

***MODUL
ATMUNG***

MUSTERLEKTION «ATMUNG»

Ziel: Die SuS...

- wissen, warum wir atmen.
- können unterschiedliche Atmungen in ihrem Körper spüren und selbst unterschiedlich atmen.
- wissen, wodurch ihre Atmung beeinflusst wird.
- kennen verschiedene Atemtechniken und können sie anwenden.

Inhalte	Material	Zeitbedarf
Einstieg • Warum müssen wir atmen? • Wie atmen wir? Gibt es verschiedene Möglichkeiten? • Was beeinflusst unsere Atmung 1. Die SuS legen sich auf den Boden, schliessen die Augen und versuchen zu spüren, wo im Körper sie die Atmung spüren können. 2. Die SuS beobachten sich gegenseitig und nennen Körperteile, wo die Atmung sichtbar ist.		15'

Wie funktioniert das Atmen Wenn wir durch die Nase oder den Mund einatmen, gelangt die Luft in unsere Lungen. Dort wird der Sauerstoff herausgefiltert und an unser Blut weitergegeben. Das Blut transportiert den Sauerstoff zu allen Teilen in unserem Körper. Durch das Ausatmen gelangt die verbrauchte Luft wieder aus unserem Körper. Ohne Sauerstoff können wir nicht denken, rennen, lachen oder leben. https://www.youtube.com/watch?v=oxVjU61x2XM&t=120s Automatisches Atmen Das Atmen funktioniert, ohne dass man darüber nachdenken muss. Es ist ein Reflex, genau wie das Blinzeln oder der Herzschlag. Darum atmen wir auch im Schlaf einfach weiter. Im Gegensatz zum Herzschlag können wir aber das Atmen bewusst kontrollieren und sogar auch anhalten. Das ist z.B. sehr wichtig, wenn wir tauchen.	• Bild oder Model einer Lunge	20'
Verschiedene Arten des Atmens Experiment: Wie schnell atmest du? 1. Setze dich bequem auf einen Stuhl oder lege dich auf den Boden. Zähle während 30 Sekunden, wie oft du einatmest. 2. Hüpfе nun 30 Sekunden lang und zähle dabei, wie oft du einatmest. Was hast du festgestellt? Was hat sich verändert und wieso? - Wir atmen nicht immer gleich. - Der Atem ist deutlich schneller, wenn wir Sport treiben oder nervös sind. Der Körper braucht dann mehr Sauerstoff und mehr Energie.	• Stoppuhr • Schreibzeug • Blankokarten	15'

Weitere Übungen

Atmungstypen

Übung 1: Atmungstypen entdecken

1. Überlegt euch Aktivitäten zu den unterschiedliche Atmungstypen und schreibt sie auf Kärtchen (Kopiervorlage 1, im Anhang)
2. Im Plenum: Kärtchen werden den 4 Atmungstypen zugeordnet.

Atmungstyp

- Langsame, ruhige Atmung:
- Kurze, schnelle Atemstösse:
- Unregelmässige, abgehackte Atmung:
- Schnelle, flache Atmung:

Für LP: Beispiele von Aktivitäten

Schlafen, Entspannungsübungen
Lachen
Weinen, Schluchzen
Aufregung, Angst, Nervosität

Steuerung der Atmung

Wenn wir aufgeregt oder nervös sind, wird unsere Atmung schnell und flach.

Das bedeutet: Wir atmen die Luft nur noch in die Brust, nicht mehr in den Bauch.

- Wir atmen die Luft nur noch in die Brust, nicht mehr in den Bauch
- Wir atmen viel schneller
- Die Atemzüge werden kürzer
- Manchmal vergessen wir sogar zu atmen

Das Gute daran ist, man kann das ändern. Atemübungen helfen Kindern in aufwühlenden Situationen, ihren Körper und Geist zu beruhigen.

