

PUNISHEN MIT (ALASSE

Eine Initiative der SPORTUNION in Kooperation mit SIMPLY STRONG in Partnerschaft mit UNIQA





Voll entspannt! LehrerInnen-Information



Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung-

Bundesministerium Öffentlicher Dienst und Sport



PUNKTEN MIT KLASSE Voll entspannt!

Unser Leben wird durch einen Überfluss an Informationen und durch eine Vielzahl an Wahlmöglichkeiten in beinahe allen Situationen zusehends hektischer. Dies betrifft aber nicht nur Erwachsene, sondern immer mehr auch Kinder, selbst jene im Volksschulalter.

Eine spezielle Form der Aufmerksamkeit, bei der man sich ohne Wertung auf den gegen-wärtigen Moment und sich selbst konzentriert, nennt man Achtsamkeit. Mit ihren Momenten der Ruhe und Entspannung kann sie einen gesunden Beitrag für unseren oft hektischen Alltag leisten.

SPORTUNION und der Schulverein SIMPLY STRONG machen im Jahr 2019 gemeinsame Sache und vereinen zwei erfolgreiche Initiativen für die Schule. UGOTCHI wird zum Vital4Heart-Multiplikator und bringt mehr Achtsamkeit in die Volksschule.

Mit den Vital4Heart-Übungen kann im Klassenraum ohne Umziehen und lange Vorbereitung in nur wenigen Minuten der Unterricht durch Bewegung, Freude und Entspannung bereichert werden. Richtig eingesetzt können die Kinder dem Unterricht danach konzentrierter folgen.

Um nachhaltige Verbesserungen in der Entspannungsfähigkeit, Aufmerksamkeitsleistung und dem subjektiven Stressempfinden zu erzielen, ist eine konsequente Durchführung der Übungen über mehrere Wochen empfehlenswert.

Entweder es wird eine ganze Vital4Heart-Einheit durchgeführt oder es werden einige der insgesamt 103 Übungen aus dem Programm entsprechend dem Bedarf und den Bedürfnissen der Klasse ausgewählt.



Die Unterrichtsmaterialien umfassen:

- 1) LehrerInnen-Information mit den Vital4Heart Übungen
- 1 Poster für das Klassenzimmer
- 1) Blatt UGOTCHI Wertungskleber für das Poster
- 1) Punkteheft pro Kind und 1x pro LehrerIn
- 1 Malvorlage pro Kind und 1x pro LehrerIn
- 1 Mitteilungsheft-Einleger pro Kind
- 💌 Vital4Heart Übungsvideos fürs tägliche Punktesammeln in der Klasse auf www.ugotchi.at





SPIELANLEITUNG

In den nächsten vier Wochen werden die Kinder deiner Klasse mit Begeisterung Punkte für gesunde Aktivitäten sammeln und damit täglich ihre persönlichen Punktehefte füllen. Das Besondere daran ist, dass die Aktion auch am Wochenende und in der Freizeit stattfindet. Bitte teile die Punktehefte vor der Aktion an die Kinder deiner Klasse aus.

Heuer gibt es zum ersten Mal einen Einleger für das Mitteilungsheft. Unser Ziel ist es, über die Eltern Achtsamkeit und Entspannung nachhaltiger bei den Kindern verankern zu können. Bitte lasse diese Einleger vor der Aktion von allen Kindern ins Mitteilungsheft kleben.

Jede Punktesammelwoche ist nach einer Vital-4Heart Einheit benannt. Jede Woche gibt es aus diesen Einheiten für dich und deine Klasse ausgesuchte Übungen, die im Klassenzimmer durchgeführt werden sollen, wofür die Kinder einen Punkt bekommen. Wir haben bei der Übungsauswahl speziell darauf geachtet, dass diese auch abseits von Punkten mit Klasse für deinen Unterricht interessant ist.

Die Vital4Heart Übungen sind täglich als Videos auf www.ugotchi.at zu finden, außerdem in dieser LehrerInnen-Information transkribiert. Deinen Kindern kannst du beim Punktesammeln in der Klasse ganz einfach helfen. Bitte zeige ihnen entweder das jeweilige Tagesvideo oder spiele ihnen zumindest den Ton vor. Wenn das nicht möglich ist, kannst du ihnen den Text in diesem Heft vorlesen und die Übung selbst ganz einfach anleiten.

Am Samstag können die Kinder einen Punkt eintragen, wenn sie einen in den Punkteheften beschriebenen UGOTCHI-Entspannungs-Tipp umsetzen oder anders entspannen. Bitte frage nach dem Wochenende nach, wie die Kinder entspannt haben oder wie sie es geschafft haben, etwas mehr zur Ruhe zu kommen.

