



# Alles abschütteln

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

🎯 **Ziel der Übung:** Bewegung nutzen, um aufmerksam zu werden und Spannung im Körper zu lösen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

## 1. Achtsamkeitsroutine:

### Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

## 2. „Alles abschütteln“ vorstellen

[30 Sek.]

### ➔ Sagen Sie:

*Heute werden wir alles abschütteln.*

## 3. In Position begeben – stehend

siehe Beschreibung S. 169

## 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

## 5. Alles abschütteln

➔ Die Schülerinnen und Schüler sollten mit ausreichendem Abstand zueinander stehen, sodass sie sich nicht gegenseitig treffen.

➔ Leiten Sie die Schülerinnen und Schüler an, Körperteile einzeln nacheinander kräftig auszuschütteln. Jedes Körperteil sollte mindestens 10-mal geschüttelt werden:

*Linker Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10*

*Rechter Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10*

*Linkes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10*

*Rechtes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10*

*Ganzer Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10*



➔ Sie können diese Übung so oft wiederholen, wie Ihre Schülerinnen und Schüler mögen und Sie Zeit haben.

➔ Fordern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler im Anschluss auf, stillzustehen und zu spüren, wie sich ihr Körper anfühlt.

## 6. Abschluss:

### ➔ Fragen Sie:

*Wie hat es sich angefühlt, jeden Teil eures Körpers auszuschütteln? Eure Arme? Beine? Den ganzen Körper?*

*Was habt ihr aus dieser Übung gelernt?*

*Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?*

### ➔ Sagen Sie:

*„Wenn ihr euch angespannt, unruhig oder gestresst fühlt, könnt ihr verschiedene Körperteile ausschütteln, um Gefühle loszulassen und euch entweder entspannt oder erfrischt zu fühlen.“*

➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.

