

Entspannung



Regen, Einbein u.a.

Situation	<ul style="list-style-type: none">• In Seminaren, in denen viel gegessen wird, um körperlich auf lustige Weise aktiv zu werden.• Nach anstrengenden Passagen bei Seminaren und Workshops, damit sich geistige und körperliche Verspannungen lösen.• Einfach nur als Break in einen Seminar oder um gemeinsam Spaß zu haben
Ziel	Mit 4 verschiedenen Übungen wird der Körper, zumindest einige Muskelpartien aktiviert. Da die Übungen auch noch lustig sind und Spaß machen, geschieht auch auf diese Weise „Entspannung“
Zusatzmaterial	Nicht erforderlich
Dauer	Jede Übung 5-10 min
Vorgehensweise	Wird in der Übung beschrieben. Manche Übungen brauchen etwas Vorstellungsvermögen bei den Teilnehmern. Bei sehr vorsichtigen und wenig kreativen Teilnehmern ist es besser, die Übungen vorher vorzumachen (geht bei „Rennbahn“ nicht und ist bei „Flugzeuge einwinken“ problematisch). Am Besten ist es, wenn man einfach anfängt und die Übung im Tun mit den Teilnehmern aufbaut bzw. entwickelt. Oft fällt den Teilnehmer Erstaunliches ein.
Auswertung	Nicht erforderlich
Erfahrungen/ Bemerkungen	Da diese Übungen sehr einfach sind, keine besondere Einstimmung und Veränderung (z.B. Liegen, Decken) brauchen sondern eigentlich überall durchgeführt werden können, werden sie leicht angenommen. Es kann aber sein, dass manche Übungen auch als Kinderkram abgetan werden (z.B. „Einbein“). Die Akzeptanz hängt auch davon ab, wie lustig oder ernsthaft, die Übungen angesagt bzw. vorgemacht werden. Unbedingt jede Übung vor der ersten Anwendung an sich selber ausprobieren.

Regen, Einbein u.a.

1. Regen

(gut vor der Pause)

Jeder sucht sich einen Partner und lässt mit seinen Fingerspitzen auf dem Rücken des Partners einen Regen niedergehen. Dieser Regen wird variiert und gesteigert

- ein Tröpfchenregen
- ein Dauerregen
- ein stürmischer Regen
- ein leichter Hagel
- ein schwerer Hagel

Nachdem alle Regen durchprobiert sind, wechseln die Partner.

Der Trainer kann die Regenformen jeweils ansagen oder den Wechsel der Kreativität und der Sensibilität der Teilnehmer überlassen.

Am Ende eventuell kurzer Austausch zwischen den Partnern.

1. Einbein

(gut zur Aktivierung bei Müdigkeit)

Ein Teilnehmer wird ausgewählt/bestimmt/meldet sich freiwillig. Seine Ausgangsposition ist in der Mitte des Seminarraums. Aufgabe der anderen Teilnehmer ist an diesem Teilnehmer vorbeizukommen auf die andere Seite des Seminarraumes. Der ausgewählte Teilnehmer fängt die anderen Teilnehmer durch Berührung. Er darf sich allerdings nur auf einem Bein bewegen („Einbein“). Hat „Einbein“ einen Teilnehmer gefangen, hilft dieser ihm, natürlich auch nur auf einem Bein, die anderen Teilnehmer zu fangen, so lange bis alle Teilnehmer auf einem Bein hüpfen

2. Auf der Rennbahn

(gut zur Aktivierung nach dem Mittagessen)

Einen Kreis bilden, so nah zusammen stehen, dass sich alle Teilnehmer an den Schultern berühren:

*Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Rennpferd und gleich geht das Rennen los. Sie trippeln schon unruhig mit ihren Hufen (**mit den Füßen trampeln und mit den Händen auf die Knie schlagen**)..... Jetzt fällt der Startschuss und los geht es (**immer fester mit den Füßen trampeln**).... und dann kommt eine Rechtskurve (**alle mit den Schultern in die Rechtskurve beugen, dabei weiter trampeln**).... und dann kommt eine Linkskurve (alle mit den Schultern in die Linkskurve beugen, dabei **weiter trampeln**).... und dann kommt ein Wassergraben (**alle hüpfen gemeinsam**)....und dann müssen wir Willi auf der Tribüne winken (**alle aufrichten und winken**).... jetzt kommt die Zielgerade, jeder gibt noch sein Letztes und dann sind Sie im Ziel (**die Arme in die Luft werfen**).*

3. Flugzeuge einwinken

(für eine sehr kreative Gruppe)

Die Teilnehmer sollen sich so stellen, dass Sie Platz für Ihre Arme und ca. 2 Meter neben sich frei haben. Weisen Sie die Teilnehmer einfallsreich in die Situation ein. Am besten machen Sie der Gruppe die Übung vor.

Jeder kennt die Männer am Flughafen, die Flugzeuge auf den Standplatz winken. Diese haben jetzt einen besonderen Job, da der automatische Landeanflug am Flughafen und der Funk ausgefallen ist und alles durch Menschen gemacht werden muss.

*Jetzt kommt das Flugzeug angeflogen. Denken Sie daran, dass Sie Blickkontakt halten mit dem Piloten, der sitzt ja sehr hoch. (**Ab jetzt und für die ganze Übung den Kopf sehr hoch nehmen, am besten in den Nacken legen.**) Zeigen Sie dem Piloten, wie er landen muss und sein Flugzeug trimmen kann (**Arme ganz lang ausstrecken und mit dem ganzen Arm nach oben und unten gehen**)..... Zeigen Sie ihm mit den Fingern welche Nummer die Landebahn hat, mehrmals (**Mit den***

Regen, Einbein u.a.

Fingern der rechten und linken Hand eine fiktive Zahl mehrmals ausdrucksvoll anzeigen).....
*Begleiten Sie das Flugzeug rückwärts gehend auf dem Weg zum Halteplatz (**Rückwärts gehen und dabei Zeichen machen**)..... Zeigen Sie dem Piloten wie gut seine Turbinen laufen (**Mit beiden Armen schnelle kreisende Bewegungen machen**)..... Weisen Sie den Piloten auf den Halteplatz ein (**Rechten und linken Arm unabhängig voneinander bewegen**)..... Zeigen Sie dem Piloten, wie Sie sich freuen, dass er hier gelandet ist (**Freudensprünge, Arme in die Luft werfen**)..... Zeigen Sie dem Piloten wie lang sein Flugzeug ist (**An die Seite gehen und mit lang ausgestreckten Armen die Länge anzeigen**)..... Zeigen Sie dem Piloten zum Schluss, was er für Ihre Arbeit bezahlen muss (**Mit beiden Händen Preise anzeigen am besten in Cents**).....Applaus für den Piloten.*

Die Übung kann und darf kreativ weiter ausgebaut werden.