

# Körper-Achtsamkeit für die Beine

mit Geschichten und Übungen

Norbert Fessler, Michaela Knoll



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Knoll, M. (2015). Achtsamkeitstraining mit Kindern. Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung, 40 (3), 161-170.

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. 14

© 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 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

Beitrag 14 - Beitrag 14 - Körper-Achtsamkeit für die Beine – mit Geschichten und Übungen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

# Achtsamkeitstraining für die Beine mit Geschichten und Übungen

## Einführung

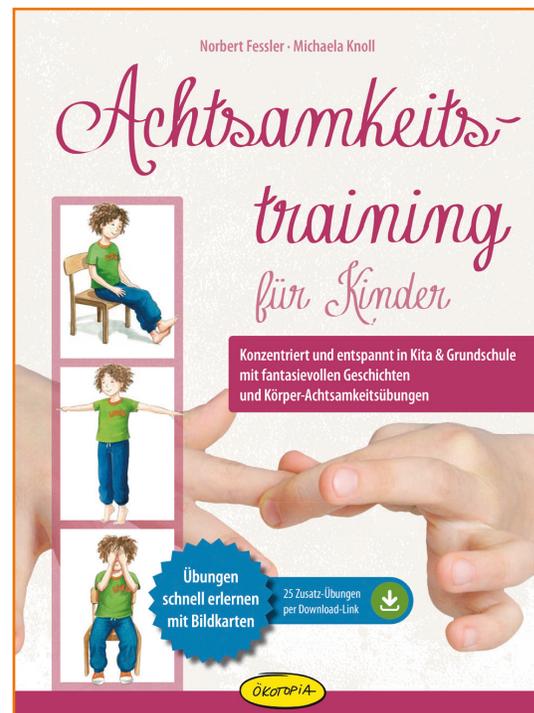
Achtsamkeit ist Teil verschiedener Meditationspraxen und bedeutet Aufmerksamkeit mit Bezugnahme auf das Hier und Jetzt, fordert Fokussieren statt Abschweifen, also die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick und die mit diesem Moment verbundenen realen Vorgänge. Diese Prinzipien sind auch maßgeblich für ein Körper-Achtsamkeitstraining, das mit Kindern durchgeführt werden kann.

Gezielt in den Tagesablauf integriert, hilft Kindern ein Körper-Achtsamkeitstraining, den Alltag zu rhythmisieren und die Balance von Anspannung und Entspannung zu regulieren. Es trägt zur leiblichen und seelischen Gesunderhaltung bei, denn die beim Training geforderte Körperachtsamkeit in der Übungsausführung legt den Schalter um: Die Außenwelt und damit verbundene Umwelteinflüsse werden in den Hintergrund gestellt, weil man sich gedanklich voll und ganz auf den eigenen Körper konzentrieren muss. Es wird innere Einkehr gehalten, die alltägliche Reizüberflutung für die Zeit des Übens ausgeblendet.

Vor diesem Hintergrund wurde das SeKA-Basic-Übungssystem 'Achtsamkeitstraining für Kinder' vom Forschungs- und Lehrteam des Karlsruher Entspannungstrainings (ket – [www.entspannung-ket.de](http://www.entspannung-ket.de)) unter dem Dach des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) entwickelt

[vgl. dazu im Überblick die Infotafel 'Achtsamkeitstraining für Kinder – das SeKA-Basic-Übungssystem']. SeKA© bedeutet Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining. Das Übungssystem kann jederzeit und ohne Aufwand in den Alltag von Kindern integriert werden, denn es werden dazu keine Geräte benötigt und auch beengte räumliche Verhältnisse sind kein Hinderungsgrund für die Durchführung der Übungen.

Fünf Geschichten mit 40 Übungen finden Sie im Materialienordner 'Achtsamkeitstraining für Kinder', der im Ökotopia-Verlag erschienen ist.



## Achtsamkeitstraining für Kinder – das SeKA-Basic Übungssystem

Das **SeKA-Basic-Übungssystem** ist für Kinder von 4 bis 10 Jahren konzipiert und umfasst neun Fantasiereisen, in die 65 für Kinder leicht zugängliche Körperübungen eingearbeitet sind. Jede Fantasiereise bezieht sich auf eine Körperregion, somit werden 9 Körperregionen angesprochen.

Die Fantasiereisen werden von einer **Identifikationsfigur** unternommen, deren Abenteuer die Kinder somit begleiten. Die Figur heißt 'Lorin' und wurde zeichnerisch so entwickelt, dass sie von den Mädchen als weibliche, von den Jungen hingegen als männliche Figur gesehen wird.

Die **Fantasiereisen** beruhen auf Naturbildern, wie etwa Wald, Höhle, Berg, Fluss oder Meer, und wollen kindliche Fantasiewelten ansprechen. Sie besitzen dieselbe Struktur, damit sich die Kinder in jede neue Fantasiereise schnell einfinden können: [1] Die Anreise in die jeweiligen Themenwelt, bei der die Kinderfigur 'Lorin' von einer Meisterin bzw. einem Meister des Faches in Empfang genommen wird und noch am Abend des Reisetages in eine erste Körperübung eingeführt wird. [2] Dann die Reiseabenteuer am zweiten Reisetag, die je nach Körperregion in fünf bis acht Teilgeschichten aufgeteilt sind. Je nach Alter der Kinder können eine oder mehrere Teilgeschichten pro Tag in den Tagesablauf eingestreut werden. Jeder Teilgeschichte ist wiederum eine Achtsamkeitsübung zugeordnet. [3] Schließlich die Abreise am Morgen des dritten Reisetages, wo sich die Kinder an die Reiseerlebnisse und an die damit verbundenen Übungen in einer Nachspürübung nochmals mental erinnern sollen.

Die **Körperübungen** sind allesamt an didaktischen und methodischen Leitlinien orientiert, wie etwa eine geführte Atmung, bewusste Entschleunigung oder die Berücksichtigung somatosensorischer Ansätze. Teils sind in die Übungen Grundsätze verschiedener Entspannungsmethoden integriert, z.B. Massage oder Progressive Muskelrelaxation. Teils wird zur Verbesserung des Körperbewusstseins die Aufmerksamkeit auf Körpervorgänge wie die Haltung gelenkt. Insgesamt können die Übungen zu einem bewegteren Kinderalltag, sei es in Kita und Schule, aber auch in der Freizeit beitragen. Deshalb schließt sich an jede an jede Fantasiereise eine Übungskartothek an. Sie ermöglicht über die Geschichten hinaus den dauerhaften Einsatz einzelner Übungen und Übungssequenzen im Kinderalltag.

