

**MODUL-
SAMMLUNG
«COOLDOWN»**

Liebe Lehrperson

Regelmässige Bewegung ist eine der Grundvoraussetzungen für **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** sowie ein **gesundes Körpergewicht**. Gemäss dem Bundesamt für Sport sollten Kinder und Jugendliche zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mindestens 1 Stunde Sport treiben oder sich bewegen. Kinder im Primarschulalter noch deutlich mehr. Sport und Bewegung vermitteln zudem Spass und Freude und tragen zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil im Erwachsenenalter bei.

Ihre Leistungsfähigkeit **einschätzen** zu können, ihr Handeln zu **reflektieren** und zu lernen, auf ein **Ziel** hinarbeiten und sich dadurch **weiterzuentwickeln** hilft Kindern und Jugendlichen in ihrer Entwicklung.

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» vereint und fördert genau das. Und macht sogar noch **Spass!**

Das mit der Unterstützung des kantonalen Sportamts Zürich ins Leben gerufene Projekt animiert Schulklassen auf eine spielerische Art zum längeren Laufen – «die Extrameile gehen». Dem **Lehrplan 21** folgend, lernen die Schülerinnen und Schüler bei der Extrameile, sich Ziele zu setzen, dranzubleiben und jede Woche ein bisschen weiterzukommen – ganz nach dem Motto von Weltklasse Zürich **«Never stop getting better»**. Das Projekt ist **kein Wettkampf**. Vielmehr geht es darum, auf ein Ziel hin zu trainieren und zu erfahren, dass man durch Training und Wille seine Leistung verbessern kann. Im Vordergrund stehen **Freude und Spass**.

Diese Modul-Sammlung enthält verschiedene Übungen für alle Zyklen zum Ausklang einer Sportlektion. Es sind alles Übungen aus der Sammlung von **mobilesport.ch**. Ausklangsspiele und -übungen charakterisieren sich dadurch, dass die Kinder die Hektik und die Emotionen der Lektion abbauen können. Die Kinder beruhigen und entspannen sich. Das hilft ihnen für die allfällig nachfolgende Lektion.

Fixfertige, komplette Lektionen (Aufwärmen / Hauptteil) für alle Trainingswochen sind in den Dokumentationen «Extrameile Musterlektionen» für verschiedene Anzahl Wochen bzw. Lektionen zusammengestellt. Du findest auch diese im Downloadbereich auf unserer Website weltklassezuerich.ch/extrameile.

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» eignet sich hervorragend als **fächerübergreifendes, mehrwöchiges Thema**. Dazu stellen wir dir zusätzlich verschiedene «Extrameilen»-Arbeitsblätter für verschiedene Fächer ebenfalls zum Download zur Verfügung. Das sogenannte «Extrameilen-Büchlein» (Bewegungstagebuch und Sammelkarte für erreichte Meilensteine und Ziele) inkl. Sticker erhältst du für alle Schülerinnen und Schüler zudem kostenlos zugeschickt.

Wir wünschen dir und deiner Klasse viel Spass mit der Extrameile und hoffen, dich zum Abschluss im Stadion Letzigrund willkommen zu heissen!

Dein «Extrameilen»-Team bei Weltklasse Zürich

COOLDOWN: «PHANTASIEREISE (MIT MUSIK)»

Idee: mobilesport.ch

Zyklus: alle Zyklen

Wie funktioniert's?

Während dieser Übung findet eine Entspannung zu Musik statt. Die Vorstellungskraft sowie die Atmung verhelfen zu einer tiefen Entspannung.

1. Entspannungshaltung im Liegen einnehmen

- die Augen geschlossen halten
- die Arme locker neben den Körper legen und die Beine flach auf dem Boden ausstrecken

Alle lassen sich auf die Musik ein, spüren den Kontakt zum Boden und lassen die Spannungen aus sich herausfliessen.

2. Nun stellen sich alle bildhaft vor, an einem Strand zu liegen:

- Die Haut nimmt die Wärme des Sandes und die wärmenden Sonnenstrahlen auf
- Mit der Wärme setzt sich eine wohltuende Ruhe im Körper fest.
- Können alle das Meeresrauschen wahrnehmen.
- Der Atem passt sich dem Auf und Ab der Wellen an.
- Ein leichter Wind weht über die Stirn...

Zum Abschluss ballen alle beide Hände zu Fäusten, atmen einmal tief durch und öffnen langsam die Augen.

