

# ENTSPANNUNGSSTANZ DER ELEMENTE



## Übersicht

- **Einführung**
  - Verlaufsplan
- **Sachthemen**
  - Entspannung
  - Entspannungsverfahren
  - Wirkung von Tanz und Musik auf den Körper
- **Tipps und Planungshilfen für die Durchführung**
  - Rahmenbedingungen
  - Hilfestellung für erfolgreiche Kleingruppenarbeit
- **Unterrichtseinheit zum Thema Körperwahrnehmung**
- **Arbeitsmaterial**
  - Phantasiegeschichte (1)
  - Massagegeschichte (2)
  - Elementkarten: Feuer, Luft, Erde, Wasser (3)
- **Videos**
  - Anleitung: Atemübungen (1)
  - Anleitung: Entspannungstanz (2)
  - Entspannungsteil der Elemente: Anfangsteil (3)
  - Entspannungsteil der Elemente: Übergangsteil (4)
  - Entspannungsteil der Elemente: Endteil (5)
  - Entspannungsteil der Elemente: Element Feuer (6)
  - Entspannungsteil der Elemente: Element Wasser (7)
  - Entspannungsteil der Elemente: Element Luft (8)
  - Entspannungsteil der Elemente: Element Erde (9)
  - Ausklang: Massagegeschichte (10)
- **Quellenverzeichnis**


## Einführung

Das Thema Entspannung soll von uns auf eine neue, bewegungsorientierte Weise umgesetzt werden. Das bewusste Empfinden des Körpers, das konzentrierte In-sich-Hineinfühlen und die daraus resultierende Entspannung sind nicht nur durch Meditation und Phantasie Reisen zu erreichen.

Unsere Idee ist es, im Unterricht gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern (SuS) einen Tanz zu gestalten, der durch rhythmische, fließende und weite Bewegungen bestimmt ist und gerade durch das Erfühlen dieser eigenen Bewegungen im Einklang der Musik, Körperbewusstsein, Entspannung und Gelassenheit erzeugt.

Wir stellen uns den Unterricht so vor, dass nach einer thematischen Einführungsphase durch Atemübungen, Phantasie Reisen o.ä., die Grundchoreographie des „Entspannungstanzes“ vorgegeben wird. Diese basiert auf Atemübungen und einfachen, fließenden Bewegungen.

Die vier Elemente werden thematisch häufig im Zusammenhang mit Entspannungsmusik und Phantasie Reisen genutzt, z.B. als Untermalung einer Melodie in Form von Meeresrauschen.

Nun sollen die SuS diese Elemente Feuer, Luft, Erde, Wasser ►  3 durch ihren Körper ausdrücken, indem sie sich in ein Element hineinfühlen, dessen Eigenschaften finden und Assoziationen dazu knüpfen. In Kleingruppen sollen diese Assoziationen gesammelt und passend zur Musik umgesetzt werden.

Dabei können verschiedene Materialien den SuS bei der Umsetzung eine Hilfe sein, z.B. rötliche Tücher für das Element Feuer oder Luftballons für das Thema Luft.

Der Tanz sollte letztendlich so aussehen, dass nach der gemeinsamen Grundchoreographie immer jeweils eine Gruppe in die Mitte des Raumes tritt und ihr Element vortanzt. Dabei wird jedes Element von der Gesamtgruppe in die Mitte geführt und nach der Darstellung wieder abgeholt.



Abb. 1: Tanzen des Elementes Feuer

**Die Grundchoreographie und die einzelnen Elemente wechseln sich ab.**

Element	Videos
1. Anfangsteil und Zwischen- teil	 3-4
2. Feuer	 6
3. Zwischenteil	
4. Erde	 9
5. Zwischenteil	
6. Luft	 8
7. Zwischenteil	
8. Wasser	 7
9. Zwischen- und Endteil	 4-5

Bei der Musikauswahl ist es wichtig, themengerechte Ausschnitte zu wählen, die eventuell sogar durch Geräusche eines Elementes untermalt werden. Neben einem geeigneten Ausklang, wie z.B. einer Gewittermassage, ist es wichtig, dass die SuS am Ende der Stunde über ihre gesammelten Erfahrungen sprechen.







