

# Stretching für Kinder

Dehnen und Relaxen mit Alltagsmotiven

Alexia Kaiser



Ursprünglich erschienen:

Kaiser, A. (2015). Entspannendes Stretching für Kinder. Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung, 40 (2), 99-105.

Die Entwicklung der Beiträge zur Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur Kindheit' als Schrift Nr. 13

© 2021  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

**Wichtiger Hinweis:** Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

# Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung

## Beiträge zur Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

### Bisher erschienen

Ein Übersicht zu allen in dieser Beitragsreihe veröffentlichten Schriften finden Sie unter [www.entspannung-ket.de](http://www.entspannung-ket.de)

Beitrag 6 - Achtsamkeit – Körpermeditationen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 7 - Selbst- und Partnermassagen – Geschichten für Zwischendurch  
von Dr. Marcus Müller und Prof. Dr. Norbert Fessler

Beitrag 8 - Selbst- und Partnermassagen – gegen Alltagsstress  
von Dr. Marcus Müller

Beitrag 9 - Progressive Relaxation für starke Kinder – Muskeln anspannen, um zu entspannen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 10 - Yoga für den kleinen Yogi – Haltung entwickeln und Haltung bewahren  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 11 - Yoga-Flow für Kinder – Täglich die Sonne begrüßen  
von Dr. Alexia Kaiser und Prof. Dr. Norbert Fessler

Beitrag 12 - Eutonie für Kinder – Körperwahrnehmung für Augenblicke  
von Christina Gerhardt, Dr. Marcus Müller und Prof. Dr. Norbert Fessler

Beitrag 13 - Stretching für Kinder – Dehnen und Relaxen mit Alltagsmotiven  
von Dr. Alexia Kaiser

## Stretching für Kinder – Dehnen und Relaxen mit Alltagsmotiven

Dehnübungen haben auch für Kinder mehr Potential als bloßes gymnastisches Training. Stretching schult die Körperwahrnehmung und kann als funktionelles Entspannungstraining neben der Verbesserung der Dehnfähigkeit ähnliche physische und psychische Deaktivierungsprozesse fördern, wie andere Entspannungstechniken. Muskuläre Dysbalancen werden durch regelmäßiges Üben ausgeglichen.

### Einführung

Schon in der griechischen Antike wurde das Dehnen als ein beliebtes Mittel zur Leistungsverbesserung eingesetzt. In den 1980er Jahren wurden seine Wirksamkeit sowie die Art und Weise der Durchführung jedoch kritisch hinterfragt. Die seit jeher angewandten dynamischen Formen des Dehnens wurden dabei mehr und mehr von langsamen und statischen Dehnformen abgelöst (Freiwald, 2009, S. 276). Auch wenn unter der in diesem Beitrag fokussierten Methode des Stretchings vielfach unterschiedliche Arten des Dehnens subsumiert werden (vgl. z. B. Gisler, 2007, S. 139; Nelson & Kokkonen, 2009, S. VI), sind darunter im deutschen Sprachraum strenggenommen ausschließlich statisch-gehaltene Formen des Dehnens zu verstehen (vgl. z. B. Lindel, 2007, S. 30; Spring et al., 1997, S. 982).

Heute findet sich in der Fachliteratur eine Vielzahl unterschiedlicher Dehnmethoden. Zusätzlich erschweren Variationen und Kombinationen der Methoden wie auch z. T. widersprüchliche Angaben in

Bezug auf die Belastungsmaße, wie Dauer, Häufigkeit, Wiederholungszahl etc., der einzelnen Methoden dem Anwender den Überblick (vgl. Lindel, 2007, S. 30). Auf der Suche nach einer geeigneten, funktionalen und zielführenden Dehnmethode sollte man sich jedoch zunächst vor allen Dingen über die spezifisch angestrebten Zielsetzungen, die durch das Dehnen erreicht werden sollen, Klärung verschaffen.