COOLDOWN: «PIZZA BACKEN»

Idee: mobilesport.ch

Zyklus: alle Zyklen

Wie funktioniert's?

Eine kleine Massage-Übung verpackt in eine Pizza-Bäcker-Geschichte: Die Kinder entspannen sich dabei auf eine spielerische Art und Weise.

Alle SuS sitzen hintereinander im Kreis. Auf dem Rücken des vorderen Kindes wird eine Pizza gebacken, indem die nachfolgenden Anweisungen auf dem Rücken durchgeführt werden.

1. Zuerst muss der Arbeitsplatz gesäubert, der Pizzateig geknetet und ausgewallt werden.
2. Nun wird die Pizza mit Zutaten belegt und der Ofen heiss gemacht (Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen um die Wärme zu übertragen).
3. Ist die Pizza gebacken, kann das Kind sie schneiden und essen. Am Schluss macht das Kind alles wieder sauber.

COOLDOWN: «GORDISCHER KNOTEN»

Idee: mobilesport.ch

Zyklus: alle Zyklen

Wie funktioniert's?

Fünf bis acht SuS stehen eng in einem Kreis zusammen. Jede/r gibt seine Hände einem anderen Kind, aber nicht beide Hände dem gleichen.

Wenn keine Hände mehr frei sind, versucht die Gruppe vorsichtig und in Teamarbeit – mit Drehen, Übersteigen und unten durchkriechen – den Knoten zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen.

Varianten

- Statt sich die Hände direkt zu geben, halten alle ein Spielband in der rechten Hand. Mit der leeren linken Hand wird ein Spielband von irgendeiner Person aus der Gruppe gefasst. Nun wird das Spiel genau gleich, wie oben beschrieben, durchgeführt.
- Die Schüler stehen in einem Kreis und halten sich die Hände. Durch Drehen und Übersteigen bilden sie einen gordischen Knoten. Ein/e Schüler:in befindet sich ausserhalb des Kreises und leitet die Gruppe beim Knoten lösen an.
- Alle SuS stehen im Kreis. Ein/e Schüler:in steht daneben. Ein Wollknäuel wird im Kreis hin- und hergeworfen, bis alle den Wollfaden in der Hand halten. Dann muss der/die Schüler:in die Gruppen anleiten, damit das Geflecht wieder entflochten wird (Platz tauschen, über/unter den Faden durch, etc...). Dabei darf der Faden nicht losgelassen werden. Ziel ist, dass sich der Faden am Schluss nicht mehr überkreuzt.

COOLDOWN: «ENERGIEDUSCHE»

Idee: mobilesport.ch

Zyklus: alle Zyklen

Wie funktioniert's?

1. Die SuS sollen sich bequem hinstellen, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und die Augen schliessen (wenn möglich).
2. Die SuS sollen sich nun vorstellen, unter einer Dusche zu stehen.
 - Die Dusche ist erfrischend und entspannend.
 - Das Wasser reinigt sie von Kopf bis Fuss. In ihrer Vorstellung rieselt das Wasser über ihre Haare – Kopf, Nacken, Schulter, Rücken, Bauch, Beine und Füsse.
3. Anschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.

COOLDOWN: «BODYSCAN»

Idee: mobilesport.ch

Zyklus: alle Zyklen

Wie funktioniert's?

Alle SuS nehmen eine Gymnastikmatte und legen sich auf den Rücken. Alle lassen ihren Atem ruhiger werden.

