



# Riesenschritte

**Art der Übung:** Aktiv | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

🕒 **Ziel der Übung:** Ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie sich der Körper bewegt und wie man ihn verändern kann, um Spannung zu lösen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

## 1. Achtsamkeitsroutine: Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

## 2. „Riesenschritte“ vorstellen

[1 Min.]

### ➔ **Sagen Sie:**

*Heute werden wir lernen, im Sitzen achtsam zu sein. Es ist wichtig, achtsam zu sein, wenn wir sitzen. Manchmal sitzen wir über längere Zeit in der Schule und dies kann uns müde und unglücklich werden lassen.*

*Indem ihr darauf achtet, wie ihr sitzt, und wisst, wie ihr eure Energie steigern könnt, könnt ihr aufmerksam, fröhlich und lernbereit bleiben.*

## 3. In Position begeben – sitzend

siehe Beschreibung S. 169

## 4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

## 5. Riesenschritte

[bis zu 5 Min.]

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

### ➔ **Sagen Sie:**

*Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Hebt euer Bein langsam an, wie ein Riese, der über Berge klettert. Zieht eure Zehen zu euch heran, während ihr den Fuß anhebt. Atmet ein. Setzt den Fuß langsam wieder auf den Boden und atmet aus.*



*Hebt euren anderen Fuß, zieht ihn zu euch heran und atmet langsam ein. Senkt euren Fuß ab und atmet aus. Hebt jeden Fuß 10-mal an und geht dabei wie ein Riese, der über Berge klettert. Stellt euch vor, ihr seid ein Riese, der langsam und stetig über eine sehr lange Strecke läuft.*

*Entspannt euch nach zehn Schritten auf jeder Seite – prüft, wie ihr euch mit eurem Atem und eurem Körper fühlt.*

➔ **Wiederholen Sie diese Anweisungen, sodass die Schülerinnen und Schüler über zwei Runden ihre Beine 10-mal anheben.**

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



➔ **Sagen Sie:**

*Ich mache es euch vor und ihr macht es dann nach. Atmet aus und hebt dabei die Ferse eines Fußes an. Drückt den Fußballen tiefer in den Boden, so als ob ihr auf Zehenspitzen geht.*



*Atmet ein, senkt eure Ferse und löst den Druck. Beim nächsten Ausatmen hebt die Ferse des anderen Fußes an und drückt diesen Fußballen tiefer in den Boden. Atmet ein und senkt die Ferse wieder ab. Hebt jede Ferse 10-mal an, so als ob ihr auf Zehenspitzen durch einen Wald geht.*

*Stellt euch vor, wie ihr geht und dabei auf jede kleine Bewegung und jeden Schritt achtet. Atmet bei jedem Schritt weiter.*

*Entspannt euch nach zehn Schritten auf jeder Seite – prüft, wie ihr euch mit eurem Atem und eurem Körper fühlt.*

➔ **Wiederholen Sie diese Anweisungen, sodass die Schülerinnen und Schüler über zwei Runden ihre Fersen 10-mal anheben.**

## **6. Abschluss**

[2 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

*Nehmt euch jetzt einige Augenblicke Zeit, um still zu sitzen und euren Rücken zu strecken. Atmet langsam ein und aus.*

➔ **Fragen Sie:**

*Wie hat es sich angefühlt, euer ganzes Bein langsam anzuheben? Und eure Ferse?*

*Was habt ihr durch die Übung „Riesenschritte“ gelernt?*

*Wie werdet ihr das, was ihr gelernt habt, im realen Leben nutzen?*

➔ **Sagen Sie:**

*Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt oder vom Sitzen unruhig werdet, selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und auf euch selbst zu konzentrieren oder auf eure Bewegungen und darauf, wie ihr sitzt, achtet, kann euch das helfen, ruhiger zu werden und euch besser zu fühlen.*

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

