

Stretch & Relax

und wohlfühlen

Alexia Kaiser



Karlsruher
EntspannungsTraining

Ursprünglich erschienen:

Kaiser, A. (2015). Stretch & Relax. Und sich Wohlfühlen. KiTa aktuell spezial – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 16, Sonderheft 03, 19-23.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen 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 frühen 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 frühen 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 frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

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

Beitrag 8 - Körper-Achtsamkeit – Körperexpeditionen von Kopf bis Fuß
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 9 - Körper-Achtsamkeit – Auszeit für die Augen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 10 - Körper-Achtsamkeit – Hände nicht vernachlässigen
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 11 - Partnermassage – Zauberhände für gezielte Körper-Wellness
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 12 - Massagegeschichten – Entspannung durch Kinderhände
von Dr. Marcus Müller

Beitrag 13 - Progressive Relaxation – Powerworkouts für Kids
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 14 - Stretch & Relax – und wohlfühlen
von Dr. Alexia Kaiser

Stretch & Relax – und wohlfühlen

Dehnübungen für Kinder haben mehr Potential als bloßes gymnastisches Training. Stretching als funktionelles Entspannungstraining kann neben der Verbesserung der Dehnfähigkeit ähnliche physische und psychische Deaktivierungsprozesse fördern, wie andere Entspannungstechniken und regelmäßig ausgeführt zu einer Steigerung des Wohlbefindens beitragen.

Einführung

In der Fachliteratur findet sich heute eine Vielzahl unterschiedlicher Dehn-techniken. Mit dem Ziel einer funktionellen Entspannung stellt jedoch das ‚statische Dehnen‘, häufig als ‚Stretching‘ bezeichnet, bei dem die Dehnposition langsam eingenommen und für längere Zeit ruhig gehalten wird, die am Besten geeignete Methode dar (siehe hierzu Gisler, 2007, S. 145f.). Hierbei kann das optimale Ausmaß der Dehnung besonders gut kontrolliert werden, da das Einnehmen der Dehnhaltung nicht abrupt stattfindet. Während des statischen Haltens der Stellung kann in die Muskeln hineingespürt und hierdurch der Funktionszustand von Muskeln und Gelenken beurteilt werden (vgl. Wydra, 2006, S. 273). In neuro-physiologischer Hinsicht sollte im Sinne der Entspannung die neuronale Aktivität im Muskel möglichst gering gehalten werden. Daher ist eine langsame und entschleunigte Ausführung der Übungen wichtig, denn durch zu schnell ausgeführte Dehnübungen können monosynaptische Eigenreflexe in der zu dehnenden Muskulatur ausgelöst werden (vgl. Lindel, 2007, S.

26). Auf dieser Basis wurde im Karlsruher Entspannungstraining [ket] das Programm ‚Stretch & Relax‘ entwickelt.

Didaktisch-methodische Aspekte des Stretch & Relax-Programms

Die Ziele des Programms „Stretch & Relax“ [s. Infotafel] orientieren sich an wissenschaftlich überprüften Wirkungssannahmen. Neben diesen übergeordneten Zielen werden mit den einzelnen Übungen auch kurzfristige Dehnwirkungen in den jeweils angesprochenen Muskelgruppen erzielt. Dabei werden vor allem die im Alltag stark belasteten

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

und zur Verkürzung neigenden Muskeln gedehnt. Sehr häufig sind u.a. Verkürzungen der Brust- und Nackenmuskulatur sowie der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur zu beobachten (vgl. Aschwer & Himmerich, 2002, S. 15).

Prinzipiell kann das Stretching-Programm mit Kindern ab ca. vier Jahren durchgeführt werden. Jedoch ist zu berücksichtigen, dass wachstumsbedingt die Relationen zwischen Rumpf und Extremitäten variieren (vgl. Freiwald, 2009, S. 145). Auch weisen Kinder, bedingt durch eine geringe Verfestigung von Knochen und Bindegewebe, eine relative Instabilität des Halte- und Stützapparats auf (vgl. Klee & Wiemann, 2005, S. 15). Diesen körperlichen Entwicklungen kann durch eine ggf. notwendige Reduzierung des Bewegungsausmaßes Rechnung getragen werden. Dem Alter entsprechende Konzentrationsleistungen können zudem Berücksichtigung finden, indem die Haltedauer der einzelnen Übungen reduziert wird. Die Übungssequenzen werden darüber hinaus durch optional einsetzbare Imaginationen (Sprach-/Vorstellungsbilder), die den kindlichen Vorstellungswelten entsprechen, veranschaulicht. Diese unterstützen vor allem jüngere Kinder in der Bewegungsausführung.