Weitere Geschichten mit Übungen finden Sie in unserem Online-Portal auf [www.seka-welt.de](http://www.seka-welt.de).

Die zusammengestellten Körperübungen entwickeln die Fähigkeit, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, ihn achtsam zu erspüren. Darüber hinaus bilden sie einen Übungspool zur Entwicklung motorischer Fertigkeiten. Ebenso sind die Übungen auch eine gute Grundlage für die Aneignung weiterer entspannender und physisch wie psychisch regulierender Körpertechniken, wie etwa die Progressive Muskel-Relaxation (PMR), Yoga oder Qigong, die zunehmend Eingang in Kita und Primarschule finden. Kompakt zusammengefasst können folgende Zielsetzungen dieses Übungssystem angeführt werden:

■ **Handlungsprofil:** körperbasiert; achtsam; selbstinstruktiv. Letzteres bedeutet, dass sich Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Eltern und Großeltern in Themen einlesen und diese mit ihren Kindergruppen, Kindern und Enkeln durchführen können.

■ **Anwendungsprofil:** im Alltag jederzeit durchführbar, da wenig Raum benötigt wird, die Geschichten und Übungen keine Geräte benötigen und auch in Alltagskleidung durchgeführt werden können.

■ **Wirksamkeitsprofil:** ganzheitlich für Körper und Geist; mental ausgleichend; persönlichkeitsbildend; konzentrationsfördernd; Förderung von Körperwahrnehmungsprozessen sowie motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten; funktional präventiv bei Zivilisationskrankheiten.

## Lorin in den Bergen

### Das Programm für die Beine

Das Bein-Programm mit den Top-Übungen für Kinder ist Teil des SeKA©-Basic-Übungssystem für Kinder. Das Bein-Programm (vgl. Tab.) hilft Kindern, ihre Beine differenzierter wahrzunehmen und Verspannungen sowie muskulären Dysbalancen, die vor allem durch dauerndes Sitzen entstehen, entgegenzuwirken. Eine gut gekräftigte Beinmuskulatur ist förderlich für die Durchblutung und regt das Herz-Kreislauf-System an. Bevor mit den Geschichten begonnen wird, sollten Sie folgende Tipps berücksichtigen:

■ Am besten ist es, barfuß zu üben oder nur Socken zu tragen. Falls doch

mit Schuhen geübt wird, sollten diese nicht zu eng sein.

■ Beginnen Sie bei den Übungen mit niedriger Intensität, damit es für die Kinder nicht zu anstrengend wird und sie die Lust verlieren.

■ Tragen Sie Sorge, dass sich insbesondere kleinere Kinder, deren Gleichgewicht noch nicht so gut ausgeprägt ist, im Stehen ggf. festhalten können. Dazu bieten sich vor allem Stühle an.

Nun können Sie mit dem Programm starten.

### Wissenswert

Die Beine des Menschen müssen tagtäglich Höchstleistung erbringen. Sie tragen das Gewicht unseres Körpers und sichern unsere Fortbewegung und Mobilität. So legt jeder Mensch durchschnittlich bis zu 100 Millionen Schritte in seinem Leben zurück. In der kindlichen Entwicklung kommt den Beinen eine besondere Bedeutung zu: Sobald Kinder sich aufrichten und sicher auf zwei Beinen fortbewegen können, erweitert sich ihr Radius ungemein. Neue, bisher nicht bekannte ‚Welten‘ können erobert werden.

In der kindlichen Entwicklung verändert sich das Wachstum der Beine: So weisen Kleinkinder O-Beine wie X-Beine auf, die jedoch bis zur Einschulung meist verschwinden. Auch das Knochenwachstum und das Gangbild passen sich entwicklungsbedingt an, so dass erst im Alter von sechs Jahren von einer normal aufgerichteten Beinachse und einem gleichmäßigen Gangbild ausgegangen werden kann. Ein gezieltes Beintraining kann diese Entwicklung positiv beeinflussen – insbesondere dann, wenn der Bewegungsalltag von Kindern eingeschränkt ist und Anreize zum Sich-Bewegen fehlen.

Geschichten	Übungen	Thema
Lorin besucht den Bergführer	Die Beine heben	Wahrnehmung
Die Bergtour beginnt	Die Beine schwingen lassen	Mobilisation
Der Anstieg wird steiler	Die Waden spüren	Dehnung
Lorin erreicht den Gipfel	Den Po spüren	Dehnung
Zeit für den Abstieg	Die Beinmuskeln anregen	Kräftigung
Lorin nimmt Abschied	Nachspüren und Zurückkehren	Achtsamkeit

Tab.: Geschichten, Übungen und Themen des Bein-Programms auf einen Blick

# Lorin besucht den Bergführer



Heute macht sich Lorin früh am Morgen auf den Weg in den Norden. Dort gibt es den höchsten Berg im ganzen Land, den Lorin schon oft bestaunt hat. „Es ist bestimmt sehr anstrengend und schwierig, diesen Berg zu erklimmen“, überlegt Lorin, „aber die Aussicht von da oben muss gigantisch sein! Wenn ich den Bergführer besuche“, denkt Lorin weiter, „dann darf ich ihn vielleicht auf seiner Tour zum Gipfel begleiten.“

Der Weg zum hohen Berg ist weit, aber leicht zu finden, denn man kann den Berg schon in der Ferne sehen. Es ist spät am Nachmittag, als Lorin am Fuße des Berges ankommt und eine Hütte am Wegrand auftaucht.

