt' wieder schnell los. Strecke schnell deine Finger. Schüttel deine Hand aus und lege sie wieder locker (entspannt) auf den Boden. Spüre, wie etwas Warmes durch deinen Arm strömt. Durch deine Hand fließt das Warme ab. Der Arm fühlt sich nun schwer und locker (entspannt) an.“

„Atme ruhig und gleichmäßig.“

„Spürst du den Unterschied zwischen Spannung (fest) und Entspannung (locker)?“

„Und nun mit der linken Hand...“

„Und jetzt hast du in beiden Händen einen Schwamm...“

- Weitere kindgerechte Möglichkeiten, die jeweils nach der angegebenen Systematik ablaufen können:
 - * starken Mann, starke Frau spielen - Bizeps zeigen
 - * böse gucken - Grimassen ziehen
 - * angestrengt über etwas nachdenken - Stirn runzeln
 - * enges Hemd anhaben - Knöpfe abspringen lassen
 - * einen Kuß geben - Mund spitzen
 - * Gipsbein haben - Bein anspannen
 - * zu enge Schuhe tragen - Zehen krumm machen
 - * zu einem Brett erstarren - gesamter Körper ist starr

Ausklingen der Entspannung

- „Du hast dich entspannt und fühlst dich wohl. Atme tief, tiefer, rekel und streck dich, bewege die Arme und Beine, öffne deine Augen, stehe langsam auf und gehe durch den Raum.“
- Am Schluß der „Entspannungszeit“ ist ein Sitzkreisgespräch sinnvoll, bei dem die Kinder über ihre Erfahrungen sprechen.

- *Anspannung der rechten Hand und des rechten Unterarmes. Die anderen Muskelgruppen sind entspannt.*
- *Texte können individuell gestaltet und variiert werden. Die jeweiligen Schwerpunkte können sich nach dem Entspannungsbedürfnis der Kinder richten.*
- *Keine Preßatmung*



- *Zurückfinden in das „normale“ Aktivitätsniveau.*
- *Phase der Besinnung und des Nachwirkens.*

Autor:
Dr. Klaus Balster

Literatur: Sportjugend NW (Hg.), Balster, K.: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen, Duisburg 1995; Ohm, D.: Progressive Relaxation, Stuttgart 1992.