



# ***Das Entspannungskarussell***

## ***Die Idee:***

Die Hälfte der Teilnehmerinnen begibt sich in das „Karussell“, d. h. liegt in entspannter Rücken- oder Bauchlage auf den kreisförmig ausgelegten Matten. Die andere Hälfte begibt sich mit jeweils zugewiesener Aufgabe zu einem Partner. Nach 2-3 Minuten wird zum nächsten Partner gewechselt (im oder gegen den Uhrzeigersinn).

Folgende Stationen bieten sich dazu an:

- ◆ Tennisball-Massage
- ◆ Igelball-Massage
- ◆ Bierdeckel-Decke
- ◆ Klöppel-Klopfungen
- ◆ Deuserband-Wiegen
- ◆ Handtuch-Wiegen
- ◆ Stäbchen-Rollmassage
- ◆ Korkenstempeln
- ◆ Pinsel-Massage

## ***Allgemeine Hinweise:***

Gebt den sich Entspannenden genügend Gelegenheit und Zeit die Wirkungen nachzuspüren: Nach dem Wechsel von der rechten zur linken Seite oder im Vergleich vorher - nachher.

## **Tennisball-Massage**

Der Partner befindet sich in Bauchlage.

In ruhigen Bewegungen den Tennisball im rechten Schulterbereich kreisen, dabei unterschiedlichen Druck ausüben.

!!! Neben, nicht auf der Wirbelsäule arbeiten !!! Nach gegebener Zeit auf die linke Seite wechseln.

## **Igelball-Massage**

Der Partner befindet sich in Bauchlage.

In ruhigen Bewegungen den Igelball im rechten Schulterbereich kreisen, dabei unterschiedlichen Druck ausüben.

!!! Neben, nicht auf der Wirbelsäule arbeiten !!! Nach gegebener Zeit auf die linke Seite wechseln.



## **Bierdeckel-Decke**

Der Partner befindet sich in Bauchlage.

Vorsichtig die Bierdeckel nacheinander auf den Rücken des Partners verteilen und anschließend wieder aufnehmen. Der Partner versucht die einzelnen Bierdeckel zu erspüren.

## **Deuserband-Wiegen**

Der Partner befindet sich in Rückenlage.

Das rechte Bein des Partners wird im unteren Bereich der Wade in das Deuserband gelegt. Allmählich über das Deuserband das Gewicht des Beines aufnehmen und vom Boden lösen. Das Bein zunächst in eine pendelnde Bewegung bringen, dann zunehmend größere Bewegungen ausführen (heben / senken, nach außen /innen rühren, kreisen lassen)

!!! Nie gegen den Widerstand des Partner arbeiten !!! Auf rückenfreundliches Heben achten (gebeugte Knie, gerader Rücken, angespannte Bauchmuskulatur)!!! Nach gegebener Zeit auf die linke Seite wechseln.

## **Klöppel-Klopfungen**

Der Partner befindet sich in Bauchlage.

Mit leichten „Trommelwirbeln“ in wechselnder Intensität die rechte Oberkörperhälfte beklopfen.

!!! Neben, nicht auf der Wirbelsäule arbeiten !!! Nach gegebener Zeit auf die linke Seite wechseln.

## **Handtuch-Wiegen**

Der Partner befindet sich in Rückenlage.

Der rechte Arm des Partners wird breitflächig vom Tuch unterlegt. Allmählich über das Tuch das Gewicht des Armes aufnehmen und vom Boden lösen. Den Arm zunächst in eine pendelnde Bewegung bringen, dann zunehmend größere Bewegungen ausführen (heben / senken, nach außen /innen führen, kreisen lassen)

!!! Nie gegen den Widerstand des Partner arbeiten !!! Auf rückenfreundliches Heben achten (gebeugte Knie, gerader Rücken, angespannte Bauchmuskulatur) !!! Nach gegebener Zeit auf die linke Seite wechseln.

## **Stäbchen-Rollmassage**

Der Partner befindet sich in Bauchlage.

In ruhigen Bewegungen auf der rechten Oberkörperhälfte die Stäbchen parallel zur Wirbelsäule auf- und abrollen. Nach gegebener Zeit auf die linke Seite wechseln.

## **Korkenstempeln**

Der Partner befindet sich in Bauchlage.

Auf der rechten Seite des Oberkörpers mit dem Korken „stempeln“, d.h. mit unterschiedlichen Druck Druckpunkte setzen. Nach gegebener Zeit auf die linke Seite wechseln