



Kopf, Schultern, Hals

Art der Übung: Aktiv | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

🎯 **Ziel der Übung:** Spannungen in den Schultern und im Hals durch kleine Bewegungen, die überall ausgeführt werden können, lösen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine: Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Kopf, Schultern, Hals“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Viele Menschen spüren Stress und Anspannung in ihren Schultern und ihrem Hals.

Heute werden wir eine Achtsamkeitsübung ausführen, die ihr nutzen könnt, um Spannungen in euren Schultern und eurem Hals zu lösen.

Ihr könnt diese Aktivität sitzend oder stehend ausführen.

➔ Beurteilen Sie das Energieniveau der Klasse und passen sie entsprechend die Übung an.

3. In Position begeben – sitzend oder stehend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Kopf, Schultern, Hals

[bis zu 5 Min.]

➔ Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.

➔ Sagen Sie:

Atmet ein, streckt euren Rücken und macht euren Hals lang.

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Haltet Körper und Schultern ruhig, atmet aus und dreht euren Kopf dabei langsam und vorsichtig nach rechts. Atmet langsam ein und schaut wieder nach vorne.



Atmet aus und dreht euren Kopf dabei langsam und vorsichtig nach links. Atmet langsam ein und schaut wieder nach vorne.

➔ Führen Sie die Bewegungen vor und wiederholen Sie sie zusammen mit den Schülerinnen und Schülern oder lassen Sie sie die Übung eigenständig 3-mal für jede Seite wiederholen.

➔ Sagen Sie:

Atmet ein, streckt euren Rücken und macht euren Hals lang und schaut dabei nach vorne.

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Haltet euren Körper und eure Schultern ruhig, atmet aus und neigt dabei langsam und



vorsichtig euer rechtes Ohr zu eurer rechten Schulter. Atmet langsam ein und hebt dabei wieder euren Kopf.



Beim nächsten Ausatmen bewegt euer linkes Ohr zu eurer linken Schulter. Atmet langsam ein und hebt dabei wieder euren Kopf.

➔ **Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Schülerinnen und Schülern oder lassen Sie sie eigenständig die Übung 3-mal für jede Seite ausführen.**

➔ **Sagen Sie:**

Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Zieht beim Einatmen die Schultern zu euren Ohren hoch und fühlt dabei die Spannung in euren Schultern. Lasst die Schultern beim Ausatmen wieder sinken und spürt, wie sich die Spannung löst.

➔ **Wiederholen Sie diese Bewegung mit den Schülerinnen und Schülern 3-mal aufwärts und abwärts. Wenn die Schülerinnen und Schüler im Verlauf des Schuljahres besser mit der Übung vertraut sind, können Sie sie diese Übung selbstständig ausführen lassen.**

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

Bleibt jetzt gerade stehen. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt.

➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, euren Kopf und Hals während dieser Übung zu bewegen?

Was habt ihr über euch selbst gelernt?

Wie werdet ihr das Erlernte und diese Dehnübungen im realen Leben anwenden?

➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst zu konzentrieren, kann es euch helfen ruhiger zu werden, wenn ihr Spannungsbereiche isoliert und entspannt.

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