„Ob dort wohl der Bergführer wohnt?“, fragt sich Lorin und klopft vorsichtig an die Holztür. Ein älterer Mann mit grauem Bart

öffnet. „Nanu, mein Kind, was führt dich denn so spät hierher?“, möchte der Mann erstaunt wissen. Lorin räuspert sich: „Guten Abend. Mein Name ist Lorin und ich möchte den Gipfel des hohen Berges erklimmen. Bist du der Bergführer?“

Der Mann lächelt: „Ja, ich bin der Bergführer und heiße Boro. Du hast Glück, dass du mich so schnell gefunden hast. Denn morgen will ich das letzte Mal, bevor der Winter kommt, zum Gipfel. Gerne darfst du bei mir übernachten und mich morgen zum Gipfel begleiten.“

Lorin freut sich über den freundlichen Empfang: „Vielen Dank für deine Einladung. Ich war noch nie auf einem so hohen Berg. Schaffe ich das?“ Boro antwortet: „Ich kenne den Weg zum Gipfel genau. Und wenn wir unsere Kräfte gut einteilen und immer wieder Pausen machen, kannst auch du das schaffen.“ Lorin nickt erleichtert und freut sich, als Boro vorschlägt: „Komm, wir essen den Eintopf mit Speck, den ich heute frisch gekocht habe. Das ist genau das richtige Essen für die morgige Tour, denn der Eintopf gibt Kraft. Danach zeige ich dir, wo du schlafen kannst.“

Nach dem Abendessen erzählt Boro von seinen Abenteuern in den Bergen und schwärmt von der tollen Aussicht, die man vom Gipfel weit über das Land hat! Lorin hört fasziniert zu und freut sich schon auf den nächsten Tag! Später am Abend sagt Boro zu Lorin: „Bevor du schlafen gehst, zeige ich dir noch eine Übung, mit der du deine Beine wahrnehmen kannst. Denn es ist wichtig, die Beine auf dem Berg gut zu beobachten, damit du spürst, wenn sie müde werden“, erklärt Boro. ... [≈] ...<sup>1</sup> Lorin

<sup>1</sup> Das Symbol ... [≈] ... steht für eine kurze bzw. etwas längere Achtsamkeitspause oder auch Nachspürzeit.

hört ihm genau zu und tut es ihm nach. ... [≈] ... Komm, mach auch du mit! [Übung 1]

„Diese Übung tut wirklich gut“, sagt Lorin zu Boro. „Ich habe das Gefühl, meine Beine genauer spüren zu können.“ Boro antwortet: „Das freut mich, denn jetzt kannst du bestimmt auch besser schlafen.“ Lorin wünscht Boro eine gute Nacht und geht zu Bett.

**Übung 1**  
**Die Beine heben**

Stelle dich aufrecht hin. Hebe langsam zuerst dein rechtes Bein an und taste mit deiner rechten Hand die Spannung der Muskeln in deinem Oberschenkel.

... [≈] ...

Hebe nun langsam dein linkes Bein an und taste mit deiner linken Hand die Spannung der Muskeln in deinem Oberschenkel.

... [≈] ...

Führe nun mit jedem Bein bis zu fünf Wiederholungen aus und spüre das Gewicht deines Körpers, wenn du auf einem Bein stehst.

... [≈] ...

Kannst du auch die Ferse des Standbeins etwas vom Boden abheben, wenn du das angewinkelte Bein nach oben ziehst?

... [≈] ...

# Die Bergtour beginnt



Am nächsten Morgen wacht Lorin früh auf. Boro hat schon das Frühstück vorbereitet. „Guten Morgen, Lorin“, grüßt Boro und hat die beste Laune, weil das Wetter gut werden wird. „Greif kräftig zu, denn der Tag heute wird anstrengend!“ Das lässt sich Lorin nicht zweimal sagen und lässt sich das Frühstück schmecken. Boro sagt: „Ich habe schon ein Vesper für uns beide vorbereitet. Wir müssen nur noch daran denken, genügend zum Trinken mitzunehmen.“ Er gibt Lorin das Essen und eine große Trinkflasche und beide packen ihre Rucksäcke.

Als Boro und Lorin vor die Hütte treten, geht gerade die Sonne hinter dem Berg auf. Lorin sieht beeindruckt, wie hoch der Gipfel in den Himmel ragt. Boro erklärt den Weg und dann starten sie. Lorin hat sich viel vorgenommen und geht zügig los. Nach kurzer Zeit wird der Anstieg steiler und Lorin macht erschöpft eine Pause.

Boro sagt: „Lorin, als ich vor vielen Jahren meine erste Bergtour gemacht habe, wollte ich auch schnell vorankommen. Du musst jedoch darauf achten, dass du dir deine Kraft einteilst. Es ist nämlich noch

ein weiter Weg bis zum Gipfel.“ Lorin nickt. Dann ergänzt Boro: „Ich zeige dir noch eine Übung für deine Beine. Mit der kannst du deine Beinmuskeln lockern und für eine gute Durchblutung sorgen.“ ... [≈] ... Lorin hört Boro genau zu und tut es ihm nach. ... [≈] ... Komm, mach auch du mit! **[Übung 2]**

Als Lorin die Wanderung fortsetzt, fühlen sich die Schritte geschmeidiger an und der Aufstieg ist leichter zu bewältigen. Trotzdem nimmt sich Lorin den Rat von Boro zu Herzen und verlangsamt das Tempo. Denn der Anstieg bis zum Gipfel ist noch weit.

## Übung 2

### Die Beine schwingen lassen

Stelle dich aufrecht hin und stütze dich mit einer Hand an einer Wand oder Stuhllehne ab, um das Gleichgewicht zu halten.

... [≈] ...

Verlagere das Gewicht auf das Bein, das der Wand oder dem Stuhl am nächsten steht und löse das andere leicht vom Boden.

... [≈] ...

Pendle nun mit dem etwas angehobenen Bein langsam vor und zurück. Spüre dabei in dein Hüftgelenk hinein: Fühlt es sich geschmeidig und wie „geölt“ an?

... [≈] ...

Stütze dich nun mit deiner anderen Hand ab und führe die Übung mit deinem anderen Bein aus.

... [≈] ...

Pendle jedes Bein 3-mal. Du kannst dabei versuchen, immer etwas mehr nach vorne und nach hinten zu schwingen. Aber nicht übertreiben!

... [≈] ...

Schüttele abschließend deine Beine kräftig aus. Lass dabei Hüft-, Knie- und Fußgelenke ganz locker.

... [≈] ...

