Körpersensibilisierung und Körperwahrnehmung

Übungen zur Körpersensibilisierung und Körperwahrnehmung dienen der Selbstwahrnehmung und gehen schon etwas mehr ins „Eingemachte“. Hier werden gezielt das Erleben, Gefühle und psychisches Empfinden angesprochen.
Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Innenleben ist ein sehr wichtiger Bestandteil bei allem, was mit Bewegung zu tun hat.

Die Anwendung von Übungen zur „Anspannung und Entspannung“ bieten sich besonders zum Ausklang einer Bewegungsstunde oder zur Beruhigung während einer Bewegungsstunde nach hoher Belastung an.

Körperwahrnehmungsübungen zur Entspannung (pdf)

Atemübungen (pdf)

Anregungungen für die Sportpraxis

Anregungen zum Thema Körperwahrnehmung für die Sportpraxis.

Anregungen zum Thema Atemwahrnehmung für die Sportpraxis.