Das Programm setzt sich aus ‚Einstieg‘ (Übung 1), ‚Hauptteil‘ (Übungen 2-7) und ‚Abschluss‘ (Übung 8) zusammen. Besonders mit jüngeren Kindern bietet sich allerdings zunächst die Durchführung einzelner Übungen an. Übung 1 und 8 sind identisch und umrahmen die Dehnübungen des Hauptteils: Mit Übung 1 erfolgt eine Vorbereitung und Einstimmung auf die darauffolgenden Dehnübungen. Übung 8 dient einer sanften Rückkehr in den (Kita-) Alltag. Für die Durchführung der Stretchingübungen können folgende Empfehlungen [siehe auch Infotafel] gegeben werden: (1) Die Übungen sollten generell

Regeln

1. Ausführung: Fließend und langsam!
Aufmerksamkeit auf die Zielmuskulatur richten!
2. Belastungsintensität: Individuelle Orientierung an den körperlichen Voraussetzungen und am Wohlbefinden!
3. Belastungsdauer: Ca. 3-5 Atemzüge!
4. Atmung: Fließend, ruhig und tief!
5. Wiederholungen: Bis zu drei!

fließend und langsam ausgeführt werden. Die Konzentration wird zu Beginn auf die Zielmuskulatur gelenkt und die Zielmuskeln anschließend langsam und kontrolliert an die Dehnschwelle geführt. (2) Die gewünschten Dehn- und Entspannungsreaktionen werden dabei keineswegs durch maximale sondern durch optimale Dehnung erreicht. Dieses Optimum sollte spürbar sein, jedoch von den Kindern als angenehm und keinesfalls als schmerzhaft empfunden werden. (3) Die Dehnposition wird an der individuellen Dehnungsschwelle 3-5 tiefe Atemzüge lang gehalten. (4) Dabei sollte in die zu dehnende Körperpartie fließend, ruhig und gleichmäßig hineingeatmet werden. Die Spannung wird, wenn nicht anders gekennzeichnet, bei der Ausatmung kurz aufgelöst, um den Muskel bei der nächsten Einatmung an die neu gewonnene Dehnungsschwelle heranzuführen. (5) Der gesamte Vorgang (1-4) kann abhängig von Fähigkeit und Bedarf bis zu dreimal wiederholt werden. Für alle Übungen gilt als Ausgangsposition ein aufrechter, etwa hüftbreiter Stand, die

Arme hängen locker zu beiden Seiten nach unten. Ist der Übungsraum groß genug, bietet sich eine Kreislaufstellung an.

Stretch & Relax

Nachfolgend werden alle Übungen des Programms einzeln beschrieben, ggf. besondere Hinweise gegeben, Variationen erläutert und mit Imaginationen ergänzt. Imaginationen als bildhafte Vergleiche sollen den Kindern helfen, sich die Übung besser vorstellen zu können. Sie sind so formuliert, dass sie der jeweiligen Übung vorangestellt werden können.

Einstieg (Übung 1): Tief einatmen und dabei langsam die Arme über die Seite in die Hochhalte führen. Währenddessen werden die Fersen in den Ballenstand

angehoben. Die Arme werden weit nach oben gestreckt und der ganze Körper lang gezogen [vgl. Abb. 1a]. Beim Ausatmen die Arme wieder über die Seite langsam nach unten führen und die Fersen absenken. Arme, Oberkörper und Kopf werden dabei locker hängen gelassen, die Knie sind leicht gebeugt [vgl. Abb. 1b]. Anschließend wird der Bewegungsablauf 2-3x wiederholt. **Variation:** Anstatt die Knie nur leicht zu beugen, kann beim Ausatmen auch der ganze Körper in die tiefe Hockstellung gesenkt werden. **Imagination:** Stelle dir einen ganz großen Luftballon vor. Wenn du die Arme anhebst und Luft einatmest, wird dieser nach allen Seiten groß und ist ganz prall gefüllt. Beim Ausatmen wird der Ballon wieder nach und nach ganz schlaff und locker, weil die Luft entweicht.

Diener (Übung 2): Rückwärtige Beinmuskulatur: Die Hände werden in den Hüften aufgestützt. Den rechten Fuß etwa eine Schrittlänge nach vorne am Boden aufsetzen und das (hintere) linke Bein beugen. Den Oberkörper währenddessen mit geradem Rücken langsam nach vorne beugen und die rechte Fußspitze in Richtung Körper ziehen, bis an der Beinrückseite ein angenehmes Dehngefühl empfunden wird [vgl. Abb. 2]. Die Dehnung nach ca. drei Atemzügen lösen. Nun wird die Übung zunächst analog mit dem linken Bein ausgeführt und anschließend (ggf. mehrmals) wiederholt. **Imagination:** Stelle dir einen Diener auf dem Hofe vor, der eine große und tiefe Verbeugung vor seinem König macht.