# Der Anstieg wird steiler



Boro und Lorin kommen dem Gipfel langsam näher. Zwischendurch legen sie immer wieder kleine Trinkpausen ein und genießen den Blick ins Tal. Schon jetzt können sie weit über das Land hinausblicken. „Wie weit wird der Blick erst reichen, wenn wir auf dem Gipfel sind?“, freut sich Lorin. Boro und Lorin nutzen jede Rast, um Luft zu holen und sich zu erholen. Mittlerweile geht es steil bergauf und Lorin spürt die Anstrengung in den Bei-

nen. Boro erzählt: „Am Berg erlebe ich die wunderbare Aussicht über das Land immer wieder neu, auch wenn ich sie schon so oft gesehen habe!“ Lorin wundert sich, wo Boro die Luft hernimmt, um beim anstrengenden Anstieg noch zu erzählen. Denn Lorin ist außer Atem und kann kaum sprechen.

Als sie wieder einmal eine Rast machen, lobt Boro Lorins Durchhaltevermögen.

Lorin ist zwar stolz, gibt aber zu: „Seitdem der Weg so steil ist, spüre ich meine Waden ganz stark. Ist das immer so?“ Boros Antwort kommt sofort: „Ja, das ist ganz normal. Wenn die Wadenmuskulatur verspannt ist, kann man sogar einen Muskelkrampf bekommen. Ich zeige dir eine Übung, damit dies nicht passiert und deine Waden für den letzten Teil des Anstieges gut vorbereitet sind.“ ... [≈] ... Lorin hört Boro genau zu und tut es ihm

nach. ... [≈] ... Komm, mach auch du mit! [Übung 3]

Nach dieser Übung hat Lorin das Gefühl, dass die Waden wieder lockerer und entspannter sind und ist bereit, mit dem letzten Teil des Wegs zu starten.

**Übung 3**  
Die Waden spüren

Stelle dich hin und setze dein Bein mindestens eine Schrittlänge nach vorn. Versuche dann langsam, das Gewicht auf das vordere Bein zu verlagern, das leicht gebeugt ist. Bleibe dabei aber aufrecht stehen! Um die Balance zu halten, kannst du dich mit einer Hand an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.

... [≈] ...

Lass das hintere Bein gestreckt und drücke nun langsam die Ferse des gestreckten Beins zum Boden, bis du spürst, wie deine Muskeln in den Waden gedehnt werden. Halte diese Position für mehrere Atemzüge. Dabei solltest du nicht wippen, sondern dich auf die Muskeldehnung konzentrieren und diese intensiv wahrnehmen.

... [≈] ...

Anschließend lockerst du beide Beine kurz aus und wiederholst die Dehnung mit dem anderen Bein.

... [≈] ...

# Lorin erreicht den Gipfel



Der Gipfel ist jetzt schon sehr nahe und Lorin mobilisiert nochmals alle Kraft. Schweigend gehen Boro und Lorin Schritt für Schritt nach oben, bis es endlich geschafft ist: Sie sind auf dem Gipfel! Lorin bleibt schwer atmend am Gipfelkreuz stehen und denkt: „Was für eine fantastische Aussicht bietet sich von hier oben! Die Welt da unten sieht winzig und klein aus.“ Langsam dreht sich Lorin im Kreis, um in alle Himmelsrichtungen zu sehen.

Währenddessen hat Boro schon den Proviant ausgepackt, und sie lassen sich am Fuß des Gipfelkreuzes Essen und Trinken schmecken. Die üppig belegten Brote und das Obst sind köstlich und geben wieder Kraft.

Boro ist in Gedanken mit seinen Beinen beschäftigt und meint: „Weißt du, Lorin, ich bin nicht mehr der Jüngste und das Bergsteigen strengt auch mich an. Ich spü-

re die Belastung in meinen Beinen bis zum Po hinauf.“ Als Lorin nickt, ergänzt Boro: „Lass uns noch eine Übung machen, bevor wir uns wieder auf den Rückweg machen. Sie wird uns gut tun!“ ... [≈] ... Lorin hört Boro genau zu und tut es ihm nach. ... [≈] ... Komm, mach auch du mit! **[Übung 4]**

Lorin spürt nach dieser Übung, dass es sich gut anfühlt, neben den Beinen auch den Po zu dehnen und zu entspannen. Lo-

rin ist froh, dass Boro dabei ist, denn er kennt sich nicht nur am Berg aus, sondern weiß auch gute Übungen, mit denen die Anstrengung leichter zu bewältigen ist.

## Übung 4 Den Po spüren

Setze dich aufrecht hin und lege deinen linken Unterschenkel auf den vorderen Teil des rechten Oberschenkels. Die Hände liegen auf Fuß und Knie des gebeugten Beins.

... [≈] ...

Neige dich mit geradem Rücken langsam nach vorn, bis du ein leichtes Ziehen in deinem Po spürst. Gehe dabei aber nur so weit nach vorn, wie es dir angenehm ist. Das Ziehen im Po darf nicht schmerzhaft sein! Halte diese Position ein paar Sekunden, indem du 3-mal tief ein- und ausatmest.

... [≈] ...

Anschließend wechselst du die Seite, indem du nun deinen rechten Unterschenkel auf den vorderen Teil des linken Oberschenkels legst. Gehe dann wieder mit geradem Rücken langsam nach vorn, bis du ein leichtes Ziehen in deinem Po spürst. Halte die Position wieder drei tiefe Atemzüge lang.

... [≈] ...

## Zeit für den Abstieg



Lorin und Boro machen sich auf den Rückweg. Schon nach kurzer Zeit merkt Lorin überrascht, wie viel Kraft die Beine brauchen für den steilen Weg nach unten. Bei einer Rast spürt Lorin ein leichtes Zittern in den Beinen. „Ich hätte nicht gedacht, dass es so anstrengend ist, den Berg hinab zu gehen“, meint Lorin. Boro nickt verständnisvoll: „Oh ja, der Abstieg ist sehr anstrengend. Denn du musst deine Muskeln besonders anspannen, um nicht ins Stolpern zu geraten. Am besten, du gehst sehr langsam und machst immer wieder eine Pause!“, rät er Lorin und zeigt nach unten: „Siehst du da unten im Tal unsere Hütte? Bald haben wir es geschafft.“

Lorin ist froh, als sie spät am Nachmittag endlich die Hütte erreichen. Boro wärmt

die Reste des Kartoffeleintopfes vom Vortag auf, während Lorin den Tisch deckt. Das warme Essen schmeckt köstlich. Boro lobt Lorins Durchhaltevermögen bis hoch zum Gipfel. Lorin ist stolz und kann gar nicht genug davon bekommen, den Erzählungen des Bergführers zu lauschen.