Am Sonntag soll dann die komplette Vital4Heart-Einheit als Wochenendaktivität gemeinsam mit der Familie durchgeführt werden. Die Kinder kennen dann schon einige der Übungen, der Rest wird aber auch für sie neu sein.

Bitte trage nach jeder Woche die addierten Punkte der gesamten Klasse der vergangenen Woche gemeinsam mit der Anzahl der Schülerlnnen auf www.ugotchi.at ein. Den erreichten Durchschnittswert erfährst du nach dem Eintragen der Punkte im Internet.

Die drei Wertungskategorien sind Gold für 10 – 8 Punkte, Silber für 7 – 6 Punkte und Bronze für 5 und weniger Punkte.

Das Poster für das Klassenzimmer soll Aufmerksamkeit erzeugen und täglich auf die Aktion hinweisen.

Bitte mache mit den Wertungsklebern das jeweilige Wochenergebnis sowie das Gesamtergebnis auf dem Poster sichtbar.

Die heurige Malvorlage ist entsprechend dem Motto "Voll entspannt" im Stile eines Mandalas gehalten. Heuer fällt der zweite Sonntag von Punkten mit Klasse auf den Muttertag und da haben wir uns gedacht, dass wir den Mamas eine zusätzliche Freude machen. Die Mandalas sind als Geschenk für die Mütter gedacht.

Bitte lasse den Kindern in der zweiten Woche zum Beispiel nach einer der Übungen das Mandala ausmalen und gib es ihnen nach hause mit, um ihren Mamas eine Freude zu machen.

ÜBUNGEN 1. Weeks



Das ist ein Transkript der Übungsanleitung der Videos. Für den Fall, dass du die Videos nicht abspielen kannst, bekommst du so eine Alternative zu Verfügung gestellt die Übungen ganz einfach selbst anzuleiten.

MO 29April

ATEM SPÜREN

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0429

Atmung und Gefühl sind stark miteinander verbunden. Psyche kommt aus dem Griechischen und heißt "Atemhauch", Alle Zellen und Organe – auch dein Gehirn – werden durch den Atem mit Sauerstoff und Energie versorgt. Über eine ruhige Atmung kommt nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist zur Ruhe.



Die Atmung ist ein Spiegel deiner momentanen Gefühle und Empfindungen:

bist du nervös, atmest du schnell und flach, du gibst deinem Körper und Geist wenig Energie, geht es dir gut, atmest du langsam und tief, du versorgst Körper und Geist mit viel Energie.

Ziel der Übungen "Atem spüren" ist die bewusste und aufmerksame Wahrnehmung der Atmung und das Erspüren der Atembewegung. Die Bewegungen der Hände begleiten dabei die Bewegungen der Atemwege. Schließe deine Augen, so kannst du dich noch mehr auf dich selbst und deine Gefühle konzentrieren. Setze dich bequem hin. Lass dir zu Beginn etwas Zeit. Nun atme tief und ruhig ein und aus. Nichts ist mehr wichtig, du konzentrierst dich nur mehr auf deine tiefe und ruhige Atmung. Spüre wie dein Atem deinen Körper durchfließt. Fühle in dich hinein, sei ganz aufmerksam. Bleibe etwa zehn Atemzüge in dieser Position. Danke fürs Mitmachen.



KLEIN WIE EINE MAUS, GROSS WIE EIN ELEFANT

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0430

Rücke auf deinem Sessel etwas von deinem Tisch nach hinten weg, sodass du etwas Platz nach vorne hast. Setze dich bequem hin, schließe deine Augen, atme ruhig ein und aus und nimm drei Atemzüge, bevor die Übung beginnt.

Nun bleibe auf deinem Sessel sitzen und lege deinen Oberkörper auf deinen Oberschenkeln ab. Kauere dich zusammen und mache dich ganz klein, wie eine Maus. Merkst du, dass sich etwas an deiner Atmung verändert hat? Vielleicht fällt dir das Atmen jetzt schwerer. Bleibe ein paar Atemzüge in dieser Position. Nun stell dich ganz aufrecht hin, führe die Schultern nach hinten, öffne deinen Brustkorb, breite deine Arme aus, mach dich ganz groß, strecke den Kopf zur Decke. Wie ist deine Atmung jetzt? Vielleicht atmest du jetzt freier oder leichter? Bleibe ein paar Atemzüge in dieser Stellung. Genieße diesen Moment.

Jetzt setze dich wieder bequem hin, atme ruhig ein und aus, nimm noch drei Atemzüge, bevor du ins Hier und Jetzt zurückkommst und öffne deine Augen. Danke fürs Mitmachen.



FEIERTAG: Diese Übung sollen die Kinder zu Hause mit den Eltern machen.

