

SPORTASTIC COACHING-MAGAZIN

EDITION 5

DAS GROSSE GÄHNEN Tipps für mehr Energie im Schulalltag



THEMA:

KONZENTRATION / ENERGIE

WWW.SPORTASTIC.COM



DIE HERAUSFORDERUNG

Mit all den tollen Sommererlebnissen im Kopf fällt es oft schwer, sich an den strikt geregelten Schulablauf zu gewöhnen. Die dunkleren Tage im Herbst und Winter machen es auch nicht gerade leichter, energiegeladen den Alltag zu bestreiten.

ABHILFE schafft unter anderem viel Bewegung an der frischen Luft („Turn“Stunde im Freien kurbelt die Serotoninproduktion an), aber auch andere kleine „Tricks“ sagen dem „Winter-Blues“ den Kampf an. Einige davon lassen sich sogar problemlos im Klassenzimmer umsetzen... und die notwendigen Materialien haben Sie sicherlich schon längst in Ihrem Fundus. Wenn nicht, wir stehen parat!

ENERGIE-BOOSTER

Strecken, Dehnen, Miniübungen am Stand... diese schnell und unkompliziert durchführbaren „Power-Booster“ sind keine Neuigkeit. Dass auch das Lachen einen Energieschub auslöst, schon eher. Übrigens soll es erstaunlicherweise schon helfen, einfach die Mundbewegungen „lach-ähnlich“ zu gestalten, um dem Gehirn ein paar Glückshormone (=Energiehormone) zu entlocken. Rücken strecken, Kopf hoch: Selbst eine aufrechte Körperhaltung schafft es schon unsere Stimmung zu beeinflussen. **Oft liegt die Lösung ja näher, als man denkt.**

DAS ZIEL

- 1) Konzentrationsfördernde Aktivitäten
- 2) Energiereserven & Akku auffüllen
- 3) Yoga im Schulunterricht

- Energie-Bringer einfach und unkompliziert in den Schul-Alltag integrieren
- Energie-Level steigern und trotzdem konzentriert bleiben.
- Akku-Aufladen auch außerhalb des Turnunterrichts

KONZENTRATIONS- FÖRDERNDE AKTIVITÄTEN



KORT.X GEHIRN-TRAINING

Wir waren von Anfang an begeistert, als uns Frau MMag. Antonia Santner Ihr innovatives Fitness- & Gehirntrainingsprogramm vorgestellt hat. Es ist ein spannender Mix aus Bewegung, geistiger Herausforderung und mentaler Motivation. Gehirntaining neu gedacht: es macht Spaß, ist kurzweilig, spannend und herausfordernd!

Kort.X®

- **WIE GEHT DAS?**

Einfache Übungen mit Armen und Beinen, das Reagieren auf Farben und akustische Signale, Aufgaben für den Kopf (z.B. Wissensfragen, Kopfrechnungen, buchstabieren ...) - alles kombinieren, dazu das Herz-Kreislauf-System aktivieren und voilà: Der Körper schwitzt, der Kopf raucht und über's Gesicht breitet sich ein breites Grinsen aus.

- **WAS BRAUCHE ICH DAZU?**

Ein wenig Platz, motivierte Teilnehmer und ein kostengünstiges KORT.X System. Das war's!

- **BEISPIELS-ÜBUNG GEFÄLLIG?**

Außerhalb der Reifen grätschen und abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß in den Reifen springen. Danach kommen die Farben ins Spiel: Nach dem Grätschen in den braunen Reifen mit dem rechten Fuß, in den orangen Reifen mit dem linken Fuß und in den grünen Reifen beidbeinig reinspringen. Wenn die Übung mit den Beinen funktioniert, kommen auch noch die Arme dazu: Bei jeder Landung innerhalb eines Reifens, wechselt man die Position der Arme und hält diese Position, bis man im nächsten Reifen landet.

Schrittfolgen



Kort X Set
1676 001 003



ENERGIERESERVEN & AKKU AUFFÜLLEN

Buchtipps!