Rakete (Übung 3) – Bauchmuskulatur: Die Handflächen werden auf Brusthöhe aneinandergelagt und die Arme anschlie-

ßend langsam zur Decke ausgestreckt. Der Blick folgt dabei den Händen. Die Hände und Arme nach oben ziehen und den Körper möglichst lang machen [vgl. Abb. 3]. Diese Position wird für ca. 3-5 Atemzüge gehalten. Die Dehnung wird aufgelöst, indem die Hände wieder zur Brust geführt werden. Anschließend die Wiederholung(en) ausführen. **Wichtig:** Der Rücken sollte in der Lendenwirbelsäule nicht zu stark gebeugt und der Kopf nicht zu weit in den Nacken gelegt werden. **Variation:** Mit etwas Übung und mit älteren Kindern kann die Dehnposition auch im Ballenstand durchgeführt und somit zusätzlich das Gleichgewicht geschult werden. **Imagination:** Stelle dir eine Rakete beim Start vor und wie sie ihren Weg ins All findet.

Hexe (Übung 4) – Rückenmuskulatur: Zunächst die Knie leicht beugen und den



Abb. 1a: Einatmend beide Arme weit nach oben strecken



Abb. 1b: Ausatmend den Körper nach unten entspannen



Abb. 2: Dehnen der rückwärtigen Beinmuskulatur



Abb. 3: Arme nach oben strecken und den Körper lang machen



Abb. 4: Knie leicht beugen und Kopf, Oberkörper und Arme Wirbel für Wirbel abrollen

Kopf nach vorn-unten neigen. Arme und Kopf werden nun langsam immer schwerer: Den Oberkörper Wirbel für Wirbel abrollen, bis die Hände etwa bis zu den Knien reichen [vgl. Abb. 4]. Der obere Rücken darf hierbei möglichst rund gemacht werden. Den Oberkörper ein paar Atemzüge lang locker hängen lassen. Beim Einatmen Wirbel für Wirbel aufrollen. Wenn der Oberkörper wieder aufgerichtet ist, wird die (ggf. mehrmalige) Wiederholung der Übung durchgeführt. **Variation:** Übung 3 (Rakete) und 4 (Hexe) können auch kombiniert werden, indem Übung 4 direkt an das Zurückführen der Hände zur Brust angeschlossen wird und erst danach die gesamte Übungskombination wiederholt wird. **Imagination:** Stelle dir eine alte



Abb. 5: Arme vor der Brust kreuzen und den oberen Rücken rund machen

Hexe vor, die einen runden, großen Hexenbuckel hat.

Umarmung (Übung 5) – Schultermuskulatur: Beide Arme werden vor der Brust gekreuzt, wobei die Hände versuchen, das je gegenüberliegende Schulterblatt zu fassen [vgl. Abb. 5]. Der obere Rücken wird dabei rund gemacht und es wird tief in den oberen Brustraum hineingeatmet. Die Dehnung nach ca. 3-5 Atemzügen lösen und beide Arme kurz ausschütteln. Anschließend können bis zu drei Wiederholungen durchgeführt werden. **Imagination:** Es ist schön, wenn wir immer wieder auch uns selbst zeigen, dass wir uns gern mögen. Heute wollen wir uns selbst deswegen einmal ganz fest umarmen.



Abb. 6: Arme bis auf Schulterhöhe zur Seite anheben und nach hinten führen

Schwan (Übung 6) – Brustmuskulatur:

Die Arme bis auf Schulterhöhe zur Seite anheben, dabei sind die Handflächen nach vorne gerichtet. Beide Arme nun langsam nach hinten führen, sodass eine Dehnung der Brustmuskeln spürbar wird [vgl. Abb. 6]. Die Dehnstellung für ca. drei Atemzüge halten und mit der letzten Ausatmung lösen. Die Arme nun kurz ausschütteln oder auch nur locker hängen lassen und anschließend bis zu drei Wiederholungen durchführen. **Wichtig:** Die Schultern sollten möglichst tief bleiben. **Imagination:** Stelle dir einen wunderschönen Schwan vor, der seine weiten Flügel ausbreitet, um ganz hoch oben im Himmel durch die Luft zu segeln.