Im Hinblick auf eine funktionelle Entspannung stellt das statische Dehnen, bei dem die Dehnposition langsam ein-

### Ziele

- Psychische Entspannungswirkung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Abnahme der Herzfrequenz und Zunahme der Herzfrequenzvariabilität
- Absinken des allgemeinen zentralnervösen Aktivierungsniveaus
- Verbesserung der Gelenkigkeit und der Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen

genommen und längere Zeit unbewegt gehalten wird, die am besten geeignete Methode dar (vgl. hierzu Gisler, 2007, S. 145f.) – auch wenn seit den 1990er Jahren zahlreiche Untersuchungen vorliegen, welche die vermeintlichen Nachteile des dynamischen Dehnens relativieren (z. B. Wydra et al., 1999). Beim statischen Dehnen lässt sich das optimale Ausmaß der Dehnung besonders gut kontrollieren, da die Dehnhaltung nicht abrupt eingenommen wird. Während des Haltens der Dehnstellung kann in die Muskulatur hineingespürt werden, wodurch der Funktionszustand der Muskulatur und der Gelenke beurteilt werden kann (vgl. Wydra, 2006, S. 273). Soll die neuronale Aktivität im zu dehnenden Muskel im Sinne der Entspannung so gering als möglich gehalten werden, ist eine entschleunigte, langsame Ausführung der Dehnübungen auch aus neurophysiologischer Hinsicht wichtig, da durch schnell ausgeführte Dehnübungen monosynaptische Eigenreflexe im zu dehnenden Muskel ausgelöst werden (vgl. Lindel, 2007, S. 26). Darüber hinaus lassen sich verschiedene Methoden anhand der Haltedauer der Dehnung differenzieren. Im Hinblick auf die Zielsetzung der physischen und psychischen Entspannung sind Dehnzeiten zwischen 5 bis zu 30 Sekunden relevant (vgl. Gisler, 2007, S. 146).

Für eine vertiefte Beschäftigung mit der Thematik ist Freiwald (2009) zu empfehlen. Hier werden einerseits wissenschaftliche Grundlagen zu wichtigen Aspekten des Dehnens erläutert, andererseits aber auch praktische Durchführung- und Planungshinweise sowie Übungsbeispiele gegeben. Zur praktischen Anwendung liefern z. B. Albrecht und Mayer (2010) eine umfassende Übungssammlung, inklusive einer Beurteilung der übungsspezifischen Stärken, Schwächen und deren Effizienz.

### Didaktisch-methodische Aspekte des Programms

Stretching als funktionelles Entspannungstraining kann neben der Verbesserung der Dehnfähigkeit ähnliche physische und psychische Deaktivierungsprozesse fördern wie andere Entspannungstechniken (vgl. Wiemeyer, 2003, S. 289 und S. 291).

Obwohl einige Effekte des Stretchings (wie z. B. eine Verringerung der Verletzungsgefahr) umstritten bleiben, wurden verschiedene Wirkungsannahmen, die auf mechanischen, peripher-sensorischen und neurophysiologischen Einflüssen beruhen, durch wissenschaftliche Untersuchungen überprüft und bestätigt (z. B. Falk, 2002; siehe im Überblick Haberer & Weiler, 2013, S. 136). Die Ziele des im Folgenden vorgestellten Stretching-Programms orientieren sich an diesen Wirkungsannahmen und sind in der **Infotafel** dargestellt.

Neben diesen allgemeinen Zielen werden durch das Programm auch kurzfristige Dehnwirkungen der in den einzelnen Übungen angesprochenen Muskelgruppen erzielt. Dabei werden vor allem diejenigen Muskeln gedehnt, die zur Verkürzung neigen und im Alltag stark belastet sind. Am häufigsten sind – alltags- und lebensstilbedingt – Verkürzungen der Brust- und Nackenmuskulatur, der Hüftbeugemuskulatur sowie der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur zu beobachten (Aschwer & Himmerich, 2002, S. 15).

Die Stretchingübungen sind für den Einsatz in der Primarstufe konzipiert und können dabei gleichermaßen den Unterricht im Fach Sport, aber auch den Unterricht anderer Fächer im Klassenzimmer bereichern. Selbstverständlich lassen sich die Übungen ebenfalls im Verein und weiteren Settings sowie mit älteren Kindern

### Regeln

1. Ausführung: Langsam und fließend!  
Aufmerksamkeit auf die Ziel-  
muskulatur richten!
2. Belastungsintensität: Individuelle  
Orientierung am Wohlbefinden und  
den körperlichen Voraussetzungen!
3. Belastungsdauer: ca. 3 – 5 Atem-  
züge!
4. Atmung: Ruhig, tief und fließend!
5. Wiederholungen: Bis zu drei!