Abb. 2: Tanzen des Elements Luft





## Verlaufsplan

**Thema der Stunde:** Entspannungstanz der Elemente

**Ziel:** Die SuS lernen im Rahmen eines Entspannungstanzes und bestimmten Entspannungstechniken ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Phase/ Zeit	Entspannung im Unterrichtsgeschehen	Feinziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation Material
<b>Einleitung</b> Einführung 15 Minuten	Anspannung und Entspannung einzelner Körperbereiche	Die SuS erspüren ihren Körper durch Spannung und Entspannung	Begrüßung und Vorstellung des Themas Merkmale der Stunde werden angesprochen: Bequeme Lage einnehmen Während der Übungen ruhig sein Bequeme Kleidung tragen (warme Sachen)  <b>Entspannungsanweisung</b> Progressive Muskelentspannung mit Phantasiereise ggf. Korrekturhinweise	Ausrollboden Kärtchen ►  3 Block auf Lücke sitzend  Phantasiereise ►  1 CD spielt leise im Hintergrund
<b>Einstieg</b> 5 Minuten	Bewusstes Ein- und Ausatmen ►  1	Die SuS konzentrieren sich auf ihre Atmung	<b>Vormachen- Nachmachen</b> Atemübungen Bewegungsanweisung „Macht die Übungen nach, nachdem ich sie euch vorgestellt habe.“ ggf. Lehrerdemo, Korrekturmaßnahmen	Block auf Lücke Ganze Gruppe
<b>Hauptteil</b> <b>Hauptphase 1</b> 10 Minuten		Die SuS lernen den gemeinsamen Teil des Tanzes kennen	<b>Lehrerdemonstration</b> Choreographie / Entspannungstanz Bewusstes Ein- und Ausatmen auf Musik mit unterstützenden Bewegungen ►  2	Musik Halbkreis sitzend

	<p>Nachmachen der Bewegungen</p>  <p>Tanzen</p>	<p>Die SuS erlernen diesen Teil</p>	<p>Kombination aus Bewegungsanweisung und Vormachen - Nachmachen Die einzelnen Sequenzen schrittweise erklären und durchgehen</p> <p><i>„Wir beginnen am Boden und gehen mit jedem Atemzug eine Ebene höher, bis wir senkrecht stehen“</i></p> <p>Am Ende alle Sequenzen zusammenbringen und von Anfang an Tanz durchgehen <i>ggf. Korrekturhinweise</i></p>	<p>Block auf Lücke</p>
<p><b>Hauptphase 2</b> 20 Minuten</p>	<p>Tanzen und bewegen passend zum Element</p>	<p>Die SuS entwickeln selbstständig Bewegungen passend zu ihrem Element.</p>	<p><b>Gruppenarbeitsphase</b> Stationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Station: Feuer → Tücher</li> <li>• Station: Luft → Luftballons</li> <li>• Station: Erde → Boden</li> <li>• Station: Wasser → Wellenbewegungen</li> </ul> <p><b>Sammelrunde</b> zum Element, Bild des Elements dient als visueller Impuls <i>„Was verbindet ihr mit dem Element?“</i></p> <p>Improvisation zum Thema mit den gesammelten Begriffen/ Assoziationen Bewegungsanleitung: <i>„Findet Bewegungen, die zu eurem Element passen“</i></p> <p>Festlegung auf einen gemeinsamen Ablauf auf Musik (gesammelte Begriffe können eingeworfen werden)</p>	<p>Arbeit in verschiedenen Räumen, Luftballons, bunte Tücher, größere Karten, für jedes Element ein Lied (je 1 Minute)</p>

