

A 13

Atmung

Förderaspekt > Atemübungen

Ort > überall

Material > --

Anzahl TN > ab 4

Altersgruppe > ab 10 Jahren

Dauer > 10 Minuten

Beschreibung Ausatmen und Einatmen. Beim Einatmen immer grösser werden und sich beim Ausatmen wieder locker entspannen (übertrieben gesagt: zusammensinken).

Variationen A > Pantomimisch einen Luftballon stossweise aufblasen. Die Luft langsam wieder entweichen lassen.
> Pfeil und Bogen schießen, beim Spannen der Sehne einatmen, beim Loslassen ausatmen.

Variationen B > Locker stehen, das Gewicht nach vorne und hinten verlagern und so Extrempunkte austesten, ins Pendeln kommen. Dasselbe nach links und rechts und zum Schluss im Kreis pendeln. Nun in der Mitte einpendeln = das ist der ideale Stand.
> Im ganzen Körper alle Muskeln anspannen, die Spannung halten, loslassen und wieder entspannen.
> Bauch beim Ausatmen fest einziehen, mit der Hand noch fester gegen die Wirbelsäule drücken und loslassen. Merken, wie die Luft wieder in den Bauch hineinströmt.
> Entspannt stehen und ein stimmloses <f> oder <sch> tönen lassen.