in elementarpädagogischen Einrichtungen anwenden. Ist der Übungsraum groß genug, bietet sich eine Kreisauflistung an. In der Schule eignet sich die Durchführung der Programme z. B. zum Stundenbeginn, damit die Kinder nach einer wilden Hofpause wieder im Unterricht ankommen, aber ebenso als abschließende Sequenz am Ende einer Stunde. Gleichwohl lassen sich die Übungen auch zur Auflockerung nach Klassenarbeiten oder längeren Schreibphasen, zur Konzentrationssteigerung vor Klassenarbeiten oder als Entspannungspause im Rahmen eines Phasenwechsels durchführen. Prinzipiell kann das Stretching-Programm in allen vier Jahrgängen der Primarstufe (1 – 4) durchgeführt werden. Jedoch ist zu berücksichtigen, dass bei Kindern wachstumsbedingt die Relationen zwischen Extremitäten und Rumpf variieren (vgl. Freiwald, 2009, S. 145) und Kinder eine relative Instabilität des Halte- und Stützapparats, bedingt durch eine geringe Verfestigung von Knochen und

Bindegewebe, aufweisen (vgl. Klee & Wiemann, 2005, S. 15). In der Ausführung können diese körperlichen Entwicklungen berücksichtigt werden, indem das Bewegungsausmaß ggf. verringert wird. Durch Reduktion der Haltedauer der einzelnen Übungen können zudem die dem Alter entsprechenden Konzentrationsleistungen Beachtung finden. Optional einsetzbare Imaginationen (Sprach-/ Vorstellungsbilder), die den kindlichen Vorstellungswelten entsprechen, veranschaulichen die vorgestellten Übungssequenzen zusätzlich. Diese können die Kinder vor allem in den ersten beiden Jahrgangsstufen in der Bewegungsausführung unterstützen. Im Folgenden ist zwischen dem Stretching-Grundprogramm und dessen zwei Teilprogrammen zu unterscheiden. Das Grundprogramm setzt sich aus Einstieg (Übung 1), Hauptteil (Übungen 2 – 11) und Abschluss (Übung 12) zusammen [vgl. Tab. 1]. Besonders in Jahrgangsstufe 1 und 2 bietet sich allerdings zunächst die Durchführung einzelner Übungen an. Die beiden Teilprogramme sprechen unterschiedliche Körperbereiche und damit Muskelgruppen an: **Teilprogramm 1** widmet sich den unteren Extremitäten und dem Rumpf, **Programm 2** dem Schulter-Nackengebiet. Unabhängig davon, ob das gesamte Grundprogramm oder eines der Teilprogramme Anwendung findet, sollten die Übungen 1 und 12 als obligatorisches Warmup und Cooldown eingesetzt werden. Mit Übung 1 erfolgt eine Einstimmung und Vorbereitung auf die darauffolgenden Übungen, Übung 12 dient einer sanften Rückkehr in den (Schul-)Alltag. In der Infotafel sind Empfehlungen für die Durchführung der Stretchingübungen dargestellt. Dazu im Detail:  
(1.) Die Ausführung der Übungen sollte generell langsam und fließend erfolgen. Dabei beginnt jede Übung damit, die

Konzentration auf die Zielmuskulatur zu lenken. Anschließend werden die Zielmuskeln kontrolliert und langsam an die Dehnungsschwelle geführt.  
(2.) Konträr zum im Sport häufig verbreiteten Leistungsgedanken wird die gewünschte Entspannungs- und Dehnreaktion durch optimales und keineswegs durch maximales Dehnen erreicht. Dieses Optimum gilt es zu erfüllen: Dabei ist wichtig, dass die Dehnung spürbar wird, sie jedoch von den Kindern als angenehm und keinesfalls als schmerzhaft empfunden wird.  
(3.) An der individuellen Dehnungsschwelle wird die Dehnstellung 3 – 5 tiefe Atemzüge lang gehalten. In Bezug auf die Belastungsdauer sollte zudem beachtet werden, dass einfache Übungen mit geringerer Bewegungsweite (z. B. Übung 11) kürzer, komplexere, größere Muskelgruppen umfassende Übungen (z. B. Übung 4) länger gehalten werden (vgl. Gablankowski, 1998, S. 13).