Bewusstes Atmen kann helfen, wenn wir:

- nervös oder aufgeregt sind (Test, Vortrag)
- müde sind und uns trotzdem konzentrieren möchten
- uns «aufputschen» möchten und mehr Energie haben wollen
- einschlafen möchten
- uns entspannen wollen

Übung 1: Bauchatmung spüren

- Lege dich auf den Boden. Platziere eine Hand auf deiner Brust, die andere Hand auf deinem Bauch. Atme ruhig ein und aus.
- Welche Hand bewegt sich mehr?
→ Bei der gesunden Atmung sollte sich vor allem der Bauch anheben.

Übung 2: Das Atem-Haus

Unterschiedlich langes Ein-/Ausatmen sowie oberflächliches vs. tiefes Atmen erleben.

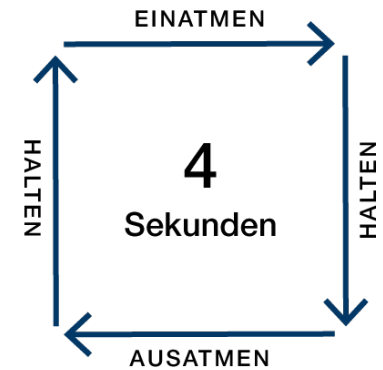
- Die LP führt die Kinder gedanklich durch die einzelnen Räume des Atemhauses.
In jedem Raum sollen die Kinder entsprechend atmen.

Schreckensraum	Erschrecken vor einem Tiger
Staubraum	Pusten, um wieder zu sehen
Duftraum	Blumenduft tief durch die Nase einatmen
Gestankraum	Luft anhalten
Buchstabenraum	Langes/kurzes betontes Sprechen ausgewählter Buchstabenlaute wie f, p, b, m

Atemberuhigung

Übung 1: Gezählte Atmung (4-2-6 oder 4-4-4-4)

- Atme 4 Sekunden ein, haltet 2 Sekunden an, atmet 6 Sekunden aus.
Wiederholt das 3-4 Mal.
- Quadrat-Atmung:
4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten
- Wenn wir ruhig und tief atmen, wird unser Körper entspannter. Du signalisierst deinem Körper: "Alles ist okay, es gibt keine Gefahr!".
- Das hilft z. B. bei Nervosität vor einer Prüfung oder wenn wir wütend sind.



Übung 2: Pustoblume

- Stellt euch vor, ihr haltet eine Pustoblume in der Hand. Atmet tief ein und pustet ganz sanft, damit die kleinen Samen wegfliegen können.



Übung 3: Seifenblasen-Atmung

- Atmet tief ein und stellt euch vor, ihr blast ganz langsam eine grosse Seifenblase. Je langsamer ihr ausatmet, desto grösser wird die Blase.

Übung 4: Finger-Atmung

- Lege den Zeigefinger auf die Außenseite deines Daumens der anderen Hand. Atme durch die Nase ein, während du mit dem Finger langsam zur Daumenspitze fährst.
- Atme durch den Mund aus, während du auf der anderen Seite des Daumens wieder nach unten fährst. Wiederhole das bei allen Fingern – bis du bei der anderen Handkante angekommen bist.
- Die Kombination aus langsamer Atmung und achtsamer Berührung hilft, sich zu beruhigen und den Atem zu regulieren.



Übung 5: Regenbogen-Atmung

- Atme ein und bringe die Arme langsam über den Kopf, sodass die Handflächen zueinander zeigen. Atme aus und lass die Hände wieder langsam sinken. Stell dir vor du malst mit deinen Händen einen Regenbogen.

**Übung 6: Seitenstechen vorbeugen**

- Ziel: Zwerchfell dehnen und Atembewusstsein stärken
- Aufrecht hinsetzen, Hände auf den Bauch. Durch die Nase einatmen, bis die Lunge ganz voll ist. Kräftig durch den Mund ausatmen, dabei den Oberkörper leicht nach vorne beugen.
- 3–5-mal wiederholen

Ergänzungsmodul Seitenstechen

Ziel: die Kinder können verstehen, was Seitenstechen ist, warum es auftreten kann und wie was man dagegen tun kann.

