

Körperspannung: Von der Spannung zur Entspannung

Die Muskeln unseres Körpers erlauben es uns, unser Körper gegen die Schwerkraft aufzurichten und uns zu bewegen. Diese Körperspannung variiert je nach Tageszeit und ist von der Wachheit und der Befindlichkeit abhängig. Ist ein Mensch zum Beispiel traurig oder müde und sitzt gekrümmt und in sich gesunken auf einem Stuhl, ist die Körperspannung eher gering. Ist man aufgestellt und aufrecht, nimmt die Spannung zu. Erwachsene spüren, ob ihr Körper an- oder entspannt ist und können diese Spannung regulieren und den Aktivitäten anpassen.

Kinder müssen lernen ihre Körperspannung zu regulieren und immer wieder anzupassen. Ist diese Regulation nicht optimal und ein Kind hat einen sehr schlaffen oder überspannten Körper, muss das Kind sehr viel Kraft und Energie für Bewegungen aufwenden. Dies kann dazu führen, dass ein Kind sehr schnell ermüdet, sich verkrampft und wenig Ausdauer und Freude an einer Tätigkeit zeigt. **Durch vielfältige Bewegungsangebote lernen die Kinder ihren Körper zu spüren und die Körperspannung angemessen zu regulieren.** Bewegungen, welche Kraft erfordern, helfen dem Kind seine Muskelspannung aufzubauen. Wichtig ist aber auch die Entspannung, damit sich das Kind erholen und entspannen kann.

Spielideen welche die **Körperspannung und -regulation** fördern:

- Hüpfen: Gummitwist, Trampolin springen, Seilspringen
- Klettern (auf Klettergerüsten-/Stangen, Bäume)
- Verschieden schwere Gegenstände ziehen oder stossen
- Spiele mit Körperwiderstand: Kleine Kämpfchen kniend / auf allen Vieren
- Schaukeln und Schwingen
- auf verschiedenem Untergrund (Teppich, Gras, Kissen- & Deckenberg) rollen und kriechen

Ideen, um **Entspannung** zu unterstützen:

- Massagen: mit den Händen oder Bällen kleine Massagen machen (Wettermassagen-Spiel: zuerst mit den Fingern leicht auf den Rücken klopfen: es regnet, dann etwas mehr Druck geben und mit mehreren Fingern oder der ganzen Hand massieren: es schneit, am Schluss mit den Händen über den Rücken streichen: die Sonne scheint wieder)
- Pudding-Körper: Das Kind legt sich hin und versucht, schwabbelig wie ein Pudding zu sein. Eine Person prüft, ob die Arme und Beine wirklich ganz schwer und schwabbelig sind. Bewegen sich sogar die Füße mit, wenn das Kind an der Hüfte bewegt wird?
- Warmes Bad in der Badewanne



Fragen:

Wieso ist es wichtig, eine angemessene Körperspannung zu haben?

- 1) Damit man nicht traurig wird.
- 2) Damit man nicht zu viel Energie und Kraft für eine Tätigkeit einsetzen muss.
- 3) Damit man nicht zu schlaff ist.

Ist es ein Problem, wenn das Körper angespannt ist?

- 1) Ja
- 2) Nein
- 3) Je nach welcher Aktivität man durchführt, kann es ein Problem sein.

Ist es für alle Kinder nützlich, Bewegungserfahrungen zu sammeln, um den eigenen Körper (Spannung) zu spüren?

- 1) Ja, es ist förderlich für alle Kinder (auch Erwachsene).
- 2) Nein, nur Kinder, welche eine zu schlaffe oder zu hohe Körperspannung haben, profitieren von diesen Bewegungserfahrungen.
- 3) Niemand sollte Bewegungserfahrungen sammeln, es würde die Gefahr entstehen, eine zu hohe Körperspannung zu entwickeln.