(4.) Dabei sollte versucht werden, in die zu dehnende Körperpartie gleichmäßig, ruhig und fließend hineinzuatmen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, wird die Spannung bei der Ausatmung kurz gelöst, um den Zielmuskel bei der Einatmung wieder an die neu gewonnene Dehnungsschwelle heranzuführen.  
(5.) Dieser Vorgang (1 – 4) kann je nach Fähigkeit und Bedarf bis zu dreimal wiederholt werden. Als Ausgangsposition für alle Übungen dient ein etwa hüftbreiter, aufrechter Stand, die Arme hängen zu beiden Seiten locker nach unten.

### Entspannendes Stretching für Kinder

#### Einstieg

**Übung 1 – Warmup:** Tief durch die Nase einatmen, dabei werden die Arme langsam über die Seithalte in die Hochhalte geführt. Währenddessen lösen sich die

Tab. 1: Überblick zum Stretching-Programm

Thema	Übung	Zeit in Min.
Einstieg	1 Warmup	< 1
(Teilprogramm 1) Untere Extremitäten & Rumpf	2 Zehenstrecker- und Schienbeinmuskulatur 3 Rückwärtige Beinmuskulatur 4 Hüftbeugemuskulatur 5 Bauchmuskulatur 6 Rückenmuskulatur 7 Seitliche Rumpfmuskulatur	7 – 10
(Teilprogramm 2) Schultergürtel & Hals	8 Schultermuskulatur 9 Brustmuskulatur 10 Nackenmuskulatur 11 Seitliche Halsmuskulatur	4 – 7
Abschluss	12 Cooldown	< 1

Fersen in den Ballenstand. Die Arme weit in Richtung Decke strecken und den ganzen Körper lang machen [vgl. Abb. 1a]. Beim Ausatmen durch den Mund werden die Arme langsam über die Seithalte nach unten geführt und die Fersen abgesenkt. Kopf, Arme und Oberkörper dabei locker hängen lassen, die Knie werden leicht gebeugt [vgl. Abb. 1b]. Die Bewegungsfolge anschließend 2 – 3 mal wiederholen. **Imagination<sup>1</sup>**: Stelle dir einen riesigen Luftballon vor. Hebst du die Arme und atmest Luft ein, so wird dieser nach allen Seiten groß und ist prall gefüllt. Beim Ausatmen entweicht die Luft ganz langsam und der Ballon wird nach und nach ganz locker und schlaff.

#### Die Tänzerin

**Übung 2 – Zehenstrecker- und Schienbeinmuskulatur:** Zunächst die Hände in den Hüften aufstützen. Den rechten Fuß vor dem linken kreuzen und die Zehnrückseite auf dem Boden auflegen. Durch eine geringe Beugung des linken Beins im Kniegelenk wird das rechte Bein leicht nach vorne geschoben und der Spann durchgedrückt, sodass sich eine Dehnung einstellt [vgl. Abb. 2, S. 9]. In dieser Stellung ca. 3 × ein- und ausatmen und dann die Dehnung lösen. Danach wird die Übung mit dem anderen Bein durchgeführt und kann bis zu 3 × wiederholt werden. **Imagination:** Stelle dir eine Tänzerin vor, die sich nach ihrer Vorführung mit einem Knicks von den Zuschauern verabschiedet.

1 Diese und alle weiteren Imaginationen sind so formuliert, dass sie der jeweiligen Übung vorangestellt werden können. Die im Folgenden aufgeführten weiblichen Imaginationen können natürlich auch in männlicher Form vorgetragen werden.



Abb. 1a-b: Abwechselnd die Arme weit in Richtung Decke strecken, dann den Oberkörper hängen lassen.

#### Der Diener

**Übung 3 – Rückwärtige Beinmuskulatur:** Die Hände wie in Übung 2 in den Hüften aufstützen. Der rechte Fuß wird etwa eine Schrittlänge nach vorne am Boden aufgesetzt, das (hintere) linke Bein gebeugt und der Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach vorne gebeugt. In dieser Position die rechte Fußspitze zum Körper ziehen, bis ein angenehmes Dehngefühl an der Beinrückseite spürbar wird [vgl. Abb. 3, S. 9]. Nach ca. drei Atemzügen die Dehnung lösen und die Übung mit dem anderen Bein ausführen. Anschließend (ggf. mehrmals) wiederholen. **Imagination:** Stelle dir einen Diener bei Hofe vor, der eine große, tiefe Verbeugung vor seinem König macht.