HEART-BRAIN.ATMUNG

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0501

Setze dich bequem hin, beide Füße sind am Boden und die Hände auf den Oberschenkeln abgelegt. Du kannst die Augen jetzt schließen. Nichts um dich herum ist wichtig, bleibe ganz mit der Aufmerksamkeit bei dir. Atme ganz ruhig aus und ein und richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Wenn du magst, kannst du eine Hand auf deine Herzgegend legen.



Bleib mit der Aufmerksamkeit ganz bei deinem Herzen und beginne in Gedanken über dein Herz einzuatmen und wieder auszuatmen. Atme dabei etwas langsamer und tiefer als sonst, in etwa drei Sekunden ein und drei Sekunden wieder aus. Wenn dich etwas ablenkt, schicke die Gedanken einfach fort. Bleib ganz mit dem Fokus bei deinem Herzen. Nichts ist jetzt wichtig, nur deine ruhige Atmung.

Nimm noch drei tiefe Atemzüge, öffne die Augen, bewege dich, strecke und dehne dich und komm wieder ganz zurück. Danke fürs Mitmachen.





CROSS-OVER

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0502

Das Gehirn besteht aus zwei Hälften: Die linke Gehirnhälfte ist für analytisches Denken (Zahlen, Strukturen, Fakten) zuständig, die rechte wird als die kreative Gehirnhälfte (Intuition, Gefühle, Rhythmus) beschrieben. Das volle Potential des Gehirns kann am besten genutzt werden, wenn beide Gehirnhälften genutzt werden. Durch Überkreuzbewegungen stärkst du die Integration der linken und der rechten Hemisphäre.



Die Vital4Heart Übungen verbinden Überkreuzübungen mit der bewussten Atmung, so förderst du das Zusammenspiel beider Gehirnhälften und Körper und Geist können über die Atmung noch besser zusammenarbeiten.

Steh auf und stelle dich bequem hin. Berühre abwechseln mit überkreuzten Armen deine Nase und dein Ohr. So greifst du zum Beispiel mit der rechten Hand auf das linke Ohr und mit der linken Hand auf die Nase und dann umgekehrt. Ich möchte, dass du während der Übung ruhig, entspannt und tief atmest. Versuche jetzt ein paar Wiederholungen in deinem Tempo zu machen.

Du kannst die Übung noch steigern, indem du während des Wechsels in die Hände klatschst, Vielleicht schaffen wir es auch, alle zusammen zu klatschen.

Danke fürs Mitmachen.



BOTTOM-UPS

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0503

Stehe auf und stelle dich bequem hin. Klopfe mit der rechten Hand sanft auf deinen Kopf und mit der linken Hand kreist du um deinen Bauchnabel. Dann wechsle die Hände. Atme ruhig und gleichmäßig. Variante 1: Kreise mit beiden Händen über den Kopf und den Bauch. Dann wechsle die Hände. Atme ruhig und gleichmäßig.



Variante 2: Als Nächstes probiere, die Hand über dem Kopf zu heben und zu senken und gleichzeitig vor dem Bauch nach vorne und zurück zu bewegen. Dann wechsle die Hände, Atme ruhig und gleichmäßig. Variante 3: Für die schwierigste Variante zeichne mit deiner Hand über dem Kopf eine liegende Acht und bewege deine andere Hand gleichzeitig vor dem Bauch vorne und zurück. Dann wechsle die Hände. Versuche dabei immer ruhig und gleichmäßig zu atmen. Danke fürs Mitmachen.



ENTSPANNE ALLEINE

www.ugotchi.at/2019/0504

Umsetzen von UGOTCHI-Entspannungs-Tipp oder selbstständig anders entspannen.



ENTSPANNE MIT DER FAMILIE

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0505

Vital4Heart Einheit Heart-Brain Connection.









MEIN GEDANKLICHER SCHATZ

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0506

Schätze gibt es sehr viele, auch solche die man angreifen kann. Schätze können aber auch "nur" in deinen Gedanken existieren, deswegen sind sie aber nicht weniger wertvoll für dich! Es können ein Schutzengel, ein Fabelwesen, ein Freund oder eine Freundin sein, die nur in deinen Gedanken existieren. Ich möchte, dass du jetzt auf die Suche nach deinem gedanklichen Schatz gehst.



Schließe deine Augen, atme ruhig und gleichmäßig aus und ein. Stell dir einen Schatz vor, der nur in deinen Gedanken existiert und der für dich sehr wertvoll ist. Nimm dir Zeit dazu, Lege dazu deine Hände, wie zwei Schalen auf deine Augen, stelle ihn dir so genau vor, als würdest du ihn wirklich sehen. Nimm deinen gedanklichen Schatz ganz wahr. Lege deine Hände nun auf deine Ohren und versuche zu hören, wenn du an deinen Schatz denkst. Vielleicht sind da irgendwelche Geräusche. Lege nun die Hände auf deine Nase. Vielleicht gibt es Gerüche, die du mit deinem Schatz verbindest. Dann lege deine Hände auf dein Herz, was kannst du fühlen, wenn du an deinen Schatz denkst? Nimm deinen gedanklichen Schatz jetzt als Ganzes wahr, was kannst du hören, sehen, riechen, fühlen, wenn du an ihn denkst? Stelle ihn dir mit all deinen Sinnen vor.