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation/PMR) ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik. Einzelne Muskelgruppen werden der Reihe nach gezielt angespannt und dann abrupt wieder gelöst. So lässt sich der Körper binnen weniger Minuten vollständig entspannen.

Hier eine kleine Schnupper-Übung:

- Aufrecht hinsetzen, Hände auf die Oberschenkel, Fußsohlen berühren den Boden
- Wir beginnen mit den Armen: Eine Faust machen und etwa 5-7 Sekunden mit aller Kraft zusammenballen. Dann den Druck schlagartig lösen.
- Während der kurzen Pause (20 Sekunden) nachspüren, wie Wärme in die Hände fließt.
- Danach von den Armen den Körper Stück für Stück und Muskelgruppe für Muskelgruppe durchgehen. Schultern / Gesicht / Stirn / Lippen / Bauch / Beine / Gesäß / Zehen...



Das Anti-Stressbuch für
die Schule
1910 001 008

WEITERE TIPPS:

finden Sie in unserer Buch-Empfehlung „Das Anti-Stress-Buch für die Schule“. Eine umfangreiche Sammlung an Entspannungsübungen und Selbsthilfestrategien zum Stressabbau für Kinder.

YOGA IM SCHULUNTERRICHT

SIT & CHILL

YOGA ENTLASTET.... Schüler und auch Lehrer! Na dann, worauf warten!

Ein paar einfache Übungen in den ersten fünf Minuten einer Unterrichtsstunde führen zu mehr Ruhe im Klassenzimmer. Sie bewirken, dass es Lehrkräften und Schülern in einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts gut geht. Alle sind mehr bei sich und fokussierter. Die regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem, verbessert die Widerstandskraft und sorgt für ein besseres Klassenklima. Gute Laune und Entspannung stellen sich unmittelbar spürbar ein.



KLEINE ÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG ODER BZW. AKTIVIERUNG DES KÖRPERS

- YOGA im Sitzen (Stuhl)

Aufrecht am Stuhl sitzend. Hände ineinander falten und Arme durchstrecken, Handflächen nach vorne drehen, Finger verschränkt lassen. Arme langsam über den Kopf nach oben ziehen (Schultern gesenkt). Einatmen, Schultern zu den Ohren, ausatmen, Schultern senken.

- GOOD MORNING - ATEMÜBUNG

Im Stehen (offenes Fenster). Zu Beginn wird kräftig ausgeatmet, so gut als möglich. Anschließend tief einatmen. Danach in ganz kurzen Stößen durch den Mund wieder ausatmen. (Klingt wie eine alte Lokomotive). Je mehr Atemstöße, desto effektiver die Übung.

- KLOPFÜBUNGEN

Mit lockerer Faust wird der Körper wachgeklopft. Beginnend mit Armen und Schultern (Innenseite hinunter, Außenseite hoch 2 x). Tief in den Bauch atmen. Den ganzen Körper in der Reihenfolge abklopfen: Arme, Kopf, Rücken, Gesäß, Ober-/Unterschenkel, Zehen und retour..

HILFREICHE MATERIALIEN

Vorsichtiges Herantasten

YOGA Starter Set

Dieses Set enthält alles, was Sie für den Start benötigen: eine komfortable Yogamatte mit Tragegurt, einen naturfarbenen Baumwoll-Yogagürtel und ein Yoga-Rundsitzkissen (Höhe 15 cm), gefertigt aus GOTS zertifizierter Baumwolle.

3853 001 025 Set "Terra"

3853 001 026 Set "Kornblume"

3853 001 027 Set "Apfel"

Das will ich sehen! Hier:



Großartiges Praxis-Buch

Yoga & Schule

Einfühlsam und kompetent werden Erfahrung weitergegeben und nehmen Unterrichtenden die Vorbehalte, Yoga in den Schulalltag einfließen zu lassen. Kleine Bewegungseinheiten lassen sich immer und überall einflechten. **Die Folge: sofortiger Stressabbau und ein ruhigeres Klassenklima.**

1910 001 065 Yoga & Schule

Blick ins Buch hier:



Think Big!

