

Referentin: *Mag. Christina Steininger*

**FIT  
AM  
BALL**

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

# *Ruhigwerden & Entspannen*



## Ausklang der Unterrichtseinheit



universität  
wien



INTER  SNACK



  
stadt **schulrat**  
für wien

# Ziele der Entspannung



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



# Was soll Entspannung bewirken?

FIT  
AM  
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



## Entspannung

- **physiologisch:**

- Reduktion des Spannungszustandes der Skelettmuskulatur
- Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit: z.B. *flache, gleichmäßige Atmung, umfassendes Wärmeempfinden*

- **psychologisch:**

- Dämpfung emotionaler Reaktionen
- Steigerung des Wohlbefindens
- Rückkehr in den Alltag mit mehr Ruhe und Ausgeglichenheit

⇒ **bessere Verarbeitung von belastenden Anforderungen**

⇒ **positiver Umgang mit Spannungen**

# Was soll Entspannung bewirken?

FIT  
AM  
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



## Sensibilisierung der Sinne

- Gegebenheiten der Umwelt aufmerksam und mit allen Sinnen wahrnehmen (z.B. *taktil, kinästhetisch, akustisch*)
- Reduktion des dominanten Sehsinns

⇒ **Konzentration auf andere Sinne**

## Körperwahrnehmung

- den Körpers bewusst wahrnehmen
- Empfindungen (z.B. *Verspannungen, Schmerzen, Unwohlsein*) richtig deuten und angemessen reagieren

⇒ **Verbesserung der Körperwahrnehmung**

# Was kann Entspannung bewirken?

**FIT  
AM  
BALL**

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



## Aufmerksamkeit & Konzentration

- Wahrnehmungsübungen erfordern erhöhte Aufmerksamkeit
- sehr anstrengend, schnell ermüdend

⇒ **verbessert die Konzentrationsfähigkeit**

## Soziale Kompetenz

- Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper
- einfühlsamer und wertschätzender Umgang mit dem Körper der Mitschüler/innen

⇒ **fördert die Empathie**

# Welche Methode ist kindgemäß?

**FIT  
AM  
BALL**

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

## „naive“ Entspannungsmethoden

- **Ruheübungen mit Spielcharakter**

- entsprechen den intellektuellen Voraussetzungen der Kinder
- erleichtern Zugang zur bzw. Einstieg in die Entspannung

- **keine spezielle Ausbildung erforderlich**

Lehrkraft benötigt für erfolgreiche Durchführung keine spezielle Ausbildung im Bereich der Entspannungsmethoden



# Wie wird Entspannung durchgeführt?

**FIT  
AM  
BALL**

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

- **Dauer: 10 Minuten**
- **zuvor alle Vorbereitungen treffen**
  - Raumgestaltung z.B. Matten auflegen
  - Ruheinseln - Freiwilligkeit der Teilnahme
    - Stör-Regeln
- **Einstimmung**
  - Einstiegsritual: z.B. Lied, Triangel, Countdown, Stiller Beginn
- **Durchführung**
  - Musik
  - Erwartungshaltung der Lehrkraft
  - „Gestimmtheit“ der Lehrkraft



universität  
wien



INTER  SNACK



  
stadt schulrat  
für wien

# Menü



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

## Vorspeise

Eintropfsuppe

Eintropfsuppe

## Hauptspeise

Wok-Gemüse  
mit Reis

Wok-Gemüse mit Reis  
oder  
Rindsragout mit Nudeln

oder

Rindsragout  
mit Nudeln

## Nachspeise

Erdbeer-Mix

Erdbeer-Mix

**Guten Appetit!**



universität  
wien



INTER SNACK



stadtschulrat  
für wien