Sei dir gewiss, dass dein persönlicher Schatz wie ein Anker immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. Dann nimm einen tiefen Atemzug und öffne die Augen.
Danke fürs Mitmachen.



BODY-BRAIN.SCAN

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0507

Setze dich bequem hin, lege deine Hände auf deine Oberschenkel und schließe deine Augen. Mache einige ruhige Atemzüge und gehe nun ganz bewusst mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Körper. Atme tief und ruhig ein und aus. Versuche mit der Ausatmung alle Anspannung loszulassen.



Beginne mit deinen Füßen und fühle, an welcher Stelle deine Füße den Boden berühren. Bewege sanft deine Zehen, nimm jede einzelne Zehe wahr, stelle dir vor, du atmest bis zu deinen Füßen, den Zehen entgegen. Dann lasse mit dem nächsten Ausatmen ganz los. Füße und Zehen sind jetzt ganz entspannt. Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinen Beinen und atme in diese Region. Nimm wahr und lass es einfach so sein, wie es gerade ist. Atme tief aus und ein und lasse mit dem nächsten Ausatmen ganz los. Die Beine sind ganz entspannt.

Gehe jetzt in Gedanken in den Bereich des Rückens. Nimm alle Empfindungen wahr, atme aus und ein und dann lasse mit dem nächsten Ausatmen die Anspannung im ganzen Rücken los. Der Rücken kann jetzt ganz entspannen. Wandere dann mit deiner Konzentration zu deinem Bauch. Spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt. Alles ist gut, so wie es ist. Lasse beim nächsten Ausatmen alle Anspannung los, dein Atem ist jetzt noch ruhiger und tiefer.

Gehe jetzt in den Bereich deiner Schultern. Atme in den Bereich und registriere alle Empfindungen, nimm einfach nur wahr. Lass beim nächsten Ausatmen alle Anspannung los, Nacken und Schultern sind jetzt ganz locker. Nun gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu den Oberarmen und Unterarmen. Atme ruhig und tief in diese Region ein und aus. Nimm einfach nur wahr, alles ist okay. Mit dem nächsten Ausatmen lass jede Anspannung los. Die Arme liegen locker auf deinen Beinen.

Gehe jetzt in Gedanken weiter zu den Händen und Fingern. Atme in diesen Bereich und nimm einfach nur wahr. Bei der nächsten Ausatmung lass alle Anspannung los. Hände und Finger sind jetzt ganz entspannt. Gehe in Gedanken nun zu deinem Kopf. Atme sanft zu deiner Stirn und fühle, wie sich Kopf und Stirn gerade anfühlen. Nimm einfach nur wahr, so wie es ist, ist es okay. Lasse nun mit der nächsten Ausatmung jede Anspannung los. Der Kopf fühlt sich jetzt ganz leicht an, die Stirn ist ganz glatt und entspannt.

Nun geh mit der Aufmerksamkeit zu deinem Mund und Kiefer, Atme ganz bewusst zu Mund und Kiefer, was nimmst du wahr? Lass beim nächsten Ausatmen alle Anspannung los. Fühle, wie entspannt sich Mund und Kiefer jetzt anfühlen. So entspannt, dass auf natürliche Weise ein Lächeln entsteht.

Gehe nun mit der Aufmerksamkeit in Richtung Augen. Wie fühlen sich die Augen an? Atme zu den Augen hin und nimm einfach nur wahr, ohne zu beurteilen. Mit dem nächsten Ausatmen entspanne deine Augen ganz.

Jetzt erreicht das Lächeln sogar die Augen!

Danke fürs Mitmachen.



MI 8 Mai

CHAMÄLEON

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0508

Ziehe deine Schuhe aus. Stehe auf, schiebe deinen Sessel unter den Tisch und atme danach ruhig einige Male ein und aus. Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und fühle den Boden unter den Füßen. Wie fühlt er sich an? Ist er hart oder weich? Spürst du deinen linken oder deinen rechten Fuß stärker? Stehst du ganz gerade da oder sind deine Beine locker? Bewege deine Zehen, stelle dich auf die Fußballen und danach auf die Ferse und zum Schluss auch auf die Fußkanten. Was ändert sich da? Gehe jetzt am Stand ein paar Schritte, indem du deine Knie hebst. Mach das ganz langsam und voller Konzentration auf deine Füße. Spürst du, wie viele Muskeln bei einem Schritt bewegt werden, obwohl du ihn nur am Platz machst? Beobachte genau und nimm es zur Kenntnis, ohne zu bewerten. Atme ruhig und gleichmäßig noch ein paar Atemzüge und gehe weiter noch kurz am Stand.



