

Beschreibung des Body-Scans

Jedes Kind sucht sich einen Platz im Klassenraum oder stellt sich direkt hinter seinen Stuhl. Die Schüler berühren sich nicht gegenseitig. Die Kinder können ihre Augen schließen oder offen lassen – wie sie mögen.

„Achte jetzt auf deinen Atem. Du atmest tief ein und aus. Stell dir vor, du stehst auf einer großen Wiese. Der Himmel ist blau und nur einzelne Wolken sind zu sehen. Nun spürst du die Sonne auf deinem Kopf und auf deinen Haaren. Ganz leicht darfst du deinen Kopf ein wenig bewegen. Nun wandert die Sonne weiter über dein Gesicht und wärmt es. Jetzt kitzelt die Sonne dich an der Nase. Auch die Nase darfst du jetzt ein wenig bewegen. Die Sonne wandert weiter deinen Hals hinunter und wärmt schließlich deine Schultern. Lass deine Schultern ein wenig kreisen und bewege auch deine Arme, wenn du die Sonnenstrahlen spürst. Bewege auch deine Finger, wenn die Sonnenstrahlen dort ankommen. Nun merkst du die Sonnenstrahlen auf deinem Bauch. Lasse deinen Bauch ein wenig kreisen. Die Sonne wärmt auch deine Oberschenkel, deine Unterschenkel und wandert schließlich zu deinen Füßen. Stell dir weiter vor, wie die Sonnenstrahlen schließlich deine Zehen berühren. Nun darfst du auch sie bewegen.

Atme noch einmal tief ein und aus. Öffne langsam deine Augen, strecke deine Arme und schüttele deine Beine aus und komme wieder zurück in unser Klassenzimmer.“

Aus:

„fit und stark plus“ Gesundheitsförderung in Grundschulen

IFA gGmbH
Ratzeburger Allee 160, Hs. 73
23538 Lübeck
www.ifa-ggmbh.de
www.fitundstarkplus.de