

## Auftreten: Körper, Haltung, Gestik und Mimik

Die Schüler\*innen sind **unverkrampt und entspannt**

LP21

ERG.5.1

3b

BS.2.B1

2a



15' – 20'



Einzelarbeit

**Take it easy!**



Progressive Muskelentspannung  
(nach E. Jacobson):

Die SuS liegen auf dem Rücken und schliessen die Augen. Später kann die Übung auch im Sitzen und Stehen sowie unmittelbar vor einer Sprechsituation durchgeführt werden.

Die SuS werden dazu angeleitet, bestimmte Körperteile nacheinander bewusst anzuspannen, indem sie sie z.B. fest auf den Boden pressen, und danach zu entspannen.

- li – re Hand (auch zur Faust ballen mgl.)
- li – re Unterarm und Oberarm
- Nacken und Schultern
- Rücken
- Gesäss
- li – re Ober- und Unterschenkel
- li – re Fuss

Die Muskelspannung wird jeweils kurz gehalten und anschliessend wieder gelöst.



Wie fühlst du dich jetzt?

Wie gut gelang es dir, deine Körperteile zu entspannen?

Gelang das Anspannen und Entspannen bei den verschiedenen Körperteilen gleich gut?

Welche Körperempfindungen hattest du bei diesen unterschiedlichen Zuständen?  
War das bei allen Körperteilen gleich?

Was hat dein Atem in der Anspannung und er Entspannung gemacht?



angenehmer und warmer Raum  
weiche Unterlage/Matte zum Liegen

> zum Weiterdenken und Ausprobieren <

[Fantasiegeschichten und Spielideen einbauen:](#)

Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder (Reeker-Lange, Aden & Seyffert, 2010)

[Download](#)

[Entspannungstraining für Kinder:](#)

fitmedi Akademie

[Youtube](#)

