



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport

Silke Rühl

Breitensport@JVSH.de

Trainer C Ausbildung Breiten- und Freizeitsport

Thema: Entspannungsübungen

(1 UE)

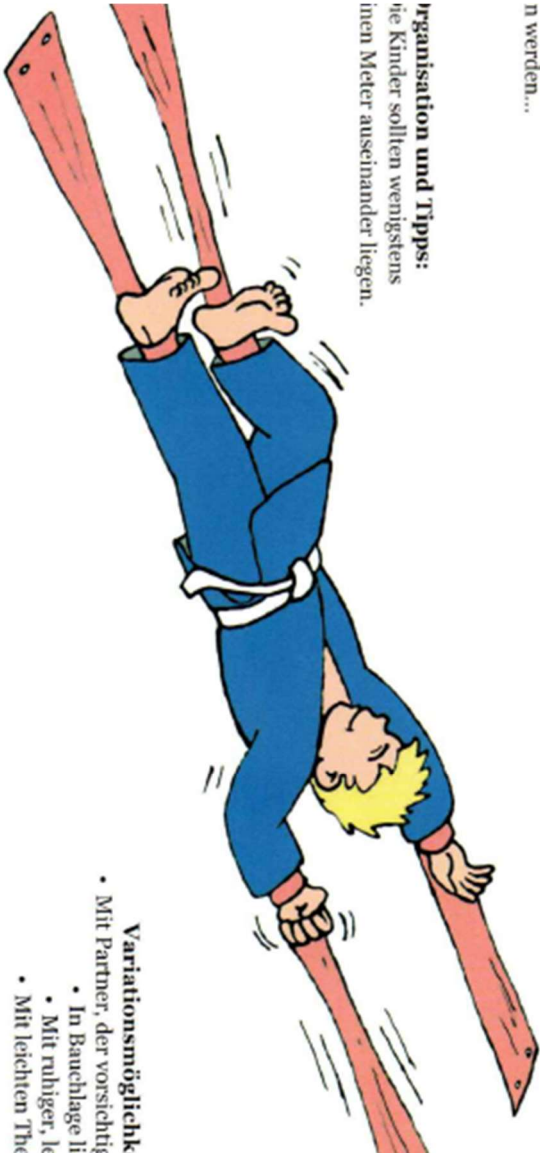
Die Gummibänder

Die Kinder befinden sich in Rückenlage auf dem Boden.
Sie sollen nacheinander die Gliedmaßen in verschiedene Richtungen dehnen.

Indigerechte Ansage:
• Haltet euch vor, eure Arme und Beine
• und Gummibänder, die nacheinander
• in verschiedene Richtungen lang
• werden...

Sicherheitshinweis:
• Bei der Partnervariante
• an den Gliedmaßen r


Organisation und Tipps:
• Die Kinder sollten wenigstens
• einen Meter auseinander liegen.



Variationsmöglichkeiten:

- Mit Partner, der vorsichtig
- In Bauchlage lie
- Mit ruhiger, le
- Mit leichten The

Zur Ruhe kommen



Ohne Bild: *Über Rücken der Trainingsgruppe robben
Pizza backen, Kuchen backen
Traumreise erzählen/vorlesen*

Das Sofa

Mindestens vier Kinder bilden in Bankstellung nebeneinander ein Entspannungssofa, auf dem sich ein weiteres Kind niederlässt. Das Sofa bewegt sich leicht schwankeud.

e Ansage:
n Entspannungssofa. Schaukel
n Partner leicht.

Sicherheitshinweise:
Es soll nicht stark geschaukelt werden.



n und Tipps:
zung der Entspannung
l die Augen schließen.

Variationsmöglichkeiten:

- In Bauchlage liegend.
- Mit ruhiger, leiser Musik.
- Das Sofa kann auch le
auf und ab schauk

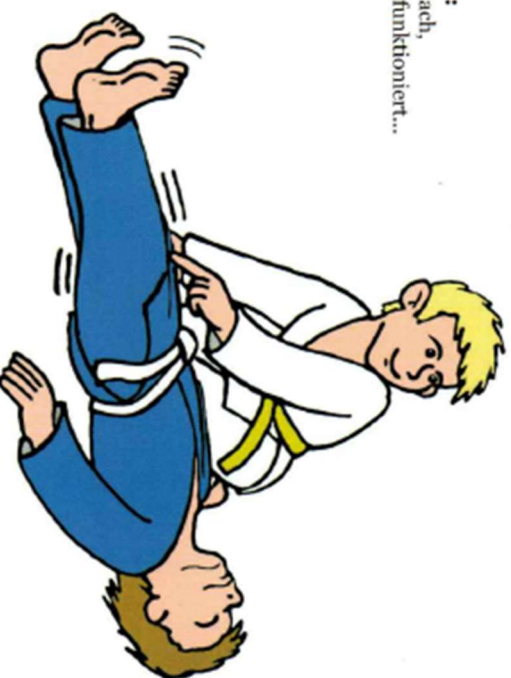
Zur Ruhe kommen



Antippen

Ein Partner liegt auf dem Boden und wird vom anderen an verschiedenen Körperteilen t
Das liegende Kind versucht, diese Körperteile anzuspannen und dann auch wieder zu en

indgerechte Ansage:
leute schauen wir mal nach,
b ihr auch noch überall funktioniert...



rganisation und Tipps:
im besseren Erspüren kann das
liegende Kind die Augen schließen.

Progressive Muskelentspannung