SCHNECKE

▶ VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0509

Ziehe deine Schuhe aus. Stehe auf, schiebe deinen Sessel unter den Tisch und atme danach ruhig einige Male ein und aus. Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und fühle den Boden unter den Füßen. Beginne jetzt ganz langsam, wie in Zeitlupe, einen Schritt nach vorne zu gehen. Atme ganz ruhig und gleichmäßig ein und aus. Fühle in die Bewegung hinein. Spüre das Heben des Fußes, das Beugen des Knies, das Strecken des Knies, die Gewichtsverlagerung, das Aufkommen des Fußes am Boden. Dann bleibe stehen und fühle wieder zu deinen Füßen hin. Jetzt gehe im Schneckentempo, ganz achtsam, Schritt für Schritt durch das Klassenzimmer. Gehe ganz bewusst und so langsam wie du kannst. Fühle bei jedem Schritt den Boden unter deinen Füßen. Das Auftreten mit der Ferse, das Abrollen mit dem Fußballen. Mach dir jeden Schritt ganz bewusst. Atme ruhig und gleichmäßig. Dann bleibe stehen und beginne ganz langsam, rückwärts zu gehen. Sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deinen Füßen. Mache die Übung langsam und mit Bedacht in deinem eigenen Tempo. Atme ruhig und gleichmäßig. Dann bleibe stehen, lasse die Atmung wieder ganz frei, bewege dich langsam und locker zurück zu deinem Platz. Zurück bei deinem Platz fühle noch kurz nach und atme noch drei Mal ein und aus.



TIGER

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0510

Ziehe deine Schuhe aus. Stehe auf, schiebe deinen Sessel unter den Tisch und atme danach ruhig einige Male ein und aus. Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und fühle den Boden unter den Füßen. Beginne jetzt langsam einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Wenn du nun durch das Klassenzimmer gehst, atmest du jetzt gleichmäßig über vier Schritte ein und über die nächsten vier Schritte wieder gleichmäßig aus. Teile dir die Atmung gut ein, sodass du ohne Absetzen über vier Schritte ein und über vier Schritte wieder ausatmest. Mache die Übung langsam und mit Bedacht in deinem eigenen Tempo. Konzentriere dich auf jeden Schritt und gehe noch etwas durch das Klassenzimmer. Dann bleibe stehen, lasse die Atmung wieder ganz frei, bewege dich langsam und locker zurück zu deinem Platz. Zurück bei deinem Platz fühle noch ein paar Momente nach und atme noch drei Mal ein."



ENTSPANNE ALLEINE

www.ugotchi.at/2019/0511

Umsetzen von UGOTCHI-Entspannungs-Tipp oder selbstständig anders entspannen.



MUTTERTAG ENTSPANNE MIT DER FAMILIE

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0512

Vital4Heart Einheit Meine Schätze.

ÜBUNGEN 3. Wheeler

MO **13** Mai

STÄRKENREISE FÜR MICH

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0513

Du hast ganz viele persönliche Stärken. Die heutige Übung soll dir dabei helfen, dir deine bekannten Begabungen gut zu merken und vielleicht auch neue Talente zu entdecken. Je mehr du nachdenkst, desto mehr wirst du dir wieder deiner eigenen Stärken bewusst, auch wenn sie noch tief vergraben sind. Stehe von deinem Platz auf und mache eine kleine Reise, auch wenn nur wenig Platz ist. Gehe achtsam und langsam durch den Raum und denke an deine Stärken. Bleibe mit der Aufmerksamkeit ganz bei dir, atme im Gehen tief und ruhig ein und aus. Versuche bei deiner Stärkenreise Begabungen und Talente zu finden, die dich ausmachen. Das können Stärken sein, die du schon vor einiger Zeit hattest oder solche, die nur du selbst weißt. [Anm.: ungefähr eine Minute]



Nun bleibe stehen und wenn du willst, kannst du mir deine Stärke verraten.

Danke fürs Mitmachen.

DI 14Mai

STÄRKENREISE FÜR DICH

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0514

Nachdem du gestern deine Stärken entdeckt hast, möchte ich, dass du heute versuchst Stärken bei anderen zu entdecken. Dazu wirst du dich mit einer anderen Person gemeinsam auf eine Stärken-Entdeckungsreise begeben.



Geht zu zweit zusammen und überlegt euch die Stärken des anderen Kindes. Macht dies liebevoll und mit der Gewissheit, dem anderen Kind Gutes tun zu wollen. Sprecht die Stärken noch nicht aus, sondern behaltet sie noch kurz für euch. Geht gemeinsam durch den Klassenraum, vielleicht fallen euch im Gehen noch mehr Stärken des anderen Kindes ein. Ihr könnt euch auch an der Hand halten. Nehmt aufeinander Rücksicht und seid achtsam.

