

# der Körper-Shake

## LIEBE KINDER UND LIEBE ERWACHSENE,

habt ihr auch manchmal das Gefühl, dass eure Konzentration nachlässt und ihr Schwierigkeiten habt, dem Unterricht zu folgen oder euch auf eine Sache richtig zu konzentrieren?

Diese Aktion lässt euren Körper und Geist wieder frisch werden, wenn ihr einen anstrengenden Tag hattet. Sie verbindet Bewegungs- und Entspannungselemente und setzt sich zusammen aus:

- Hüpfen, Tanzen und Schütteln
- Atmen
- wilde Grimassen schneiden
- Gesicht abklopfen und massieren

## Anleitung (langsam und ruhig vorlesen)

1. Stellt euch aufrecht hin und beginnt auf der Stelle zu hüpfen und zu tanzen. Schüttelt eine Minute lang eure Arme, den Oberkörper, das Gesäß, die Beine und die Füße ordentlich aus.
2. Nun stellt euch aufrecht hin. Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Atmet drei- bis viermal bewusst durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
3. Als nächstes formt ihr mit eurem Gesicht wilde Grimassen. Auch das macht ihr wieder eine ganze Minute lang. Je mehr Bewegung ihr in euer Gesicht bringt, umso besser. Auch Lachen ist erlaubt.
4. Nachdem ihr eure Gesichtsmuskeln nun ordentlich angestrengt habt, klopfet euer Gesicht eine Minute lang mit euren Fingern ganz leicht ab. Klopfet von der Stirn über die Schläfen und Augenpartien sowie über die Nase und Wangen bis zum Kinn und wieder zurück. Aber nicht zu fest, es soll nicht wehtun.
5. Schließt nun die Augen, atmet wieder ein paar Mal tief durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund wieder aus. Anschließend öffnet wieder die Augen, streckt und reckt euch. Und, wie fühlt ihr euch?

Viel Spaß 😊  
das KSB Team

zum  
Mitmachen

