



Wachsende und schrumpfende Kreise

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

🕒 **Ziel der Übung:** Verstehen, wie der Körper sich langsam bewegen kann und wie sich das Schaffen von Raum im Körper auf das Befinden auswirken kann

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine: Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Wachsende und schrumpfende Kreise“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir achtsam kleine und große Kreise mit unseren Körpern bilden.

3. In Position begeben – stehend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Wachsende und schrumpfende Kreise

[bis zu 5 Min.]

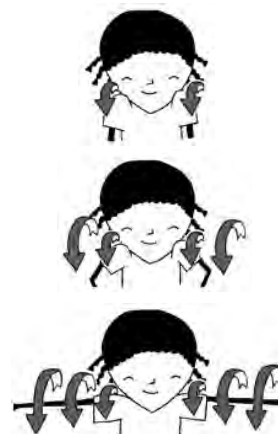
➔ **Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.**

➔ Eine weitere Option ist, wachsende und schrumpfende Kreise erst vorwärts und dann rückwärts auszuführen.

➔ **HINWEIS:** Es ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler die Übung immer mit dem Zurückrollen der Schultern beenden, um in eine gute Körperhaltung zu gelangen

➔ **Sagen Sie:**

Nachdem wir unsere Körper gestreckt haben, werden wir sehr kleine Kreise machen, die immer größer werden. Wiederholt die Bewegungen, die ich euch vorführe. Hebt die Schultern zunächst zu den Ohren an, während ihr einatmet, und atmet dann langsam aus, während ihr die Schultern nach vorne rollt und senkt. Zieht eure Schultern beim nächsten Einatmen wieder zurück und nach oben und macht dabei einen sehr kleinen Kreis mit den Schultern.



Lasst den Kreis mit jedem Atemzug ein wenig größer werden und benutzt dabei auch die Arme. Rollt die Schultern mit der Atmung nach vorne. Vollführt zum Schluss große langsame Kreise mit euren Armen. Versucht, die Kreise möglichst langsam größer werden zu lassen.



- ➔ **Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler an, weiter zu atmen und Kreise zu machen. Geben Sie die folgenden Anweisungen, sobald alle Schülerinnen und Schüler den gesamten Arm für die Kreisbewegungen einsetzen.**

Wenn ihr fertig seid, achtet auf meine Bewegungen und wiederholt sie. Dreht die voll ausgestreckten Arme in die umgekehrte Richtung. Dreht eure Arme beim nächsten Einatmen vorwärts und nach oben. Dreht eure Arme beim Ausatmen zurück und nach unten.

Führt mit den Armen während des Atmens kreisende Rückwärtsbewegungen aus und lasst die Kreise immer kleiner werden. Wenn ihr fertig seid, bringt eure Schultern wieder in eine entspannte Haltung.

- ➔ **Wenn genug Zeit übrig ist, wiederholen Sie das Vergrößern und Verkleinern der Kreise nochmals.**

6. Abschluss

[2 Min.]

- ➔ **Sagen Sie:**

Bleibt jetzt still stehen und spürt, wie sich euer Körper dabei anfühlt.

- ➔ **Fragen Sie:**

Wie hat es sich angefühlt, größere und kleinere Kreise mit euren Schultern und Armen zu machen?

Was habt ihr über euch selbst erfahren, als ihr die Kreise ausgeführt habt?

Wie werdet ihr das, was ihr bei dieser Übung gelernt habt, im realen Leben nutzen?

- ➔ **Sagen Sie:**

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit selbst ausüben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert oder achtsame Bewegungen ausführt, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen und mehr auf eure Umgebung zu achten.

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