[Anm.,: ungefähr eine Minute]

Wenn ihr fertig seid, bleibt stehen und sagt euch gegenseitig die Stärken, die ihr beim anderen Kind entdeckt habt, So könnt ihr noch mehr Stärken entdecken, die euch gestern bei der Stärkenreise vielleicht noch gar nicht bewusst waren.

Danke fürs Mitmachen.

MI 15 Mai

MEIN KRAFTPLATZ

▶ VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0515

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und nimm einige entspannte Atemzüge. Beobachte deinen Atem, fühle das leichte Heben und Senken deines Bauches. Beim Einatmen geht die Bauchdecke nach oben, beim Ausatmen senkt sie sich wieder zurück. Bleibe einige Atemzüge ganz bei der Beobachtung deines Atems.



Denke nun an einen Platz, an dem du dich sehr wohl fühlst, wo du schon einmal gewesen bist und der für dich ein angenehmer Ort ist, vielleicht sogar der angenehmste Platz der Welt. Deine Atmung bleibt ruhig und tief. Beginne nun deinen Kraftplatz genauer anzusehen.

Nimm visuell wahr, welche Farben du erkennen kannst. Was ist zu sehen, wenn du dich umschaust? Wenn du möchtest, kannst du deine Hände dazu wie zwei Schalen locker auf die Augen legen. Wie ist die Beleuchtung, wie sind die Lichtverhältnisse an diesem Ort? Bist du alleine dort, oder sind auch andere Personen an diesem Ort? Nimm alles ganz genau wahr. Atme tief und entspannt ein und aus. Nun nimm akustisch deinen Lieblingsplatz wahr, nimm ganz bewusst die Geräusche wahr. Was kannst du an deinem Kraftplatz hören? Wenn du möchtest, kannst du deine Hände wie zwei Schalen auf deine Ohren lagen. Härst die das Pauschen des Wiedes oder das Rewegen der Blätter? Das Knisschen von Schalen das

an deinem Kraftplatz hören? Wenn du möchtest, kannst du deine Hände wie zwei Schalen auf deine Ohren legen. Hörst du das Rauschen des Windes oder das Bewegen der Blätter? Das Knirschen von Schnee, das Zwitschern von Vögeln oder das Schnurren einer Katze? Oder ist einfach nur absolute Stille um dich herum? Deine Atmung bleibt ruhig und tief.

Jetzt nimm die Gerüche wahr, die du wahrnehmen kannst. Ist an deinem Kraftplatz ein bestimmter Geruch zu bemerken? Wenn du willst, kannst du dazu deine Hände wie zwei Schalen locker auf deine Nase legen. Gibt es an deinem Lieblingsort den Geruch von Frische, von einer Duftlampe, Meeres- oder Bergluft? Nimm ganz bewusst alle Eindrücke wahr. Deine Atmung ist weiter tief und ruhig.



Beginne zu fühlen, was du an deinem Kraftplatz wahrnehmen kannst. Wenn du möchtest, kannst du dein Gefühl mit der Bewegung deiner Hände begleiten. Was spürst du dort? Den Wind auf deiner Haut, die Sonne im Gesicht, Gras unter deinen Füßen? Atme tief und ruhig ein und aus; Lege jetzt deine Hände auf deine Herzgegend. Was empfindest du in deinem Herzen an deinem Lieblingsort, der dir so viel Kraft gibt? Fühlst du innere Ruhe? Bist du glücklich und gestärkt? Atme tief und ruhig für einige Atemzüge weiter. Genieße diese ganz bestimmten Eindrücke an deinem Lieblingsort und bewahre sie dir in deinem Innersten auf, Sei dir gewiss, dass du immer wieder zu ihm zurückkehren, ihn in Erinnerung rufen kannst und er dir immer wieder Kraft geben wird.

Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge, öffne deine Augen und bewege langsam deine Arme und Beine. Beginne dich zu strecken, zu dehnen und komme wieder ganz zurück.

DO

KASPERL - ARMPENDEL

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0516

Stehe auf, schiebe deinen Sessel unter den Tisch und atme danach ruhig einige Male ein und aus. Stelle dich hüftbreit hin und lasse die Arme locker hängen. Beginne, deinen Körper nach links und rechts zu drehen. Die Arme sollen dabei ganz locker mitschwingen, bis sie vorne den Bauch und hinten den Rücken berühren. Der Kopf kann zwar mitdrehen, aber die Füße halten trotzdem guten Kontakt zum Boden. Dann lass die Bewegung wieder kleiner werden und ausklingen. Komme zur Mitte und lege zum Schluss deine Hände auf deinen Bauch auf der Höhe des Nabels und atme für eine Minute tief und ruhig ein und aus. Danke fürs Mitmachen.