Spät am Abend holt Boro ein kleines Buch aus seiner Truhe. „Das hier ist mein Büchlein mit Beschreibungen zu all meinen Wanderungen im Gebirge, die habe ich nämlich aufgeschrieben. Mittlerweile bin ich jedoch zu alt für große Wanderungen. Deshalb würde ich mich freuen, wenn du das Buch als Geschenk von mir annimmst. Vielleicht möchtest du, wenn du noch größer bist, alleine durch das Gebirge wan-

dern und das Büchlein mit deinen Erlebnissen füllen“, sagt Boro sehr leise. Lorin freut sich sehr und bedankt sich für dieses kostbare Geschenk.

Dann sagt Boro: „Vor dem Schlafengehen zeige ich dir noch eine letzte Übung. Sie wird deinen Beinen, die heute viel leisten mussten, gut tun.“ ... [≈] ... Lorin hört Boro genau zu und tut es ihm nach. ... [≈] ... Komm, mach auch du mit! **[Übung 5]**

Nach der Übung fühlen sich Lorins Waden ganz warm an, so als würde mehr Blut durch die Beine fließen. Trotzdem ist Lorin froh, nach dem anstrengenden Tag endlich ins Bett gehen zu können. Im Kerzenlicht blättert Lorin noch kurz in dem Buch und ist kurz darauf eingeschlafen.

### Übung 5

#### Die Beinmuskeln anregen

Setze dich so auf einen Stuhl, dass der Rücken an der Stuhllehne anliegt. Die Hände kannst du locker auf die Oberschenkel ablegen.

... [≈] ...

Löse den linken Fuß vom Boden und hebe den Unterschenkel nach vorn oben an. Das Kniegelenk bleibt dabei leicht gebeugt.

... [≈] ...

Führe nun in dieser Position mit dem linken Fuß abwechselnd eine langsame Streck- und Beugebewegung aus: 10-mal die Füße anziehen und 10-mal die Füße strecken.

... [≈] ...

Setze dann dein linkes Bein wieder auf den Boden und schüttele es aus!

... [≈] ...

Jetzt löse den rechten Fuß vom Boden und hebe den Unterschenkel nach vorn oben an. Dann wieder 10-mal die Füße anziehen und 10-mal die Füße strecken.

... [≈] ...

Danach das Bein ausschütteln.

... [≈] ...

Du hast nun die Übung mit beiden Beinen absolviert! Wie fühlen sich deine Waden jetzt an? Sind sie vielleicht wärmer geworden?

... [≈] ...

# Lorin nimmt Abschied



Am nächsten Morgen wacht Lorin spät auf. Das Wanderbuch von Boro liegt direkt neben dem Kopfkissen. Lorin setzt sich auf die Bettkante, blättert in dem Büchlein und betrachtet die kunstvollen Zeichnungen von Boro. Dabei erinnert sich Lorin an die erste Begegnung mit Boro, dem Bergführer, an den Start der Wanderung, an den anstrengenden steilen Anstieg, an die tolle Aussicht vom Gipfel, an den beschwerlichen Abstieg zurück zur Hütte und an die müden Beine, die sich ganz schwer angefühlt haben. Nach und nach fallen Lorin wieder alle Übungen ein. ... [≈] ...<sup>1</sup> Kannst auch du dich erinnern? [Übung 6]

<sup>1</sup> Je älter die Kinder sind, desto eher können die Augen geschlossen und die Übungen tatsächlich nachgeprüft werden. Bei jüngeren Kindern sind die Augen eher geöffnet, weil sie sich beispielsweise gegenseitig ihre Lieblingsübungen vormachen können oder die Bewegungsabfolge zusammen mit ihrer Lehrkraft durchführen.

Lorin fühlt sich jetzt fit für den Tag und zieht sich schnell an. Boro wartet bereits mit dem Frühstück. Es gibt frische Milch, Brot und leckeren Schinken. Nach dem gemeinsamen Frühstück ist es für Lorin Zeit, sich auf den Heimweg zu machen.

Lorin bedankt sich für alles und versichert: „Boro, ich bin froh, dich als neuen Freund gewonnen zu haben. Ich bin sehr stolz, dass ich es mit deiner Hilfe bis zum Gipfel geschafft habe. Dein Wanderbuch werde ich in Ehren halten und bestimmt einige Wanderungen ausprobieren, wenn ich größer bin!“

Sorgfältig verstaut Lorin das Buch im Rucksack und nimmt sich vor, Boro wieder einmal zu besuchen. Mit einem letzten Winken macht sich Lorin auf den Weg zurück nach Hause. Dort gibt es viel zu erzählen ... von Boro, dem Bergführer, und den Übungen für die Beine, die Lorin jetzt kennt ...

**Übung 6**  
**Nachspüren und Zurückkehren**

Setze dich bequem hin und stelle deine Beine ganz locker auf den Boden. Achte darauf, dass deine Atmung ruhig und gleichmäßig ist.

... [≈] ...

Schließe nun deine Augen, denn das verstärkt deine Wahrnehmung. An welche Übungen kannst du dich erinnern? Welche haben dir am besten gefallen?

... [≈] ...

Erinnere dich, wie du zuerst das eine, dann das andere Bein gehoben hast.

... [≈] ...

Wie du im Stehen deine Beine vor und zurück geschwungen hast.

... [≈] ...

Wie du die Waden gedehnt hast.

... [≈] ...

Wie du im Sitzen auch deine Po-muskeln gespürt hast.

... [≈] ...

Wie du schließlich die Füße angezogen und gestreckt hast.

... [≈] ...

Bleibe ganz locker und nimm nur wahr: Wie fühlen sich deine Beine an? Sind sie warm?

... [≈] ...