Regenschutz (Übung 7) – Nackenmuskulatur:

Zunächst werden die Hände am Hinterkopf verschränkt. Der Kopf wird nach vorn geneigt, sodass sich das Kinn an die Brust annähert [vgl. Abb. 7]. Durch das Gewicht der Hände und Arme wird eine Dehnung im Nacken spürbar. Die Dehnung nach ca. drei Atemzügen

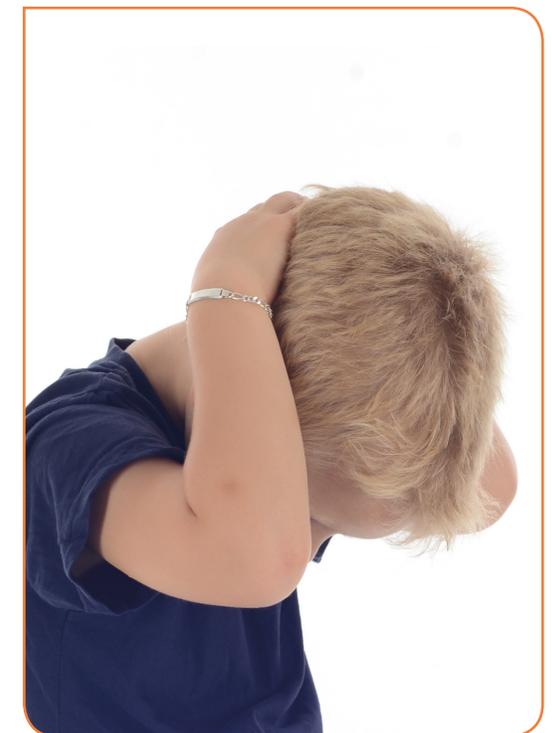


Abb. 7: Nackenmuskulatur sanft dehnen

lösen, indem die Arme locker fallen gelassen werden und der Kopf langsam aufgerichtet wird. Mit dem nächsten Einatmen die Übung von vorne beginnen und ggf. bis zu 3 x wiederholen. **Wichtig:** Den Kopf nicht abrupt oder fest nach unten ziehen. Den Rücken nur in der Halswirbelsäule nach vorne neigen und den restlichen Oberkörper während der Dehnung aufrecht halten. **Imagination:** Stelle dir einen Regenschauer vor und du versuchst dich mit beiden Händen, vor den Regentropfen zu schützen.

Abschluss (Übung 8): Beide Arme werden – wie in Übung 1 – langsam über die Seite nach oben geführt. Dabei die Fersen vom Boden lösen und die Arme sowie den ganzen Körper lang machen. Beim Ausatmen die Arme wieder langsam seitlich nach unten absenken und die Fersen absetzen. Die Knie werden leicht gebeugt und der Oberkörper, die Arme und der Kopf locker hängen gelassen. Anschließend wird die Bewegungsfolge 2-3 x wiederholt. **Imagination:** Stelle dir nun nochmals einen ganz großen Luftballon vor. Immer wenn du Luft holst und deine Arme anhebst, wird der Ballon prall gefüllt und zu allen Seiten groß. Wenn du ausatmest, entweicht die Luft langsam und der Ballon wird ganz allmählich wieder schlaff und locker.

Fazit

Das vorgestellte Stretching Grundprogramm kann in elementarpädagogischen Einrichtungen und anderen Settings durchgeführt werden. Je nach persönlichem Dehn- und Entspannungsbedarf können auch einzelne Übungen herausgegriffen und separat durchgeführt werden. Bei älteren Kindern und mit zunehmender Übung kann das Programm auch durch ruhige Musik im Hintergrund begleitet

werden. Weitere Stretchingübungen für Kinder finden sich bei Aschwer & Himmerich (2002), Gablankowski (1998) und Haberer & Weiler (2013).

Literatur

- Aschwer, H. & Himmerich, C. (2002). *Gymnastik für Kids*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Freiwald, J. (2009). *Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation*. Balingen: Spitta-Verlag.
- Gablankowski, A. (1998). *Stretching für die Schule*. Wien: ÖBV.
- Gisler, T. (2007). Stretching – ein Auslaufmodell? Einflussnahme auf Muskeltonus, Muskellänge und artikuläre Strukturen. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie* 55 (4), 139-148.
- Haberer, E. & Weiler, A. (2013). Stretching – dehnen und entspannen. In: Norbert 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.
- Wydra, G. (2006). Dehnfähigkeit. In: Klaus Bös & Walther Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 265-274). Schorndorf: Hofmann.