Mai

BABY-GORILLA

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0517

Stehe auf, schiebe deinen Sessel unter den Tisch und atme danach ruhig für ungefähr eine Minute mit geschlossenen Augen ein und aus.

Öffne die Augen und stelle dir vor, ein winzig kleiner Gorilla zu sein. Klopfe leicht mit deinen Fäusten unter deinem Hals auf deinen Brustkorb. Beim Ausatmen mache dazu Geräusche wie ein Baby-Gorilla. Danke fürs Mitmachen



ENTSPANNE ALLEINE

Umsetzen von UGOTCHI-Entspannungs-Tipp oder selbstständig anders entspannen. Dwww.ugotchi.at/2019/0518



ENTSPANNE MIT DER FAMILIE

Vital4Heart Einheit Kraft-Tanken.

▶ VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0519



ÜBUNGEN 4. Wooke





GLÜCKSKIND UND MIESEPETER

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0520

Wohlbefinden und Belastung zeigen sich unmittelbar in der Körperhaltung. Mit deiner Körperhaltung kannst du deine Stimmung ausdrücken. Auch dir ist es so möglich, dass du alleine durch die veränderte Körperhaltung deine Stimmung veränderst. Das werden wir nun in einem Beispiel üben.



Übung - Miesepeter

Geh wie ein Miesepeter durch die Klasse und nimm genau wahr, was in deinem Körper und Geist vor sich geht: Geh langsam mit schlurfenden Schritten durch die Klasse. Zieh deine Schultern hinauf, mach einen krummen Rücken, zieh deine Mundwinkel hinunter, leg deine Stirn in Falten, senke deine Augen zu Boden oder blicke alle in der Klasse traurig an.

Bleib wieder stehen und fühl nach: Wie fühlst du dich, wie ist deine Stimmung, was macht dein Atem, wie reagieren die anderen auf dich?

Denke nach, was könnte der Miesepeter für Gedanken und Einstellungen haben?

Übung - Glückskind

Und jetzt geh wie ein Glückskind durch die Klasse und nimm genau wahr, was in deinem Körper und Geist vor sich geht. Geh jetzt mit federndem, leichtem Schritt durch die Klasse, dein Rücken ist gerade, hebe deine Brust, deine Schultern sind locker, deine Mundwinkel sind nach oben gezogen, dein Blick geht nach vorne, schau alle in der Klasse fröhlich an.

Bleib wieder stehen und fühl nach: Wie fühlst du dich jetzt, wie ist deine Stimmung, was macht dein Atem, wie ist die Stimmung in der Klasse?

Denke nach, was könnte das Glückskind für Gedanken und Einstellungen haben? [Anma: z.B. "Ich schaffe das!", "Nicht jeder muss mich mögen!", "Aus Fehlern kann ich lernen!", "Ich kann Hilfe ruhig annehmen!"] Du siehst, deine Körperhaltung und dein Gesichtsausdruck haben positive Auswirkungen auf deine Stimmung.

Danke fürs Mitmachen.



ICH VERTRAUE DIR BLIND

NIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0521

Stehe auf, schiebe deinen Sessel unter den Tisch und atme danach ruhig für ungefähr eine Minute mit geschlossenen Augen ein und aus. Stellt euch zu zweit hintereinander auf. Das hintere Kind legt eine Hand auf die Schulter des vorderen Kindes und schließt die Augen. Das führende Kind leitet das "blinde" Kind vorsichtig und umsichtig, mit langsamen Schritten durch die Klasse.



[Anm.: ungefähr eine Minute und dann Rollentausch.] Danke fürs Mitmachen.



VERTRAUEN IN DIE WELT

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0522

Stehe auf, schiebe deinen Sessel unter den Tisch und atme danach ruhig für ungefähr eine Minute mit geschlossenen Augen ein und aus. Bildet nun bitte Dreier-Gruppen. Wenn sich das nicht ausgeht, könnt ihr auch einzelne Vierergruppen bilden.

Stellt euch hintereinander auf, wobei die beiden Äußeren das Kind in der Mitte ansehen. Dieses macht sich so steif wie ein Brett und lässt sich nun ganz vorsichtig vor- und zurückpendeln. Das Pendeln beginnt ganz leicht und kann auch etwas stärker werden. Die beiden Äußeren halten es sicher an den Schultern. Nach einiger Zeit kann das Kind in der Mitte die Augen schließen, wenn es möchte – es vertraut jetzt ganz auf die Äußeren. Nach einiger Zeit wechselt bitte die Positionen, sodass alle einmal in der Mitte stehen und den anderen beiden vertrauen können.