Was ist Seitenstechen?

- Seitenstechen ist ein stechender Schmerz, meist unter den Rippen, der beim Rennen oder schnellen Gehen auftritt.

Wer bekommt Seitenstechen?

- Fast jeder hat schon einmal Seitenstechen gehabt. Es ist völlig normal und nicht gefährlich, aber unangenehm
- Kinder bekommen häufiger Seitenstechen als Erwachsene
- Mit mehr Training wird es weniger

Was sind mögliche Ursachen?

- Die genaue Ursache ist nicht eindeutig geklärt, aber es gibt mehrere Theorien:
 1. **Zwerchfell-Belastung**
Das Zwerchfell, unser Atemmuskel, wird beim Rennen stark beansprucht. Wenn es sich verkrampft, kann das Seitenstechen auslösen.
 2. **Reizung des Bauchfells**
Eine dünne Haut (das Bauchfell) über den Organen kann durch Bewegung oder volle Mägen gereizt werden.
 3. **Flache oder unregelmässige Atmung**
Kinder atmen beim Rennen oft zu flach oder unregelmässig – das kann Seitenstechen begünstigen.

Was hilft gegen Seitenstechen?

Vorbeugen / vor dem Sport

- Nicht mit vollem Magen rennen – 1–2 Stunden vor dem Sport nichts Schweres essen
- Nur kleine Schlucke trinken – Kein hastiges Trinken vor dem Rennen
- Aufwärmen nicht vergessen! – Lockeres Einlaufen und Dehnen bereiten den Körper vor
- Ausdauertraining – Je fitter das Kind, desto seltener tritt Seitenstechen auf

"Seitenstechen-Notfall-Plan"

- Tempo reduzieren – langsamer laufen oder kurz gehen
- Tief und rhythmisch atmen – z. B. 4 Schritte einatmen, 4 Schritte ausatmen
- Sanft auf die schmerzende Stelle drücken – das kann das Zwerchfell entspannen
- Dehnübung: Bleib stehen. Beuge dich zur gegenteiligen Seite des Schmerzes. Strecke den Arm über den Kopf. (Wenn Schmerz links → nach rechts beugen, linker Arm hoch)

Zusätzliche Tipps für Lehrpersonen

- Beruhigen Sie die Kinder: Seitenstechen ist normal und geht vorbei
- Ermutigen zur langsamen Steigerung: besser langsam anfangen als zu schnell losrennen
- Gleichmässig atmen, nicht hektisch und flach
- Achten auf Essenszeiten: nach dem Mittagessen nicht sofort intensiver Sport
- Trinken organisieren: Wasserflaschen bereitlegen für kleine Schlucke zwischendurch (anstatt am Anfang viel trinken)
- Bei häufigem Seitenstechen: Eltern informieren, eventuell ärztlichen Rat einholen

Unterstützt von:

 KANTON AARGAU	 Appenzell Ausserrhoden	 BASEL LANDSCHAFT BILDUNGS-, KULTUR- UND SPORTDIREKTION SPORTAMT	 Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt Jugend, Familie und Sport ► Abteilung Sport / Sportamt
 Burggemeinde Bern	 Kanton Bern Canton de Berne	 Sport Stadt Bern	kanton glarus 
graubünden Sport	Sportfonds KANTON LUZERN SWISSLOS	 SPORT NIDWALDEN	 Obwalden Sport  Kanton Obwalden
SWISSLOS sportförderung kantonschwyz	Kanton St.Gallen Sportförderung 	Thurgau  SPORTAMT	 KANTON URI
 Unterstützt vom Kanton Zug	 Stadt Zürich Sportamt	SWISSLOS Sportfonds Kanton Zürich	

Veranstaltungspartner:

		KNIES KINDERZOO
MIGROS	 verkehrshaus	

Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

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

Langsame, ruhige
Atmung

Kurze, schnelle
Atemstösse

Schnelle, flache
Atmung

Unregelmässige,
abgehackte Atmung