<p><b>Präsentation</b> 10 Minuten</p>	<p>Tanzen des gesamten Entspannungstanz der Elemente</p>	<p>Die SuS setzen das vorher Gelernte in einem Tanz zusammen</p>	<p><b>Schülerpräsentation</b> ▶  <b>3-9</b></p> <p>Die SuS präsentieren den Tanz mit ihren selbst gefundenen Bewegungsmöglichkeiten zu den Elementen <i>ggf. Schüler- oder Lehrerhilfe</i></p> 	<p>Tafel, Luftballons, bunte Tücher, CD mit Gesamtmusik</p>
<p><b>Schluss Reflexion</b> 20 Minuten</p>	<p>Reflektieren</p>	<p>Die SuS kommentieren ihre Erfahrungen</p>	<p><b>Reflexion</b> <b>Schüler- Lehrer- Gespräch</b> Loben Kommentar zur Aufführung Erwähnung der Atmosphäre im Raum Wie ist es zu dieser Atmosphäre gekommen? → Gefühle herausfinden</p>	<p>Innenstirnkreis sitzend</p>
<p><b>Abklang</b> 10 Minuten</p>	<p>Massieren mit improvisierten Bewegungen zu einer Geschichte</p>	<p>Die SuS lernen eine Massagevariante kennen</p>	<p><b>Bewegungsgeschichte</b> „Wettermassage“ ▶  <b>10</b></p>	<p>Im Kreis hintereinander sitzend Massagegeschichte ▶  <b>3-9</b> Musik</p>

## Sachthemen

### Entspannung

„Entspannung umfasst das Aufheben von körperlicher und geistiger Anspannung und entspricht einem Zustand des Gelöstseins“.<sup>1</sup>

Dieser Zustand kann nicht nur körperlich oder nur seelisch sein. Entspannung oder Anspannung betrifft immer den ganzen Menschen. Wenn man permanent Stresssituationen ausgesetzt ist, kann es zu chronischen Muskelverspannungen kommen, die unterschiedliche Beschwerden zur Folge haben. Durch Entspannungstechniken kann die Muskelspannung beeinflusst werden. Neben einer körperlichen Entspannung kann so auch eine psychische Ausgeglichenheit erreicht werden und umgekehrt.<sup>2</sup>

Entspannung stellt somit ein Gegengewicht zu den Belastungen des Alltags dar und ist ein Gesundheitsfaktor. Sie kann durch naive Entspannungstechniken wie z.B. Baden, Spaziergehen, Musikhören, aber auch durch gezielte Verfahren, wie unter anderem die progressive Muskelentspannung hervorgerufen werden.<sup>3</sup>

Nicht nur Erwachsene brauchen dieses Gegengewicht zur Hektik des Alltags, auch Kinder müssen sich heute vielen Anforderungen stellen: Schule, Auseinandersetzungen mit Freunden oder Eltern, Fernsehen, Computer, Lärm und Hektik. Stress blockiert die Unbeschwertheit und ganzheitliche Entwicklung und kann die Gesundheit schädigen.

Deswegen ist die Entspannung auch in diesem Alter sehr wichtig.