Jetzt ist es wieder an der Zeit, im Hier und Jetzt anzukommen: Öffne dazu deine Augen, stelle dich hin und atme ein paar Mal tief ein und aus.

... [≈] ...

Jetzt recke und strecke dich und schüttele deine Beine aus.

# Die Übungen auf einen Blick

## Beine-Übung 1 Die Beine heben

[1] Im aufrechten Stand das Bein auf Hüfthöhe anheben...

[3] ...die Spannung der Muskeln im Oberschenkel tasten...

[4] ...den locker hängenden Fuß spüren.



[2] ...das Gewicht des Körpers auf dem anderen Bein wahrnehmen...



## Beine-Übung 1 Die Beine heben

### Wirkung

Durch das bewusste Hochziehen des jeweiligen Beins ist die Wahrnehmung gefordert. Gleichzeitig mobilisiert man die einzelnen Beingelenke und aktiviert die Beine im Gesamten.

### Ausführung

- Hebe im aufrechten Stand abwechselnd das rechte und linke Bein mit einem etwa 90° angewinkelten Knie möglichst auf Hüfthöhe an. Führe die Bewegung langsam und bewusst aus.
- Achte darauf, dass dein Oberkörper dabei immer aufrecht bleibt.
- Führe pro Bein bis zu 5 Wiederholungen aus.
- Nur für ältere Kinder: Um die Effektivität zu steigern, löse zusätzlich jeweils die Ferse des Standbeins leicht vom Boden, wenn du das angewinkelte Bein nach oben ziehst. Drücke dabei die Fußspitze aktiv in den Boden und ziehe gleichzeitig die Zehen des angehobenen Beins nach oben.

## Beine-Übung 2 Die Beine schwingen lassen

[1] Gerade hinstellen,  
nach vorne schauen  
und mit einer Hand  
festhalten...



[2] ...das Gewicht  
auf ein Bein  
verlagern...

[4] ...der freie  
Arm kann  
mitschwingen.

[3] ...nun das Bein  
locker vor und  
zurück pendeln...



## Beine-Übung 2 Die Beine schwingen lassen

### Wirkung

Diese einfache, wirkungsvolle und alltagstaugliche Übung mobilisiert die Hüften und lockert die Beinmuskeln. So werden die Gelenke geschmiert und durch die Pendelbewegung wird gleichzeitig die Durchblutung der Beine gefördert.

### Ausführung

- Stelle dich aufrecht hin und stütze dich mit einer Hand an einer Wand oder Stuhllehne ab, um das Gleichgewicht zu halten.
- Verlagere das Gewicht auf das der Wand oder dem Stuhl zugewandte Bein und löse das andere leicht vom Boden.
- Pendle nun mit dem angehobenen Bein langsam vor und zurück. Spüre dabei in dein Hüftgelenk hinein: Fühlt es sich geschmeidig und wie „geölt“ an? Je geübter du bist, desto mehr kannst du nach vorne und nach hinten schwingen.
- Schüttele anschließend das Bein mehrmals hintereinander kräftig aus. Lass dabei Hüft-, Knie- und Fußgelenke so locker wie möglich.
- Stütze dich nun mit der anderen Hand ab und führe die Übung mit dem anderen Bein aus.
- Pendle dein Bein bis zu 5-mal.

## Beine-Übung 3 Die Waden spüren

[1] Einen Ausfallschritt machen, das vordere Bein ist gebeugt und das hintere Bein ist gestreckt...



[2] ...nun das Gewicht nach vorn bringen.



## Beine-Übung 3 Die Waden spüren

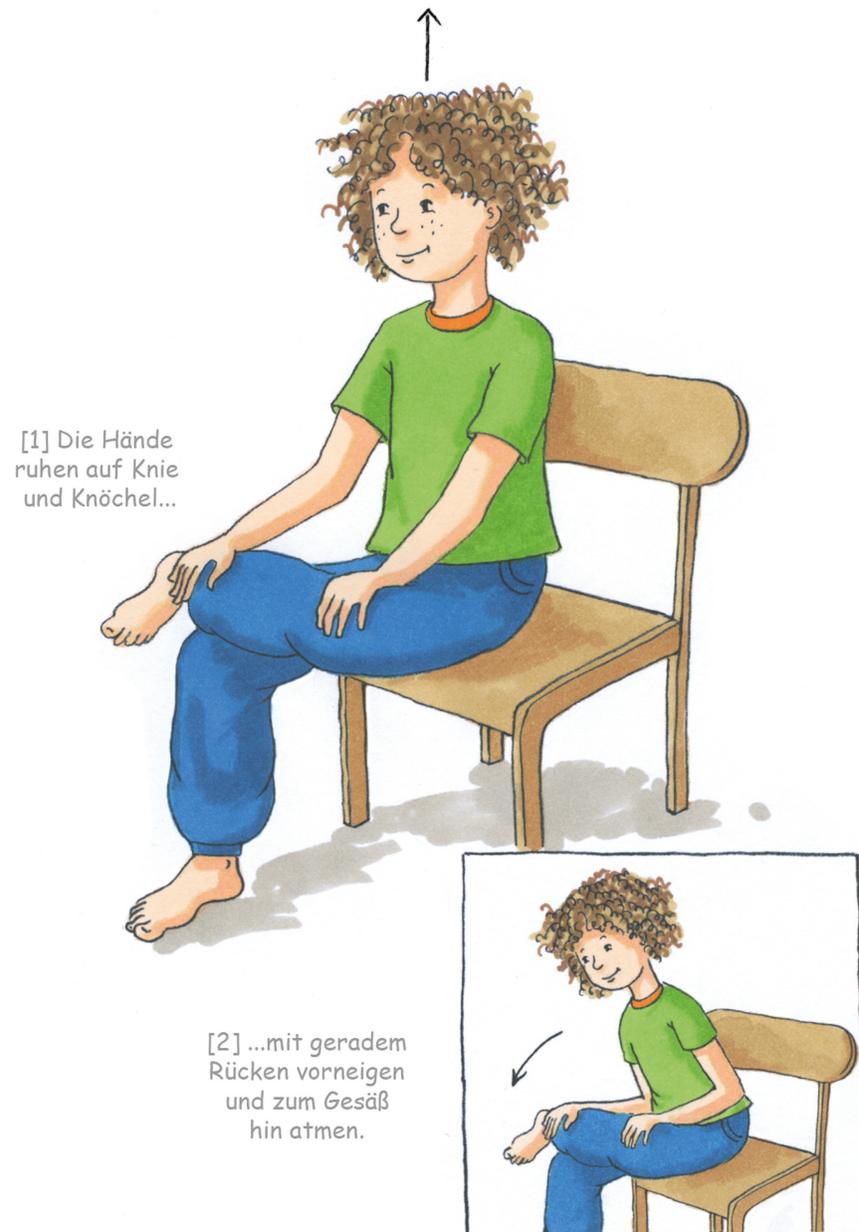
### Wirkung

Mit dieser Übung wirkt man einer verkürzten und verspannten Wadenmuskulatur sowie Wadenkrämpfen entgegen. Letztere können dadurch auch gelöst werden.