Abb. 2: Beine kreuzen und den Spann durch leichten Druck auf den Boden dehnen.



Abb. 3: Die Fußspitze bei gestrecktem Bein nach oben ziehen.

#### Die Degengefchterin

**Übung 4 – Hüftbeugemuskulatur:** Die Hände werden wie in den vorherigen Übungen in den Hüften aufgestützt. Mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne machen, die linke Ferse löst sich vom Boden und das linke Bein wird so weit wie möglich durchgestreckt. Mit der Vorstellung, dass die linke Hüfte ganz schwer wird und Richtung Boden sinkt, wird diese gleichzeitig kontrolliert nach vorne und behutsam nach unten geschoben. Der linke Arm wird anschließend in die Vorhalte geführt [vgl. Abb. 4]. Die Dehnstellung ca. drei Atemzüge lang halten und anschließend lösen, wobei der linke Arm wieder aufgestützt und das (hintere) linke Bein zum (vorderen) rech-



Abb. 4: Im Ausfallschritt die Hüftbeugemuskulatur dehnen.

ten gezogen wird. Gleichzeitig wird das rechte Bein gestreckt. Die Beine werden kurz ausgeschüttelt, bevor die Übung analog mit dem linken Bein vorne ausgeführt wird. Danach die Wiederholung(en) anschließen. **Wichtig:** Das Knie sollte nicht über die Fußspitze hinausragen, daher sollte der Ausfallschritt groß genug sein. Das Becken nicht zur Seite aufdrehen, sondern während der gesamten Übung nach vorne ausrichten. **Imagination:** Stelle dir eine Degenfechterin vor, die sich vor ihrer Fechtpartie nochmals auf ihre Körperhaltung konzentriert. Dabei streckt sie den Degen nach vorne, für einen sicheren Stand hält sie ihr Becken tief.

#### Die Rakete

**Übung 5 – Bauchmuskulatur:** Die Handflächen auf Brusthöhe aneinanderlegen und dann die Arme langsam nach oben ausstrecken, wobei der Blick den Händen folgt. Die Hände und Arme in Richtung Decke ziehen und den Körper so lang wie möglich machen [vgl. Abb. 5]. Diese Stellung ca. 3 – 5 Atemzüge halten. Durch das Zurückführen der Hände zur Brust die Dehnung wieder auflösen und anschließend die Wiederholung(en) durchführen. **Wichtig:** Die Lendenwirbelsäule nicht zu stark beugen und den Kopf nicht zu weit nach hinten kippen. **Variation:** Wenn – mit etwas Übung – die Dehnposition im Ballenstand durchgeführt wird, kann zusätzlich eine Gleichgewichtsschulung erfolgen. **Imagination:** Stelle dir eine große Rakete vor, wie sie gerade startet und ihren Weg ins weite Universum findet.

#### Die Hexe

**Übung 6 – Rückenmuskulatur:** Die Knie werden leicht gebeugt und der Kopf vorgeneigt, sodass sich das Kinn der



Abb. 5: Die Handflächen aufeinanderlegen und die Arme nach oben strecken.

Brust annähert. Arme und Kopf werden immer schwerer und der Oberkörper wird nun Wirbel für Wirbel abgerollt, bis die Hände in etwa die Höhe der Knie erreichen [vgl. Abb. 6, S.11]. Den oberen Rücken möglichst rund machen und den Oberkörper für ein paar Atemzüge locker hängen lassen. Bei der Einatmung wieder Wirbel für Wirbel aufrollen. Nachdem der Oberkörper wieder aufgerichtet ist, die (ggf. mehrmalige) Wiederholung der Übung anschließen. **Variation:** Übung 5 und 6 können auch kombiniert werden, indem Übung 6 direkt nach dem Zurückführen der Hände zur Brust abgeschlossen wird und erst im Anschluss



Abb. 6: Mit gebeugten Knien den Oberkörper Wirbel für Wirbel abrollen.

die Wiederholung der gesamten Übungskombination stattfindet. **Imagination:** Stelle dir eine Hexe vor, die einen riesigen, runden Hexenbuckel hat.