Abb. 3: Gleichmäßige Bewegungen fördern die Entspannung

1 Olympischer Sportbund 2009

2 vgl. Olympischer Sportbund 2009

3 vgl. Lange 1992

4 vgl. Zimmermann 2005



## Entspannungsverfahren

<p><b>Progressive Muskelentspannung</b></p>	<p>Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen wird auch Tiefmuskelentspannung genannt.<sup>5</sup> Sechzehn verschiedene Muskelgruppen des Körpers werden für ca. 7 Sekunden angespannt und dann wieder entspannt. Der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung der Muskeln wird so deutlich und führt zu einem tiefen Entspannungszustand.</p> <p>Der relativ hohe Zeitaufwand für das Grundverfahren überfordert jedoch zumeist auch fortgeschrittene SuS. Daher ist eine Zusammenfassung des Verfahrens auf 5-7 Muskelgruppen in der Schule notwendig. Bei der Umsetzung im Unterricht empfehlen sich altersgerechte Phantasiereisen.<sup>6</sup></p>
<p><b>Phantasiereise</b></p>	<p>Phantasiereisen ähneln dem Autogenen Training. Man kann sie als gelenkte Tagträume bezeichnen. Während einer vorgetragenen Phantasiereise läuft vor dem geistigen Auge eine Geschichte ab. Das Gehörte wird in Bilder umgewandelt. Man geht tatsächlich auf eine Reise. Die angenehmen bildlichen Vorstellungen gepaart mit einer ruhigen Stimme des Lesers rufen den Entspannungszustand hervor.</p>
<p><b>Massage</b></p>	<p>Bei einer Massage wird mechanisch auf die Haut und die Muskulatur eingewirkt. Bei der klassischen Massage werden dabei verschiedene manuelle Techniken angewandt, die unterschiedliche Wirkungen auf Haut und Muskulatur durch Berührungsreize haben. Kneten dehnt und entspannt Muskelfasern, hin und her reiben fördert die Durchblutung, Klopfen steigert neben der Durchblutung die Muskelspannung.</p> <p>Eine Massage fördert das allgemeine Wohlbefinden jedoch nicht nur in körperlicher Hinsicht. Die angenehme Berührung der Haut beruhigt zusätzlich und schüttet Endorphine aus.</p> <p>Wenn sich Kinder gegenseitig massieren, machen sie zudem sozial-emotionale Erfahrungen. Berührungen werden zugelassen und als angenehm empfunden.</p>
<p><b>Atemübungen</b></p>	<p>Bei körperlicher und seelischer Belastung atmet man schneller, denn der Körper braucht mehr Sauerstoff zur Energiebereitstellung. Nach einer Belastung findet der Körper automatisch zum normalen Atemrhythmus zurück. Bei anhaltenden Belastungen, vor allem seelischer Art, kann der schnellere Atemrhythmus allerdings zum Dauerzustand werden. Die Atmung wird schnell und flach. Langsames Atmen dagegen wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Es entspannt Körper und Geist. Das bewusste Einatmen in den Bauchraum unterstützt das zur Ruhe kommen.<sup>7</sup></p>

<sup>5</sup> vgl. Lange 1992

<sup>6</sup> vgl. Heuser 1997

<sup>7</sup> vgl. Zimmermann 2005

## Wirkung von Tanz und Musik auf den Körper

Durch die wiederholten Bewegungsabläufe steigt der Gehalt des Hormons Serotonin im Gehirn an. Das Serotonin hebt die Stimmung und den Abstand von täglichen Sorgen. Ähnliches gilt für die Ausschüttung des Hypophysen-Hormons ACTH. Es ist das Kreativitätshormon, das den Körper entspannt, den Geist aber hellwach macht.

Die Musik kann Empfindungen, Gefühle und die Fantasie beeinflussen und tiefe Entspannungszustände erzeugen.



Abb. 3: Einfluss von Musik und Tanz auf den Körper

## Tipps und Planungshilfen für die Durchführung

### Rahmenbedingungen

- Es wird ein Raum benötigt, in dem ausreichend Platz und die notwendige Ruhe gegeben ist.
- Die Türen sollten geschlossen sein, damit es zu keinen Störungen während der Entspannungsphasen kommt.
- Durch eine geeignete Raumtemperatur, warme Kleidung und einen bequemen Untergrund, kann eine Wohlfühlatmosphäre geschaffen werden.
- Bei den Atemübungen sollte auf frische Luftzufuhr geachtet werden, damit den SuS nicht schwindelig wird.
- Die Musik sollte die Stimmung untermalen und nicht zu laut eingestellt sein.