### Ausführung

- Mache einen Ausfallschritt, indem du ein Bein mindestens eine Schrittlänge nach vorn setzt. Das Gewicht lastet primär auf dem vorderen, leicht gebeugten Bein.
- Achte darauf, dass beide Füße parallel nach vorn zeigen und etwa hüftbreit aufgestellt sind.
- Um die Balance zu halten, kannst du dich mit einer Hand an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.
- Lass das hintere Bein gestreckt und drücke nun langsam die Ferse des gestreckten Beins zum Boden, bis du ein angenehmes Dehnungsgefühl in der Wade spürst.
- Halte diese Position für 10–15 Sekunden. Dabei solltest du nicht wippen, sondern dich auf die Muskeldehnung konzentrieren und diese intensiv wahrnehmen.
- Lockere anschließend kurz beide Beine und wiederhole die Dehnung mit dem anderen Bein.

## Beine-Übung 4 Den Po spüren



## Beine-Übung 4 Den Po spüren

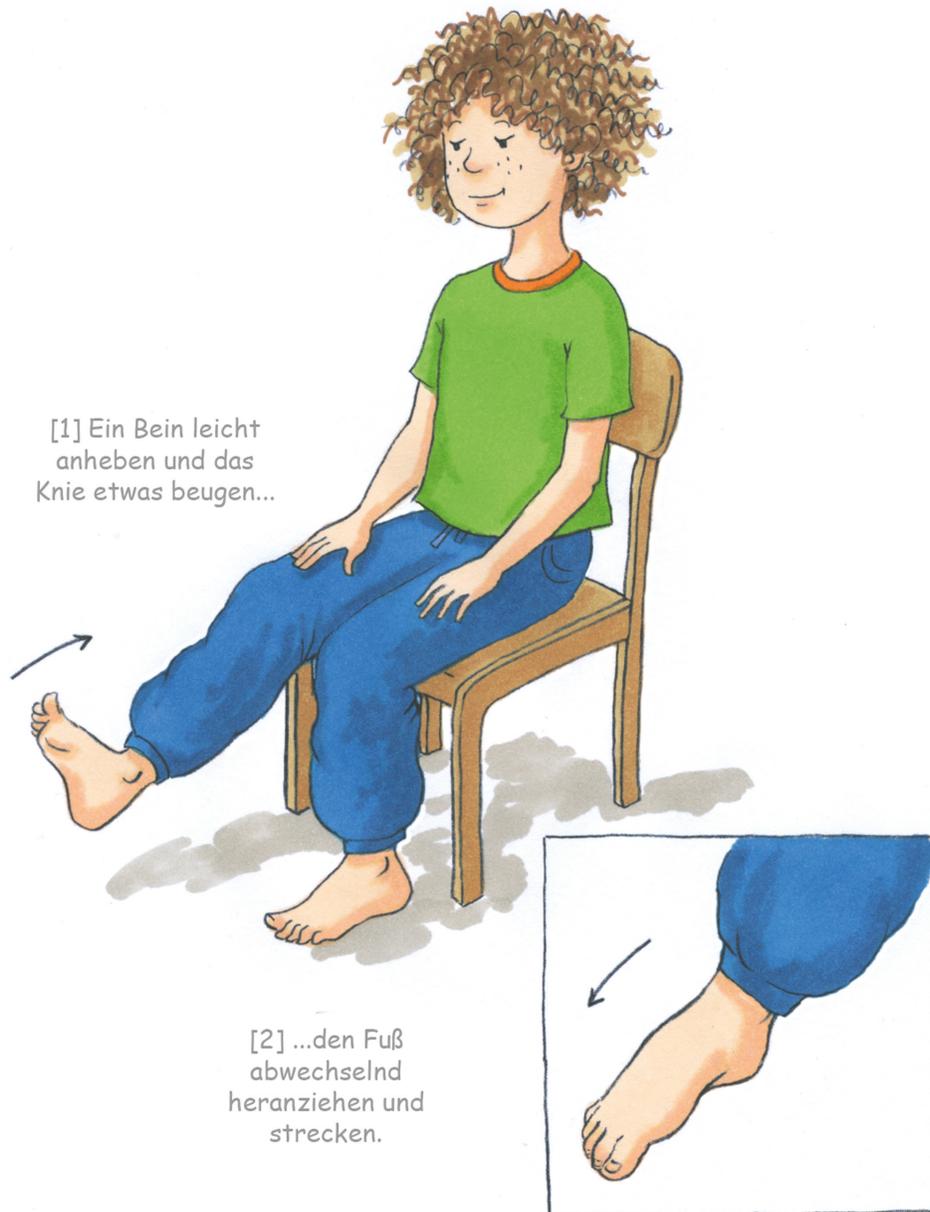
### Wirkung

Ischiasreizungen und damit verbundene Schmerzen können durch eine Verkürzung oder Verspannung des so genannten birnenförmigen Muskels (Musculus piriformis) verursacht werden. Dieser liegt unterhalb des großen Gesäßmuskels und zählt zu den Hüftmuskeln. Indem man diesen Muskel regelmäßig dehnt, kann man seine Schmerzen selbst lindern.

