

King Kong

Ablauf

1. Alle sitzen oder stehen ruhig und entspannt. Die Augen sind geschlossen.
2. Der Spielleiter liest den Text vor.
3. Die Teilnehmenden behutsam aus der Fantasiereise zurückholen.
4. Feedback zu den Empfindungen einholen.

Text

Winkel' die Arme so an, dass die Hände in Brusthöhe sind ohne sich zu berühren.

Die Augen sind geschlossen, so kannst du besser alle Empfindungen wahrnehmen. Atme ruhig weiter und balle die Hände zu Fäusten.

Spanne nun die gesamte Armmuskulatur kräftig an – Fäuste, Unterarme, Oberarme -. Jetzt.

Halte die Spannung einen Moment (5- 8 Sec), atme dabei ruhig weiter. Nicht die Luft anhalten.

Lass' die Arme dann ganz locker zurücksinken. Die Muskeln sind jetzt völlig entspannt. Spüre das Gefühl in den Oberarmen, Unterarmen, Händen, in jedem einzelnen Finger. Lass' dir dabei Zeit.

Genieß' einige Augenblicke das Gefühl. Vielleicht spürst du auch eine gewisse Schwere oder Wärme in den Armen. (30 Sec)

Nun atme einige male tief durch, reck und streck dich, öffne die Augen und komm' mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Quelle: Gut Drauf

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, modifizierte Einheit für die Schultern und die Nackenmuskulatur in Anlehnung an Dr.paed.W.Knörzer/ W. Amler



King Kong

Ziel:	Entspannung, Konzentrationssteigerung
Dauer:	5 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	Text „King Kong“
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel
Anmerkung:	Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden die Muskeln nur so stark anspannen, dass nichts schmerzt oder verkrampft. Eine zu geringe Anspannung verhindert allerdings auch die Entspannungswirkung.