### Hilfestellung für erfolgreiche Kleingruppenarbeit

- Die Musik sollte schon im Vorhinein Assoziationen bei den SuS hervorrufen.
- Die SuS sollten bei ihrer Ideenfindung nicht alleine gelassen werden. Mit Bildkarten oder anderen Materialien kann man Impulse setzen, die den SuS zusätzliche Assoziationen ermöglichen.
- Eine Begriffssammelrunde zu den Eigenschaften der Elemente hilft den SuS bei der Umsetzung der Ideen in Bewegungen.
- Eine Improvisationsphase offenbart individuelle und vielfältige Möglichkeiten der Umsetzungen.
- Bei der Zusammensetzung der Bewegungen kann das Feedback des Lehrers nützlich sein.

## Unterrichtseinheit zum Thema Körperwahrnehmung

### **Motorisches Grobziel**

Die SuS lernen anhand verschiedener Entspannungsmethoden in Ruhe und Bewegung ihren Körper bewusst wahrzunehmen und zu entspannen.

Stunden	Inhalte	Motorische Feinziele
1./2. Stunde	Verschiedene Entspannungsverfahren:  Phantasiereise  Atemmeditation + Yoga  Progressive Muskelentspannung  Massage	Die SuS ... <ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen verschiedene Entspannungsverfahren kennen</li> <li>• versetzen sich in eine Geschichte hinein</li> <li>• konzentrieren sich auf ihren Körper und ihre Atmung</li> <li>• erfahren den Unterschied zw. Anspannung und Entspannung</li> <li>• lernen verschiedene Massagetechniken und deren Wirkung kennen.</li> </ul>
3. Stunde	Bewegungsgeschichte	Die SuS entwickeln gemeinsam eine Bewegungsgeschichte zur Entspannung
4. Stunde	<b>Entspannungstanz der Elemente</b>	<b>Die SuS erfahren anhand eines Gruppentanzes den Entspannungsaspekt von Bewegung</b>
5. Stunde	Entspannungstanz der Elemente - Zusammensetzung mit Einzelchoreographien	Die SuS entwickeln in Kleingruppen je eine Kurz-Choreographie für den Gesamttanz



# Phantasiereise und progressive Muskelentspannung

## Die Insel - Seite 1

Vorbereitung: Lege deine Arme seitlich neben deinen Körper. Finde eine bequeme Lage, schließe die Augen und beginne dich auf deinen Körper zu konzentrieren. **Spüre an welchen Stellen er Kontakt zum Boden hat: Fersen, Waden, Po, Rücken, Schultern, Hinterkopf, Ober- und Unterarme, Hände, Finger.**

Stell dir nun vor du bist auf einer Insel. Du liegst am Strand und blickst auf das weite, tiefblaue Meer. Kleine Wellen rollen heran. Du lauschst dem leisen Rauschen.

**Du spürst die Sonne auf deiner Haut.** Der Sand ist warm und weich. Du greifst hinein und drückst ihn ganz fest in deinen Fäusten. **Du spannst die Arme dabei deutlich an und spürst die Kraft und wie die Wärme des Sandes in deinen Körper fließt.**

*Und loslassen.* Der Sand rinnt aus deinen Fingern und du kannst das zunehmend wohlige Gefühl in deinen Händen und Armen spüren.



Jetzt beschließt du die Insel zu erkunden. Du stehst auf und blickst dich um. Vor dir liegt eine bunte Dschungelwelt. Ein Meer aus Palmen grenzt an den Strand. Die Palmen tragen Kokosnüsse und einige davon liegen auf dem Boden. Ein Einheimischer hat dir einmal erzählt, auf welcher sonderbaren Weise du sie öffnen kannst. Du glaubst noch nicht so recht, dass man sie tatsächlich mit den Schulterblättern knacken kann. Aber einen Versuch ist es wert. **Du hältst eine Nuss an deinen Rücken, ziehst die Schulterblätter zusammen und drückst den Kopf nach hinten.** Mit all deiner Kraft drückst du die Kokosnuss zusammen und spürst deutlich deine Anstrengung. Ein leises Krachen. *Und loslassen.* Die Nuss ist zersprungen. Du spürst die Erleichterung und genießt das Gefühl der Entspannung und des Erfolges.