YOGA Gruppen Set

Unsere beliebten Sportastic Yoga - Matten im Set mit praktischen Haltegurten, einem Yoga-Inspirationsbuch (siehe Tipp nebenbei) und einer großen Tasche zum Verstauen bzw. Aufbewahren.

In drei Farbstellungen erhältlich.

3853 001 028 Set "Orange"

3853 001 029 Set "Pflaume"

3853 001 030 Set "Apfel"

Das will ich sehen! Hier:



5 TIPPS GEGEN MÜDIGKEIT IM KLASSENZIMMER

ENERGIERESERVEN & AKKU AUFFÜLLEN

1

KALTES WASSER!

Elne „Alte Leier“, möge man meinen. Aber Wassertrinken hilft wirklich. Wie wär's wenn Sie TRINKFLASCHEN IN KLASSENSTÄRKE bereitstellen, individualisiert kann da ja auch aus Hygienesicht gar nichts schief gehen, vorallem wenn es sich um die antiseptic-innenbeschichtete Trinkflasche Gecko Hygienic aus unserem Hause handelt. Das PCV ist im Gegensatz zum Glas auch bruchsicher, das Spezialmundstück macht Verschütten fast unmöglich. Mit der Füllmenge von 1 Liter ist die vormittägliche Trinkmenge auch gewährleistet!



2

EINE KURZE RUNDE FITNESS

Niemand will, dass das große Tohuwabohu ausbricht aber Kniebeugen, Liegestütze, Zehengang und Einbeinstand lassen sich auch hinter der Schulbank ausführen. Also: Fenster öffnen und loslegen. Handgelenke, Arme, Beine dehnen...die Bewegungen erhöhen die Herzfrequenz und laden umgehend Energie in leere Akkus. Wer es professioneller angehen möchte: die Übungskarten-Sammlung „Bodyweight-Training“ zeigt Fotostrecken für Fitnessübungen ohne Geräte.



3

STÜNDLICH GRÜSST DAS OHRLÄPPCHEN & JETZT DÜRFEN AUGEN GEROLLT WERDEN

Spiele und Übungen fürs Gehirntraining sind schnell und einfach durchzuführen. Augäpfel mehrfach in beide Richtungen kreisen (bei offenen und, auch als Variante, bei geschlossenen Augen). Oder Ohrläppchen-Massage: Sanft von innen nach außen massieren bis sie sich warm und rot anfühlen. [Steigert den Energiefluss, denn im Ohr sitzen fast 200 Stimulationspunkte]. Sehr effektiv sind auch kurze Einheiten mit dem kostengünstigen Reflexzonen-Massageball. Die kleinen Spitzennoppen lösen Verspannungen und regen den Blutkreislauf an.



4

BEWEGTE PAUSEN MACHEN MUNTER

Kurze Bewegungspausen fördern die Konzentration und das Lernen. Partner- oder Gruppenspiele haben noch den zusätzlichen Vorteil, soziale Kompetenzen zu stärken. Die Sportastic-Pausenkisten bieten ausreichend Materialien für jeden Einsatzbereich: Indoor, Outdoor, ruhige Spiele oder zum Austoben.



5

RICHTIG SITZEN ODER DOCH RADELN?

Lümmeln und gekrümmtes Sitzen für viele Stunden am Tag führt nicht nur zu Rückenschmerzen und Haltungsschäden, auch der Energiefluss wird davon negativ beeinflusst. Übungen zur richtigen Sitzhaltung finden Sie überall im world-wide-web. Überlegung: haben Sie schon einmal über Sitzbälle anstatt der Stühle nachgedacht (wir erstellen Ihnen gerne ein attraktives Angebot in Klassenstärke). Auch ein Ergometer im Klassenraum kann tolle Erfolge bringen. In Österreich gab es eigene Ergometer-Schulklassen.. übrigens mit viel Zuspruch!



QUELLEN: Kort.X: MMag. Antonia Santner (www.kortx.info), Progressive Muskelentspannung: gesundheit.gv.at, öffentliches Gesundheitsportal