#### Der Halbmond

**Übung 7 – Seitliche Rumpfmuskulatur:** Das rechte Bein über das linke kreuzen. Nun wird der rechte Arm über die Seithalte nach oben geführt und dann zunächst weit nach oben gezogen. Den linken Arm entspannt neben dem Körper hängen lassen. Der Oberkörper wird nun leicht nach links, die Hüfte leicht nach rechts geneigt. Dabei zieht der rechte Arm diagonal nach



Abb. 7: Den Körper mit gekreuzten Beinen zur Seite dehnen.

links oben, während der linke an der Außenseite des Oberschenkels entlang in Richtung Knie gleitet [vgl. Abb. 7]. Die Dehnung 3 – 5 Atemzüge lang halten, beim Ausatmen wird der rechte Arm abgesenkt und der Körper wieder aufgerichtet. Anschließend zur gegenüberliegenden Seite ausführen und danach (auf jeder Seite) bis zu 3 × wiederholen. **Imagination:** Stelle dir einen Halbmond vor, der von ganz weit oben im Himmel auf uns hinab leuchtet.

#### Die Umarmung

**Übung 8 – Schultermuskulatur:** Beide Arme vor der Brust überkreuzen, die

Hände versuchen, das jeweils gegenüberliegende Schulterblatt zu fassen [vgl. Abb. 8,]. Dabei den oberen Rücken rund machen und tief in den oberen Brustraum hineinatmen. Die Position lösen, beide Arme kurz ausschütteln und im Anschluss bis zu 3 × wiederholen. **Imagination:** Wir sollten uns selbst immer wieder zeigen, dass wir uns gern mögen. Lasst uns deswegen heute einmal uns selbst eine ganz feste Umarmung geben.

### Der Adler

**Übung 9 – Brustmuskulatur:** Die Arme werden bis auf Schulterhöhe seitlich angehoben, die Handflächen sind nach vor-



Abb. 8: Mit den Händen versuchen, das jeweils gegenüberliegende Schulterblatt zu fassen.



Abb. 9: Die gestreckten Arme seitlich nach hinten führen, bis sich ein angenehmes Dehngefühl einstellt.

ne gerichtet. Nun langsam die Arme nach hinten führen, sodass sich eine aktive Dehnung der Brustmuskulatur einstellt [vgl. Abb. 9]. Die Stellung ca. drei Atemzüge lang halten. Die Dehnung mit der dritten Ausatmung lösen und die Arme einen Moment lang locker hängen lassen oder ausschütteln, bevor sich bis zu zwei Wiederholungen anschließen. **Wichtig:** Die Schultern tief halten. **Imagination:** Stelle dir einen Adler vor, der seine großen Flügel weit ausbreitet, um hoch oben im Himmel durch die Luft zu segeln.

### Der Regenschutz

**Übung 10 – Nackenmuskulatur:** Die Hände werden am Hinterkopf verschränkt. Den Kopf nach vorn neigen, sodass sich das Kinn der Brust annähert [vgl. Abb. 10, S. 13]. Das Gewicht und ggf. ein ganz sanfter Druck der Hände und Arme verstärkt das Dehngefühl im Nacken. Diese Position für ca. drei Atemzüge halten, anschließend die Arme locker nach unten fallen lassen und den Kopf langsam wieder aufrichten. Beim nächsten Einatmen wird die Übung von Neuem begonnen. **Wichtig:** In der Dehnposition den Oberkörper aufrecht halten, die



Abb. 10: Den Kopf nach vorn neigen und das Kinn an die Brust annähern.

Ellbogen locker nach unten hängen lassen und den Hals und Kopf keinesfalls abrupt oder zu fest nach unten ziehen. **Imagination:** Stelle dir vor, es beginnt zu regnen und du versuchst, dich mit deinen Händen vor den Regentropfen zu schützen.

### Der Ohr-Kuss

**Übung 11 – Seitliche Halsmuskulatur:** Den Kopf so weit zur rechten Seite nei-



Abb. 11: Den Kopf zur Seite neigen, bis sich ein angenehmes Dehngefühl einstellt.

gen, dass ein angenehmes Dehngefühl entsteht. Das Gesicht sollte dabei weiterhin frontal nach vorne ausgerichtet sein, der Oberkörper bleibt aufrecht [vgl. Abb. 11]. Eine noch intensivere Dehnung kann erreicht werden, indem die linke Schulter aktiv nach unten gezogen wird. Die Stellung für ca. drei Atemzüge halten. Bei der Ausatmung die Dehnung auflösen und danach analog zur gegenüberliegenden Seite ausführen, bevor sich eine (ggf. mehrmalige) Wiederholung der Übung anschließt. **Variation:** Alternativ kann das Gesicht leicht schräg nach unten gedreht werden, um einen anderen Teil der Halsmuskulatur zu dehnen. **Imagination:** Stelle dir vor, dein Ohr kommt deiner Schulter immer näher, weil es ihr einen Kuss geben möchte.