Jetzt möchtest du vom saftigen Fleisch kosten, hebst ein Stück auf und beißt hinein. Es ist steinhart. **Du presst die Zähne aufeinander.** Es ist so anstrengend, dass du dabei die Augen ganz fest zusammenkneifst. Du spürst die Anspannung in den Wangen und Gesichtsmuskeln, die ganz hart sind. Die Nuss gibt langsam nach. *Und loslassen.* Dein Gesicht wird wieder glatt und ebenmäßig.



## Die Insel - Seite 2

Im Dschungel hat sich etwas bewegt. Du schaust auf und entdeckst ein merkwürdig buntes Tier auf einem Baum, welches du noch nie zuvor gesehen hast. Neugierig näherst du dich ihm. Nun stehst du vor dem seltsamen Wesen - möchtest sein flauschiges Fell berühren. Du stellst dich auf die Zehenspitzen und spannst Füße

und Waden an. Es fehlt nur noch ein kleines Stück. **Du reckst und streckst dich und drückst deinen Körper mit ganzer Kraft nach oben.** Du streifst das Fell. *Und loslassen.* Wärme und wohlige Ruhe fließen in deine Beine. Nimm dir Zeit, dieses Gefühl deutlich werden zu lassen und es auszukosten.

Das Tier ist verschwunden! Du blickst dich um und siehst gerade noch, wie es einen Felsen hinaufklettert. Ein kleiner Pfad führt ebenfalls den Felsen hinauf und du machst dich auf den Weg. Oben angekommen, bist du überwältigt von der wunderbaren Aussicht.

Zu deinen Füßen liegt der Dschungel, etwas weiter entfernt das Meer und unter dir ein See mitten im Urwald. Du überlegst nicht lange. Du läufst los und springst. Springst einfach ins Nichts. **In der Luft spannst du deinen ganzen Körper an - Arme, Beine, Bauch und alle anderen Muskeln.** Du saust wie ein Pfeil Meter für Meter nach unten und spürst wie die Luft an deinem Körper vorbeirauscht. Du durchbrichst die Wasseroberfläche. *Und loslassen.* Du tauchst ein, tiefer und tiefer und merkst, wie du vom Wasser immer mehr getragen wirst. Sämtliche Anspannung löst sich. Für einen Moment ist alles ruhig. Dann merkst du, dass du atmen musst. Mit großen Schwimmszügen näherst du dich der Wasseroberfläche. Noch ein Zug. **Jetzt atmest du tief ein.** Du bist wieder an der frischen Luft. Öffne deine Augen und du wirst merken, dass du nicht mehr im Dschungel auf deiner Insel bist.





## Wettermassage

Die Wettermassage wird als Geschichte vorgetragen. Die SuS interpretieren den Text und setzen ihn phantasievoll mit ihren Händen als Massage bei ihrem Partner um.

### Geschichte

Setzt euch in einem Kreis hintereinander und massiert die Person vor euch. Stellt euch vor, ihr sitzt auf einer blühenden Wiese im Gras.



Es ist ein herrlicher Sommertag und die Sonne scheint euch warm auf den Rücken.	<b>Hände aneinander reiben und dann mit den Handflächen auf den Rücken legen.</b>
Ein kleiner Wind weht über euch hinweg...	<b>Mit der Handfläche über den Rücken streichen.</b>
...und eine kleine Wolke zieht am Himmel auf. Winzig kleine Regentropfen fallen vereinzelt herab.	<b>Mit einem Finger den Rücken berühren.</b>
Doch schon werden die Wolken mehr und auch die Regentropfen werden mehr.	<b>Mit zwei Fingern gleichzeitig den Rücken berühren.</b>
Ja, ein Gewitter zieht herauf. Große, schwarze Wolken sind am Himmel und es fängt so richtig an zu regnen.	<b>Mit allen Fingern auf dem Rücken „herumprasseln“.</b>
Immer wieder kracht ein Blitz herab.	<b>Zwischendurch immer mal wieder mit einem Finger Schlangenlinien auf den Rücken von oben bis unten ziehen.</b>
Doch auch das Gewitter zieht vorbei und der Regen wird schon schwächer.	<b>Nur noch mit den Fingern einer Hand auf den Rücken drücken.</b>
Die schwarzen Wolken sind vorüber und es nieselt nur noch.	<b>Nur noch mit 2 Fingern den Rücken berühren.</b>
Schließlich fallen die letzten Regentropfen ganz vereinzelt herab.	<b>Nur noch mit einem Finger.</b>
Und die leichte Brise, die die Wolken verweht hat, ist wieder zu spüren.	<b>Mit der flachen Hand über den Rücken fahren.</b>
Und du merkst wieder die warme Sonne.	<b>Die Hände aneinander reiben und dann die Handflächen auf den Rücken legen.</b>