DO 23 Mai

SHIATSU ICH UND DU

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0523

Jetzt lernen wir eine asiatische Sprache, die auf Berührung beruht, nämlich eine japanische Körpersprache. Sie wird "Shiatsu" genannt und heißt auf japanisch "Fingerdruck" und wirkt sich beruhigend auf dich aus. Bildet Zweierteams. Bestimmt, wer zuerst Shiatsu nimmt. Keine Sorge, es wird dann natürlich auch gewechselt. Nehmt einen Sessel und achtet darauf, dass ihr ein wenig Platz rund um den Sessel habt. Das Shiatsu-nehmende Kind setzt sich hin. Folgende Regeln werden festgelegt:



- Regeln für das Shiatsu-gebende Kind, das gleich mitmachen kann:
 - Zur Begrüßung und zu Beginn stell dich vor das sitzende Kind, falte die Hände, verbeuge dich. Frage zu Beginn, ob du es berühren darfst. Wenn ja, beginnt mit der Übung. Frage immer wieder, ob die Berührung so gut ist. Am Ende der Einheit verbeuge dich wieder und bedanke dich.
- Regeln für das Shiatsu-nehmende Kind:
 Sage, wenn eine Berührung gut ist oder wenn du eine Berührung nicht oder anders haben willst.
- Übung Shiatsu. Ich und Du:

Ich spreche in weiterer Folge nur mehr die stehenden Kinder an:

Hände wärmen: Wärme deine Hände, indem du sie fest aneinander reibst. Stelle dich hinter den Sessel. Lege nun deine Hände eine Weile auf die Schultern des sitzenden Kindes. Vergiss nicht zu fragen, ob es angenehm ist, was du machst.

Stirn und Nacken: Stelle dich neben den Sessel. Halte mit einer Hand die Stirn, mit der anderen den Nacken. Ohren ausstreichen: Stelle dich hinter den Sessel. Streiche mit sanften Bewegungen die Ohren von der Spitze bis zum Ohrläppchen rechts und links gleichzeitig aus. Alternativ kannst du die Hände wie zwei Muscheln rechts und links über die Ohren legen.

Regentropfen: Klopfe mit den Fingerspitzen mit sehr sanftem Druck über den Kopf, als ob ganz leichte Regentropfen auf ihn fallen würden. Vergiss nicht zu fragen, ob es angenehm ist, was du machst.

Hände und Finger: Stelle dich jetzt vor den Sessel, Nimm eine Hand und massiere die Handinnenfläche und dann streiche jeden einzelnen Finger aus. Danach kommt die andere Hand.

Bärentatzen: Zuerst stehen bitte alle sitzenden Kinder auf und drehen den Rücken zum Shiatsu-gebenden Kind. Die Hände wandern abwechselnd mit etwas stärkerem Druck, wie Bärentatzen, von den Schultern den Rücken hinunter und wieder hinauf. Vergiss nicht zu fragen, ob es angenehm ist, was du machst.

Samtpfoten: Nun wandern die Fingerspitzen abwechselnd mit sehr sanftem Druck, wie Samtpfoten einer Katze, von den Schultern den Rücken hinunter und wieder hinauf.

Rücken ausstreichen: Als letzte Übung streichen die Hände mit sanftem Druck von oben nach unten über den Rücken, Wiederhole das bitte fünf Mal.

Nun wechselt die Positionen und diese Wohltat, die ihr gerade erhalten habt, könnt ihr jetzt zurückgeben

[Anm.: nun wird die ganze Übung vom anderen Kind ausgeführt]

Danke fürs Mitmachen.



SHIATSU FÜR MICH. SCHULTER KLOPFEN

NIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0524

Shiatsu kann man nicht nur zu zweit, sondern auch alleine anwenden. Klopfe sanft mit deiner flachen rechten Hand deine linke Schulter aus und schaust dabei nach rechts. Anschließend führe diese Übung genau auf der anderen Seite aus.





ENTSPANNE ALLEINE

() www.ugotchi.at/2019/0525

Umsetzen von UGOTCHI-Entspannungs-Tipp oder selbstständig anders entspannen.



ENTSPANNE MIT

VIDEOLINK: www.ugotchi.at/2019/0526 Vital4Heart Einheit Glückskind und

Miesepeter.



Vielen Dank
für dein Engagement bei
UGOTCHI – Punkten mit Klasse.
Dein Beitrag macht es möglich, österreichweit
zehntausende Kinder für ein gesünderes
Leben und ein soziales Miteinander zu
sensibilisieren.

Inhalt und Text:

SPORTUNION - www.sportunion.at

Schulverein SIMPLY STRONG - www.simplystrong.at

Punkten mit Klasse - www.ugotchi.at



Design: Mokka Medienagentur GmbH | www.mokka.at