

# Entspannungsübungen für die Fahrradtour

## 1. Achtung, sauer! - Entspannung und Lockerung

Schließe die Augen. Atme tief ein und aus. Atme so tief ein, dass dein Bauch sich wölbt und atme alle Luft wieder aus. Atme ein drittes Mal tief ein und aus.

Jetzt stell dir vor, du beißt in eine Zitrone. Das schmeckt ganz sauer. Dein Mund und dein Gesicht ziehen sich zusammen. Deine Schultern ziehen sich nach oben. Dein ganzer Körper spannt sich an (5 – 10 Sekunden halten). Dann lässt der Geschmack wieder nach. Alles lockert sich: der Körper, die Schultern, das Gesicht. Alles ist locker.



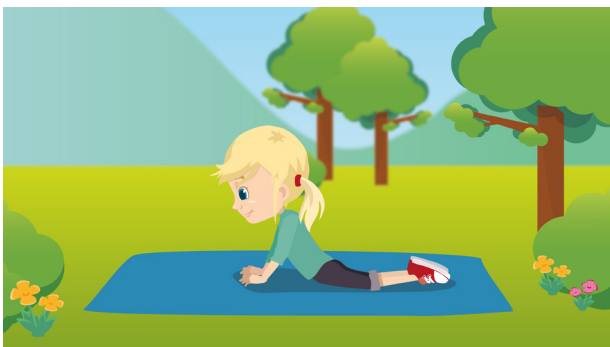
Und jetzt noch ein Biss in die Zitrone – alles zieht sich zusammen (5 – 10 Sekunden halten). Und es lässt wieder nach, alles lockert sich.

Jetzt ein letzter Biss – der ist besonders sauer – alles zieht sich wieder zusammen (5 – 10 Sekunden halten).

Und: vorbei! Alles lockert und entspannt sich.

Noch einmal tief einatmen, so dass der Bauch ganz rund wird, ausatmen und Augen auf.

## 2. Robbi, Mietzi, Flecki - Rücken dehnen und entspannen

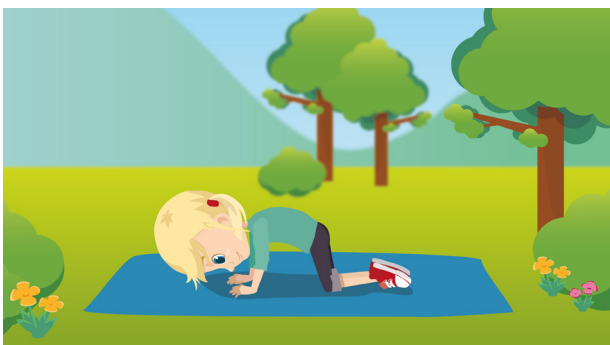


Leg dich auf den Bauch.

Stell dir vor, du bist eine Robbe mit dem Namen Robbi. Du stützt die Hände auf und drückst den Oberkörper nach oben.

Drehe deinen Kopf ganz langsam nach rechts und dann nach links.

Und noch einmal nach rechts und nach links.



Jetzt stützt du dich auf deine Hände und deine Knie und stellst dir vor, du bist eine Katze mit dem Namen Mietzi.

Jetzt sieht Mietzi die Robbe. Sie macht einen Buckel. Der Rücken geht langsam nach oben, der Kopf nach unten.

Streck den runden Rücken richtig weit nach oben.



Jetzt stell dir vor, du bist Flecki, ein Hund. Du siehst die Katze und freust dich. Du streckst langsam den Kopf weit nach oben, ziehst den Hals ganz lang, drückst den Rücken durch (Hohlkreuz) und streckst den Po nach hinten raus.

Jetzt bist du wieder Mietzi mit dem Buckel (5 Sekunden halten). Und jetzt Flecki (5 Sekunden halten). Mietzi (5 Sekunden halten). Flecki (5 Sekunden halten). Mietzi (5 Sekunden halten). Und zum Schluss noch einmal Robbi (5 Sekunden halten).

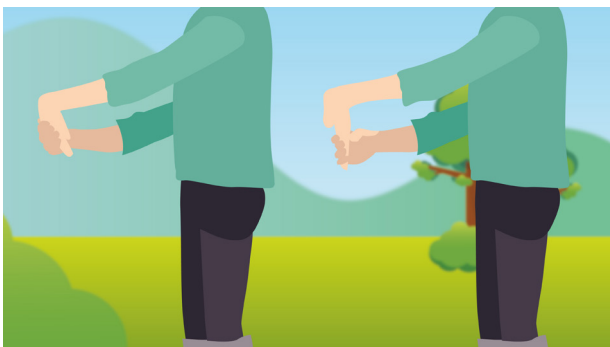
Jetzt hinsetzen und – wie Robbi – in die Flossen klatschen!

### 3. Hände hoch! - Handgelenke lockern und dehnen

Strecke beide Arme weit nach oben, als ob die die Wolken greifen möchtest.

Jetzt lass die Arme locker fallen und schüttele deine Hände aus, als ob sie von den Wolken nass geworden wären.

Strecke den rechten Arm gerade und parallel zum Boden aus, sodass dein Daumen nach innen und deine Handrückseite zu den Wolken zeigen. Beuge jetzt das Handgelenk mit der anderen Hand in Richtung Boden bzw. zu dir. (20-30 Sekunden halten). Spürst du eine Dehnung? Wenn es weh tut, lass ein wenig lockerer, so dass du es nur etwas merkst. Die gleiche Übung machst du mit dem linken Arm. Dann nochmal rechts und noch einmal links.



Jetzt streckst du wieder den rechten Arm aus und drehst ihn so weit, dass dein Daumen nach außen und deine Handfläche zu den Wolken zeigen. Beuge das Handgelenk mit der anderen Hand in Richtung Boden bzw. zu dir. (20-30 Sekunden halten). Mach die Übung auch jetzt so, dass du zwar was merkst, es aber nicht weh tut. Nun auch mit dem linken Arm. Noch einmal mit dem rechten Arm und noch ein letztes Mal links.

Nun winke mit beiden Händen den Wolken zum Abschied zu.

#### 4. Der Wetterbericht - Eine entspannende Massage

Ihr Kind legt sich flach auf den Bauch. Nun erstellen Sie oder Ihr Kind einen Wetterbericht mit abwechselnd Sonnenschein, leichten Regen, Hagel und einen Sturm. Führen Sie jeweils auf dem Rücken folgende Bewegungen durch:

**Sonnenschein:** Legen Sie Ihre Handflächen flach auf den Rücken des Kindes (Schulterblätter und/oder Lendenwirbel) und lassen sie dort eine Weile liegen. Die Stellen werden dadurch warm. Um den Wärmeeffekt zu verstärken, können Sie sich vorher kräftig die Hände reiben und dann erst auf den Rücken ablegen.

**Regen:** Ihre Fingerspitzen trommeln leicht auf den Rücken.

**Hagel:** Ihre Fingerspitzen trommeln stärker auf den Rücken

**Sturm:** Rütteln Sie den Rücken Ihres Kindes ganz leicht hin und her.

Führen Sie ein paar Mal einen „**Wetterumschwung**“ durch.

Zum Schluss streichen Sie den „Regen“ noch ab, indem Sie den **Rücken ausstreichen** (von innen nach außen).



**Unser Tipp:** Eine Wettermassage tut auch den Erwachsenen gut und wird gerne von den Kindern durchgeführt.