3

## Arbeitskarten LUFT - FEUER - WASSER - ERDE

Die Arbeitskarten können zur Gruppenaufteilung eingesetzt werden. Sie geben den Schülerinnen und Schülern eine Hilfe, Assoziationen in der Gruppenarbeit zu finden.

Das Assoziationsbeispiel zeigt, mit welchen Begriffen sich "Luft" verbinden lässt.

### Assoziationsbeispiel " Luft "

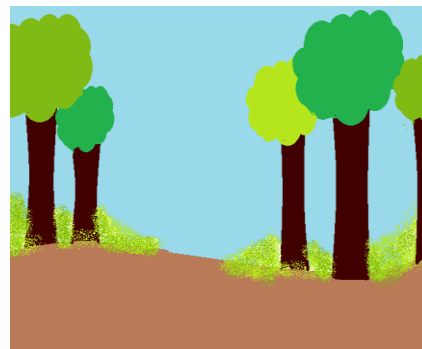
- aufsteigend
- schwerelos
- schwebend, fliegend



- leicht sein
- über allem sein
- von oben herab
- Freiheit
- sich ausdehnen können
- sich im Wind wiegen können
- Sturm aushalten
- verwehen, schwanken im Wind

- getragen werden
- pusten
- wie ein Vogel im Wind
- fallen lassen
- Leichtigkeit im Sommerwind
- frische Brise
- buntes Treiben, buntes Spiel

**Mit welchen Ideen lassen sich Wasser, Feuer und Erde verbinden?**



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Heuser, U.	Entspannungstechniken in der Schule		1997	
Lange, R.	Entspannung - Körpererfahrung - Meditation. Ein Beitrag zu einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung in Theorie und Praxis	Sankt Augustin	1992	Academica
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan Sport Sekundarstufe I (5-9/10)	Grünstadt	1998	Sommerdruck
Zimmermann, M.	Ruhe-Inseln für Ihr Kind. Mit leichten Übungen zur Entspannung und Konzentration	Bindlach	1995	Gondrom

### Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
<a href="http://www.richtigfit.de/rf/lexikon/e/entspannung">http://www.richtigfit.de/rf/lexikon/e/entspannung</a>	24.05.2009
<a href="http://www.bdkj-fulda.de/downloads/MitMach-HeftDownload.pdf">http://www.bdkj-fulda.de/downloads/MitMach-HeftDownload.pdf</a>	09.03.2010

### Abbildungen / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Malgorzata Lochen, Marina Bores, Kathrin Ackermann, Elisa Binninger
1-3, Arbeitsmaterial 1-2	Malgorzata Lochen, Marina Bores, Kathrin Ackermann, Elisa Binninger
Arbeitsmaterial 3	Laura Wagner

### Video

Nummer	Urheber
1-10	Malgorzata Lochen, Marina Bores, Kathrin Ackermann, Elisa Binninger

### Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
3-10	A breath of fresh air	Paul Collier	Waterfront

### Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
3-10	KNSU-Musikstudio	Klassik & Filmmusik	19 Marcin Brzozowski	Sweet Song

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Malgorzata Lochen, Marina Bores, Kathrin Ackermann, Elisa Binninger, Laura Wagner / Lehramtsstudentinnen	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz