



Cool down

Die Regeneration nach einem Training soll sinnvoll durch verschiedene Übungen eingeleitet werden.

[Atemübungen zur Entspannung \(pdf\)](#)

Atemübungen sind hervorragend zur Entspannung und damit zum Stundenausklang geeignet. Vorzugsweise nach einer sehr intensiven Bewegungspraxis oder einer spannungsgeladenen Wettkampfeinheit gilt es neue Energien zu gewinnen.

[Beruhigende Spiele \(pdf\)](#) Action, Stress, Erschöpfung, Hektik? Keine Lust auf Nixtun? Dann kann ein moderates Spiel vielleicht genau das Richtige sein!

[Das Entspannungskarussell \(pdf\)](#) Verschiedene Massagegeräte liegen bereit. Eine Hälfte der Teilnehmer/innen wird von der anderen Hälfte massiert. Danach erfolgt ein Rollenwechsel.

[Kindgemäße Entspannungsformen \(pdf\)](#) Viele Übungsleiter/-innen scheuen sich, Entspannungsübungen in Kindergruppen durchzuführen. Sie fürchten Unruhe und Ablehnung. Tatsächlich fällt es manchen Kindern - wie aber auch Erwachsenen - nicht leicht, sich auf diese Übungen einzulassen. Sinnvoll ist deshalb eine kindgerechte Gestaltung der Entspannungsform.

[Partnerübungen zum Stundenausklang \(pdf\)](#) Übungen mit Partner/-innen sind sehr gut geeignet, den emotionalen und sozialen Kontakt in einer Sportgruppe zu festigen. Die Bereitschaft, sich auf eine/e Partner/in einzulassen, kann die Sensibilität und Wahrnehmung steigern und damit ein Tiefererlebnis auslösen.

[Progressive Muskelrelaxation \(pdf\)](#) Bei der Progressiven Muskelrelaxation geht es um bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskeln. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

[Reise durch den Körper \(pdf\)](#) Ein kurzer Text, die als virtuelle Reise durch den Körper die zur Wahrnehmung der verschiedenen Körperregionen und damit zu einer Entspannung führen soll.

[Übungen zur Entspannung \(pdf\)](#) 8 Übungen und Bewegungsaufgaben zur Entspannung: Phantasiereise, Tennisballmassage, Das Ziffernblatt, Die Wetterkarte, Figuren des Alltags. Meditationstanz, Atemübungen, Anspannen-Entspannen