### Abschluss

**Übung 12 – Abschluss:** Beim Einatmen beide Arme langsam über die Seithalte nach oben führen. Die Fersen dabei in den Ballenstand heben und den ganzen Körper und die Arme lang ziehen. Bei der Ausatmung werden die Arme langsam nach unten geführt, die Fersen gesenkt und die Knie leicht gebeugt. Arme, Oberkörper und Kopf locker hängen lassen. Abschließend wird die Bewegung 2 – 3 × wiederholt. **Imagination:** Stelle dir nun nochmals einen großen Luftballon vor. Wenn du Luft einatmest und die Arme hebst, wird er nach allen Seiten groß und ist prall gefüllt. Sobald du wieder ausatmest, entweicht die Luft ganz langsam, und der Luftballon wird nach und nach wieder ganz locker und schlaff.

### Fazit

Das vorgestellte Stretching Grundprogramm und die beiden Teilprogramme sind für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

geeignet und können in der Grundschule, aber auch in elementarpädagogischen Einrichtungen durchgeführt werden. Selbstverständlich ist es auch möglich, je nach persönlichem Dehn- und Entspannungsbedarf, einzelne Übungen herauszugreifen und auch außerhalb der Grund-/Teilprogramme durchzuführen. Werden die vorgestellten Imaginationen nicht eingesetzt, können die Übungen auch mit älteren Kindern, Jugendlichen oder sogar Erwachsenen durchgeführt werden. Mit zunehmender Übung und bei älteren Kindern können die Stretchingprogramme optional auch durch ruhige Musik im Hintergrund begleitet werden. Weitere kindgerechte Stretchingübungen finden sich bei Aschwer & Himmerich (2002) und Gablankowski (1998).

## Literatur

- Albrecht, K. & Meyer, S. (2010). *Stretching und Beweglichkeit. Das neue Expertenhandbuch* (2. Aufl.). Stuttgart: Haug.
- Aschwer, H. & Himmerich, C. (2002). *Gymnastik für Kids*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Falk, H. (2002). *Entspannung als Element der Gesundheitsförderung im Schulsport. Ein Vergleich westlicher und fernöstlicher Entspannungsverfahren*. Dissertation, Universität Regensburg.
- Freiwald, J. (2009). *Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation*. Balinen: Spitta-Verlag.
- Gablankowski, A. (1998). *Stretching für die Schule*. Wien: ÖBV.
- Gisler, T. (2007). Stretching – ein Auslaufmodell? Einflussnahme auf Muskeltonus, Muskellänge und artikuläre Strukturen. In *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 55 (4), 139-148.
- Haberer, E. & Weiler, A. (2013). Stretching – dehnen und entspannen. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 134-147). Aachen: Meyer & Meyer.
- Klee, A. & Wiemann, K. (2005). *Beweglichkeit/Dehnfähigkeit*. Schorndorf: Hofmann.
- Lindel, K. (2007). *Muskeldehnung: Grundlagen, Differenzialdiagnostik, Therapeutische Dehnungen, Eigendehnungen. Sehen – Verstehen – Üben – Anwenden*. Berlin: Springer.
- Nelson, A. G. & Kokkonen, J. (2009). *Stretching Anatomie*. München: Stiebner.
- Spring, H., Schneider, W. & Tritschler T. (1997). Stretching. *Der Orthopäde*, 26 (11), 981-986.
- Wiemeyer, J. (2003). Dehnen und Leistung – primär psychophysiologische Entspannungseffekte? In *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54 (1), 288-294.
- Wydra, G. (2006). Dehnfähigkeit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 265-274). Schorndorf: hofmann.
- Wydra, G., Glück, S. & Roemer, K. (1999). Kurzfristige Effekte verschiedener singulärer Muskeldehnungen. In *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 50 (1), 1016.