



Gruppenhelfer/-innen

Entspannung und Körperwahrnehmung



Entspannung als Gegenpol zu Anspannung, Aufregung und Action ist aktueller denn je. Durch die Globalisierung und Zunahme an Medien-möglichkeiten ist unser Alltag noch schnelllebiger und hektischer geworden. Kinder und Jugendliche im 21. Jahrhundert müssen oftmals sehr schnell von einer Aktivität zur nächsten wechseln. Heranwachsende müssen also ein viel höheres Maß an Reizen verarbeiten als noch vor einigen Jahrzehnten.

Auch die Körperwahrnehmung, die ein Stück weit auch Voraussetzung für erfolgreiches entspannen ist, muss heute gezielter geschult werden als noch im vergangenen Jahrhundert. Es ist enorm wichtig, seinen eigenen Körper zu kennen, zu wissen wie man sich bewegt und wie man im Raum steht, eine gute Auge-Hand oder Auge-Fuß Koordination zu haben. Denn eine gute Körperwahrnehmung führt zu einem guten Körperbewusstsein und folglich zu mehr Selbstbewusstsein.

Als Gruppenhelfer/-in kannst du mit gutem Beispiel vorangehen und Entspannungsangebote wie auch Angebote zur Körperwahrnehmung für deine Teilnehmer/-innen organisieren.



Hier findest Du ein paar allgemeine Informationen zum Thema Entspannung und Körperwahrnehmung. Neben einigen generellen Erklärungen, Anwendungsbereiche und Übungsformen werden ein paar weitere wissenswerte Fakten zu diesem Thema vorgestellt.

[Artikel "Allgemeine Infos zur Entspannung und Körperwahrnehmung"](#)

[Artikel "Wichtige Hinweise zur Durchführung von Entspannungstechniken"](#)

Angebote für Entspannungsangebote und Körperwahrnehmung

Auch wenn im normalen Vereins- und Mannschaftsalltag die eigene Sportart natürlich im Vordergrund steht, kann es auch immer wieder von großem Nutzen sein, Angebote aus dem Bereich der Entspannung und Körperwahrnehmung in den Vereins- und Sportalltag einzubauen, insbesondere für Aufwärmübungen oder „Cool-Down“-Phasen. Die folgenden Angebote stellen nur eine kleine Auswahl der Vielzahl an Angeboten aus diesem Bereich dar:



[Beruhigende Spiele](#)

[Das Entspannungskarussell](#)

[Kindgemäße Entspannungsformen](#)

[Partnerübungen zum Stundenausklang](#)

[Körperwahrnehmungsübungen zur Entspannung](#) Einigen Übungen sind speziell für Erwachsene beschrieben und müssten gegebenenfalls für Kinder angepasst werden.

Die folgenden Angebote setzen zum Teil ein höheres Maß an Körperwahrnehmung voraus, können diese jedoch bei entsprechender Anleitung zugleich auch schulen:

[Atemübungen](#)

[Progressive Muskelrelaxation](#)

[Reise durch den Körper](#)

LINKS zu Webseiten

Hier findest Du ein paar nützliche Links. Diese verweisen auf Seiten, die weiteres hilfreiches Material zum Thema Entspannung und Körperwahrnehmung.

[Entspannung plus \(Traumreisen\)](#)

Unter diesem Link findest du verschiedene Texte für Traumreisen sowie ein paar Hinweise zur Durchführung

[Sonja Quante: Was Kindern gut tut!](#)

In diesem Artikel findest du ab Seite 23 verschiedene kleine Praxisbeispiele für Entspannungsübungen für Kinder ab 4 Jahren.

[Urbia](#)

Unter diesem Link werden weitere allgemeine Informationen zur Bedeutung von Entspannung gegeben sowie Empfehlungen ausgesprochen, ab welchem Alter sich welche Entspannungstechniken anbieten.

[Familie.de](#)

Auf dieser Seite kann nachgelesen werden, wie wichtig eine frühe Schulung der Körperwahrnehmung bei Babies und Kleinkindern ist inklusive kleiner Übungen.
