

## Spielerische Ausdauer - (Ab-) Wurfspiele

Entspannungsübungen

TN bilden ein Duo. Sie entscheiden gemeinsam, welche 3 Entspannungsübungen sie gemeinsam ausführen möchten.

### Atmung

Langsam einatmen, bis 5 zählen - kurze Pause, ausatmen, bis 8 zählen. z.B. 5-mal hintereinander



### Atmung

Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen, dabei die Lippen leicht aufeinander pressen.



### Gedankenreise

Schliessen Sie die Augen und erinnern Sie sich an eine wunderschöne Situation z.B. an einen zärtlichen Kuss.



### Puls messen

Fingerkuppen aufeinanderlegen. Den Puls zwischen Daumen und Daumen, zwischen Zeigefinger und Zeigefinger und zwischen Mittelfinger und Mittelfinger usw. spüren.



### Augen

Reiben Sie die Hände, bis sie warm sind. Bedecken Sie nun Ihre Augen so, dass möglichst kein Licht einfällt, während 3 Minuten. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände.



### Muskulatur

Beide Hände liegen auf den Oberschenkeln: eine von beiden zur Faust ballen, 15 Sek halten, dann 45-60 Sek. entspannen und mit der anderen Hand vergleichen.



### Schultern

Einatmen und Schultern nach oben ziehen, kurze Pause. Ausatmen und Schultern nach unten zu den Füßen fallen lassen.



### Füsse

Zehen in den Schuhen bewegen: krallen, strecken, drehen, mehrmals hintereinander

