

Entspannt durch den Schulalltag

Ein didaktischer Weg zur Vermittlung von
Entspannungsfähigkeit bei Kindern in der Grundschule



Tag des Schulsports 2022

Natalia Fast
Arbeitsbereich IV „Sport und Erziehung“

Begründung

- Kompensatorische Funktion von Entspannung
- Entspannung als wichtige Kompetenz

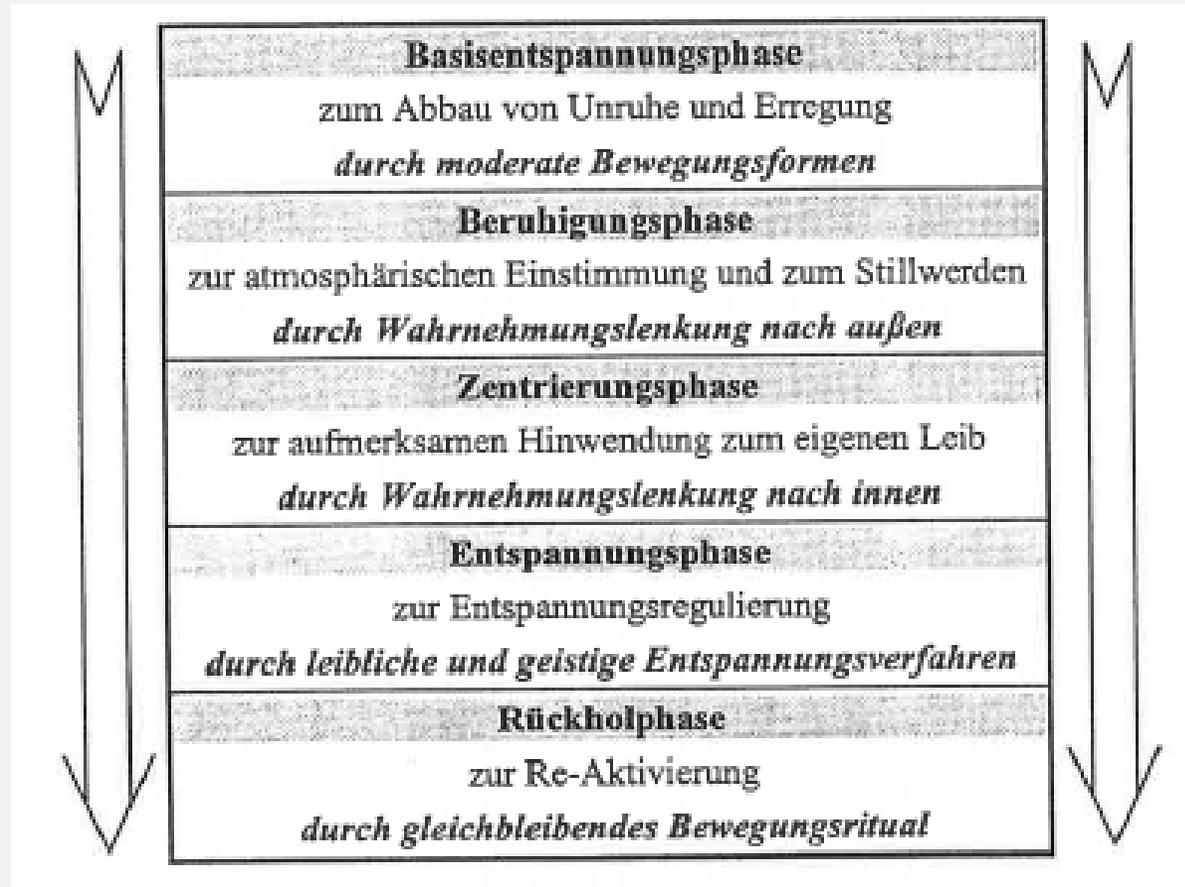
„Die Schülerinnen und Schüler...

... stellen Spannung und Entspannung als bewegungsrelevante Größen zielgerichtet her.“

... nutzen Spannung und Entspannung als gesundheitsförderliche Selbsterfahrung.“

MSB, 2021, S. 210f.

Spielorientierter didaktischer Weg



Kolb, 1999

1. Basisentspannungsphase

Erregungsabbau durch Bewegungsspiele mit moderater Intensität
z.B. Bewegungsgeschichten



2. Beruhigungsphase

Wahrnehmungslenkung nach außen
z.B. Stille-Übungen, Kim-Spiele

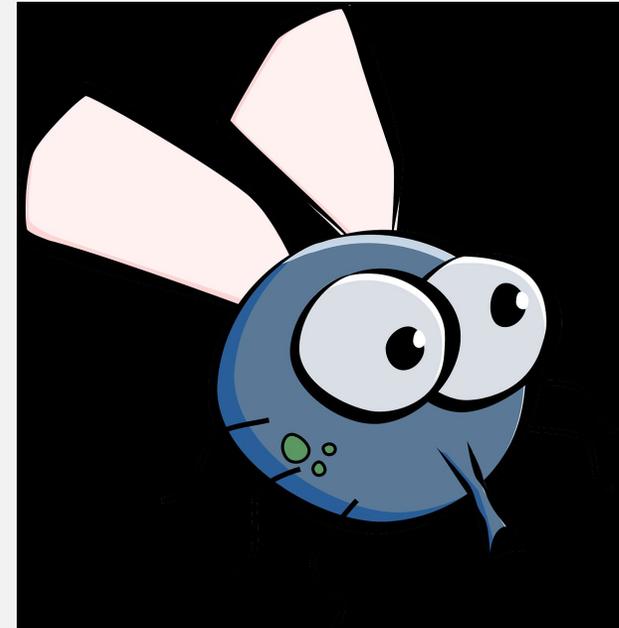


3. Zentrierungsphase

Wahrnehmungslenkung nach innen

z.B. Leibwahrnehmungsspiele und -übungen

„Fliegen verjagen“



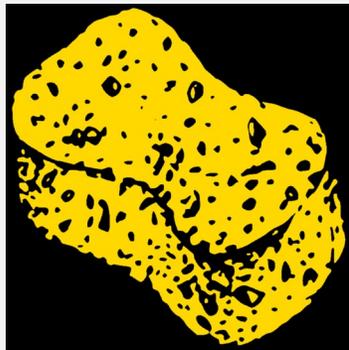
4. Entspannungsphase

Leibliche

Entspannungsverfahren

- *Passive* und *aktive*

Entspannungsformen



Geistige

Entspannungsverfahren

- *Imaginative* und *kognitive*

Entspannungsformen

z.B. „Luftmatratze“



5. Rückholphase

Re-Aktivierung durch Bewegungsritual



Allgemeine Hinweise zur Methodik

- Eigene Erfahrung der Lehrkraft mit Übungen und Spielen zur Entspannung
- Vertrauensvolles Klima
- Günstige Zeitpunkte, z.B. zw. den Unterrichtsstunden oder als explizites Thema im Sportunterricht
- Störungsfreie Umgebung
- Musik für eine beruhigende Atmosphäre
- Entspannte Sitzhaltung/Rückenlage
- Entspannung heißt bei Kindern nicht absolute Stille

Literatur

Kolb, M. (1999). Entspannung mit Kindern im Sportunterricht. In: Günzel, W. & Laging, R. (Hrsg.), Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Band 2: Didaktische Konzepte und Unterrichtspraxis (S. 368-398).

Ministerium für Schule und Bildung (2021). Lehrplan für die Primarstufe in NRW. Fach Sport.