Partnerübungen zum Stundenausklang

„Ausschütteln"

Die TN bilden Paare.
Der/die Partner/in liegt in Rückenlage mit nach rechts und links ausgebreiteten Armen auf einer Matte. Der/die andere Partner/in hebt langsam und vorsichtig einen Arm der liegenden Person, bis der ganze Arm keinen Bodenkontakt mehr hat. Danach wird der Arm in der horizontalen und senkrechten Bewegungsrichtung bzw. in kleinen, leichten Kreisen weiter geführt. Zwischendurch wird der Arm für kurze Zeit auf den Boden abgelegt, damit der/die Liegende bewusst die Schwere des Armes wahrnehmen kann. Zum Schluss wird der Arm vorsichtig und mit geringer Intensität geschüttelt.
Das Gleiche wird dann mit dem anderen Arm wiederholt.

Hinweis an die TN
Der/die führende Partner/in muss darauf achten, dass der angehobene Arm wirklich entspannt ist und ggf. dem/der Liegenden Rückmeldung geben, die Armmuskulatur locker zu lassen.

Variationsform
Die Übung kann auch gut mit einem Tuch durchgeführt werden, wobei das ausgebreitete Tuch unter das Ellbogengelenk geschoben und der Arm mit den gehaltenen Enden des Tuches langsam hoch geführt und bewegt wird.

„Wetterkarte"

Die TN bilden Paare. Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder in Bauchlage auf einer Matte durchgeführt werden.
Der/die ÜL erzählt mit eigenen Worten eine „Wetterkarte", die am Abend vorher das zu erwartende Wetter des nächsten Tages voraussagt. Dabei soll ein/e Partner/in dem/der anderen Partner/in mit seinen/ihren Händen das jeweils beschriebene Wetter auf den Rücken, auf die Arme und Beine massieren.
Wetterbeispiele: Nieselregen, Schnee, Hagel, dicke Regentropen, Nebel, leichter Wind, starker Wind, Sturm, Sonnenschein, Wolken, Nebel usw.
Nach einiger Zeit Rollenwechsel.
Hinweis an die TN
Nicht auf der Wirbelsäule und den Gelenken zu stark ‚rumklopfen oder massieren!

„Entspannungskarussell"

Die TN bilden Paare und einen Kreis. Bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, zwei Kreise zu bilden. Das Karussell kann im Stehen, Sitzen oder in Bauchlage auf einer Matte durchgeführt werden.
Jedes Paar erhält ein Massagegerät (z.B. Igelball, Tennisball, Doppelklöppel, Indiaca, Korken, Pinsel, Massageroller, Rückenspatz), mit dem ein/e Partner/in dem/der anderen Partner/in den Rücken, Beine und Arme massieren soll. Nach einer bestimmten Zeit (ca. eine Minute) gibt der/die ÜL ein Zeichen, und jede/r reicht sein/ihr Massagegerät eine Position nach links weiter. Dies geschieht so oft, bis jede/r mit jedem Massagegerät massiert hat.
In der zweiten Runde erfolgt ein Rollenwechsel der Partner/innen.
Hinweis an die TN
Nicht auf der Wirbelsäule und den Gelenken massieren!