1. Alle gehen mit ihrer Aufmerksamkeit zu den Füßen. Die Fussspitzen fallen nach aussen. Alle nehmen wahr, wie schwer sie sind und wie entspannt sie daliegen.
2. Alle spüren ihre Waden und ihre Unterschenkel. Auch diese werden schwer und entspannen sich. Alle nehmen wahr, welche Teile den Boden berühren und welche nicht. Die Unterschenkel werden mit jedem Ausatmen schwerer und entspannter.
3. Alle richten ihre Aufmerksamkeit auf die Oberschenkel. Alle nehmen auch hier wahr, welche Teile den Boden berühren und welche nicht. Sollte jemand noch Spannungen wahrnehmen, kann man diese mit dem nächsten Ausatmen loslassen.
4. Das Becken ist breit und entspannt. Es darf so viel Platz einnehmen, wie es braucht. Das Becken fliesst Richtung Unterlage (Matte).
5. Der Rücken ist breit und flach. Jeder Muskel des Rückens ist weich und entspannt. Alle nehmen Ihre Wirbelsäule auf der Gymnastikmatte wahr und beobachten, welche Teile den Boden berühren und welche nicht..
6. Die Schultern fließen Richtung Boden. Sie sind weich und tragen keine Last. Mit jedem Ausatmen wird der Rücken noch breiter und flacher.
7. Die Arme liegen schwer und entspannt neben dem Körper auf. Die Entspannung nehmen alle bis in die Hände und Fingerspitzen wahr. Die Hände liegen weich und entspannt am Boden auf. Fühlt sich rechts und links gleich an?
8. Alle lassen Gedanken kommen und vorbeiziehen wie weisse Wolken. Nicht bekämpfen, nicht festhalten. Einfach beobachten, wieder loslassen und die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper und Atem richten.
9. Der Unterkiefer ist locker und entspannt und die Zunge liegt entspannt im Gaumen auf.
10. Die Augen sind entspannt und ruhen weich und entspannt in den Augenhöhlen.
11. Das ganze Gesicht entspannt sich. Die Stirn ist entspannt und breit und angenehm kühl.
12. Alle beobachten ihren Atem, ohne etwas zu tun: Einatmen, den Atem einfach ausströmen lassen und warten, bis der Impuls zum Atmen von selber wieder kommt. Alle sind ganz bei sich und geniessen einen Moment der Ruhe.

Zum Abschluss nehmen alle ein paar tiefe Atemzüge, bewegen langsam Hände und Füsse wieder und kehren dann langsam zurück in den Raum. Recken, strecken, gähnen und mit dem Bewusstsein zurück in den Körper kommen.

COOLDOWN: «BAUM IM WIND»

Idee: mobilesport.ch

Zyklus: alle Zyklen

Wie funktioniert's?

Alle stellen sich bequem hin, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich).

Zuerst nach vorne und hinten pendeln, dann nach rechts und links und schliesslich um den eigenen Körper kreisen, wie ein Baum im Wind. Die Windstärke kann variieren.

Anschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.

COOLDOWN: «DIE 5 SINNE»

Idee: mobilesport.ch

Zyklus: alle Zyklen

Wie funktioniert's?

Alle stellen sich bequem hin, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich).

1. Alle richten nun ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Ohren (was für Töne nehmen sie wahr?), dann auf die Nase (was riechen sie?).
2. Danach wandert die ganze Aufmerksamkeit zu den Füßen und alle nehmen den Kontakt zum Boden wahr.
3. Abschliessend richten alle ihre Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung von Wärme und Kälte. Welche Körperteile fühlen sich warm an, welche eher kalt oder ist es überall gleich oder neutral, nimmt man in einem Körperteil ein Kribbeln wahr?

Anschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.

COOLDOWN: «KÖRPERREISE ZU KOPF UND NACKEN»

Idee: mobilesport.ch

Zyklus: alle Zyklen

Wie funktioniert's?

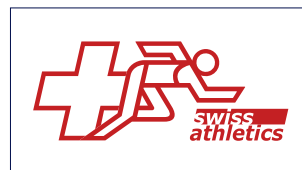
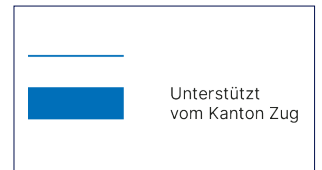
Alle stellen sich bequem hin, Knie leicht gebeugt, Füße hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich).

1. Alle richten die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper.
2. Alle wenden sich nun ihrem Nacken zu: spüren sie Verspannungen im Nackenbereich/Schulterbereich?
Wie ist die Kopfhaltung, gerade oder geneigt?
3. Dann wandern alle mit ihrer Aufmerksamkeit in die Kopfgegend, öffnen leicht den Mund:
 - ist die Stirn glatt oder bilden sich Falten?
 - Sind die Augen leicht geschlossen oder hält man sie krampfhaft zu?
 - Wie fühlen sich die Wangen an? Sind die Kiefermuskeln verspannt?

Alle sollen versuchen, mit jedem weiteren Ausatmen die inneren Spannungen zu lösen.

Zum Abschluss 3x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.

Unterstützt von:



Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

Telefon: +41 44 495 80 80
E-Mail: extrameile@weltklassezuerich.ch