### Ausführung

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl und lege deinen linken Unterschenkel auf das vordere Drittel des rechten Oberschenkels. Die Hände liegen auf Fuß und Knie des gebeugten Beins.
- Neige dich mit geradem Rücken langsam nach vorn, bis du ein leichtes Ziehen im Bereich des Gesäßes spürst. Gehe dabei aber nur so weit nach vorn und halte die Position nur so lange, wie es dir angenehm ist.
- Führe diese Bewegung bis zu 3-mal durch. Versuche, in die gedehnte Körperstelle hineinzuatmen.
- Wechsle anschließend die Seite.

## Beine-Übung 5 Die Beinmuskeln anregen



## Beine-Übung 5 Die Beinmuskeln anregen

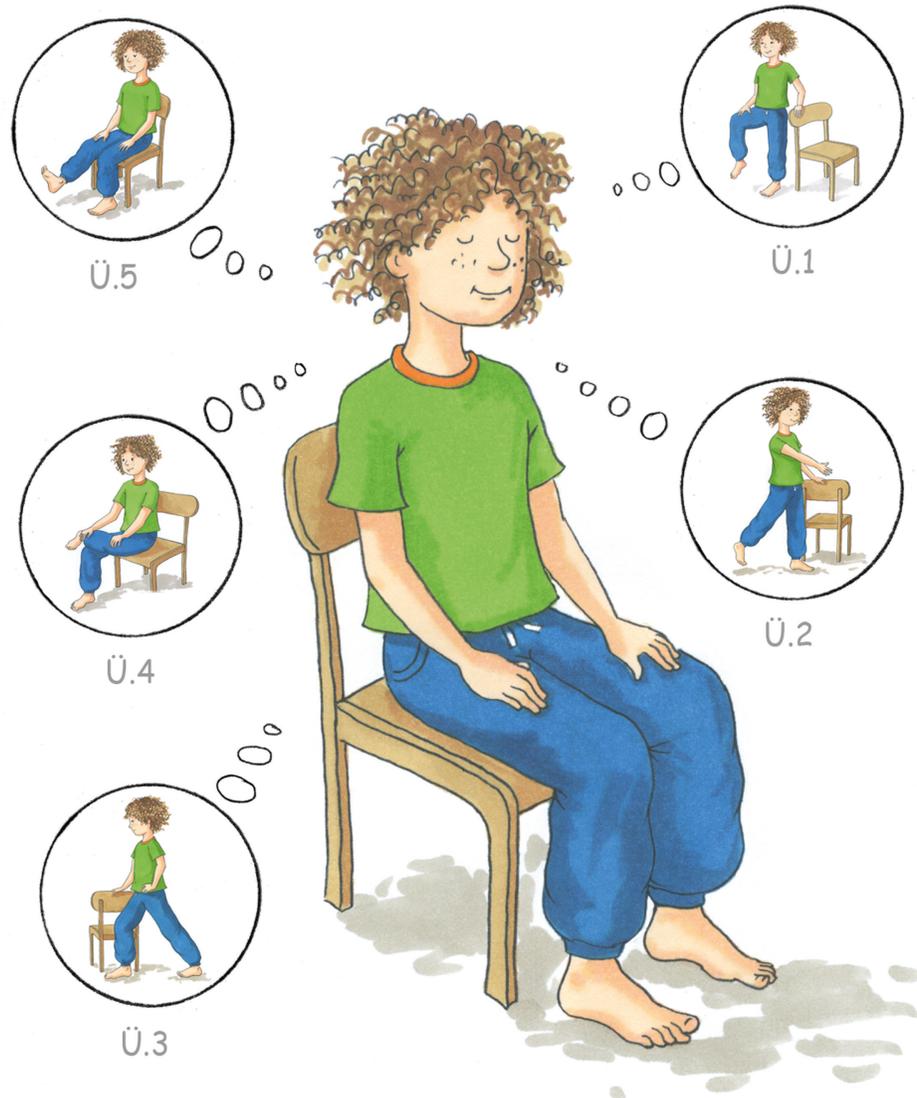
### Wirkung

Mit dieser Übung aktiviert man die Muskelpumpe und verbessert so den venösen Rückfluss des Blutes zum Herzen. Damit sorgt man für eine „Entstauung“ der Beine, was nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder wichtig ist. Außerdem werden Fuß- und Wadenmuskulatur mobilisiert.

### Ausführung

- Setze dich so auf einen Stuhl, dass der Rücken an der Stuhllehne anliegt. Die Hände kannst du entweder locker auf die Oberschenkel ablegen oder du hältst dich mit beiden Händen an den Seiten der Sitzfläche fest.
- Löse den rechten Fuß vom Boden und hebe den Unterschenkel nach vorn oben an. Das Kniegelenk bleibt dabei leicht gebeugt.
- Führe nun in dieser Position mit dem rechten Fuß abwechselnd eine langsame Streck- und Beugebewegung aus.
- Schüttele nach circa 10 Wiederholungen das Bein aus und wechsele zum linken Bein.
- Wenn du die Übung mit beiden Beinen absolviert hast, versuche abschließend, in deine Waden hineinzuspüren: Wie fühlen sich diese nun an?

## Beine-Übung 6 Nachspüren und Zurückkehren



## Beine-Übung 6 Nachspüren und Zurückkehren

### Wirkung

Die Achtsamkeit wird abschließend auf die zuvor aktivierte Körperregion gerichtet. Die Übungen werden erinnert. Den Wirkungen der Übungen wird mit dem geistigen Auge nachgespürt!

### Ausführung

- Sitze bequem und stelle deine Beine ganz locker auf den Boden. Schließe deine Augen, denn das verstärkt deine Wahrnehmung. Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig.
- An welche Übungen kannst du dich erinnern? Welche haben dir am besten gefallen?
- Erwinnere dich, wie du zuerst das eine, dann das andere Bein gehoben hast; wie du deine Beine geschwungen hast; wie du die Waden gedehnt hast; wie du dann auch den Po gedehnt hast; wie du schließlich gelernt hast, wie du das Blut von den Beinen in Richtung Herz pumpen kannst.
- Bleibe ganz locker und nimm nur wahr: Wie fühlen sich deine Beine an? Sind sie warm?
- Jetzt ist es wieder Zeit, im Hier und Jetzt anzukommen: Öffne dazu deine Augen, stell dich hin, strecke und recke dich und schüttle deine Beine mehrmals aus. Atme zuletzt ein paar Mal tief ein und aus.