

# ENTSPANNUNGSTECHNIKEN IN EINER BEWEGUNGSGESCHICHTE



## Übersicht

- **Idee zur Umsetzung von Entspannungstechniken in einer Bewegungsgeschichte**
- **Kombination von Entspannungstechniken in einer Bewegungsgeschichte**
  - Phantasiereise
  - Progressive Muskelentspannung
  - Massage
- **Verlaufsplan**
- **Tipps und Planungshilfen für die Durchführung**
  - Rahmenbedingungen
  - Lehrerverhalten
  - Verbale und taktile Hilfen
  - Berührungen
- **Einordnung in eine Unterrichtseinheit**
- **Arbeitsmaterial**
  - Phantasiereise als Bewegungsgeschichte (1)
  - Türschild (2)
- **Videos**
  - Grundstimmung beim Betreten der Halle (1)
  - Phantasiereise mit Partner (2)
  - Tuchmassage (3)
  - Wettermassage (4)
  - Progressive Muskelentspannung mit Chiffontuch (5)
  - Progressive Muskelentspannung ohne Chiffontuch (6)
  - Reflexion eines Hospitanten (7)
- **Quellenverzeichnis**

## Idee zur Umsetzung von Entspannungstechniken in einer Bewegungsgeschichte

Die Unterrichtsstunde soll den Schülerinnen und Schülern (SuS) eine Möglichkeit zur Entspannung bieten. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken wie die Phantasiereise, Massagen und progressive Muskelentspannung kennen.


Der Beginn der Stunde mit dem Betreten der Halle ist bereits durch eine ruhige Atmosphäre geprägt. Die SuS bewegen sich ruhig durch die Halle und folgen den Bewegungsanweisungen aus der Geschichte. Sie treffen einen Partner, mit welchem sie die weitere Phantasiereise gemeinsam bestreiten. Auch die folgenden Tuch- und Wettermassagen bestreiten die Paare gemeinsam. Hierbei wechseln sich die Partner ab.

Ihre Bewegungen und Hilfsmittel (Chiffontuch) folgen den Anweisungen der Phantasiegeschichte. In der folgenden progressiven Muskelentspannung sind die SuS wieder auf sich allein konzentriert. Sie probieren die einzelnen Bewegungen mit und ohne Tuch aus. Zum Ende der Phantasiereise wird die Gruppe langsam und ruhig aufgelöst und somit die Entspannungsphase der SuS schrittweise beendet.



## Kombination von Entspannungstechniken in einer Bewegungsgeschichte

### Phantasiereise

Wie jede Phantasiereise beginnt auch unsere mit einer Einleitung, damit sich der "Reisende" aus der Alltags- oder Stresssituation heraus zurück nehmen kann und bewusst seine Aufmerksamkeit auf seinen Körper lenkt (bei uns: "Gehen in die Sporthalle mit Phantasiegeschichte"). Dann beginnt der Hauptteil, die eigentliche Phantasiereise in verschiedenen Entspannungssituationen. Die Entspannung bei der Phantasiereise ist am besten gegeben, wenn sich die entsprechende Person mit dem Thema identifizieren kann. Bei der Phantasiereise ist es besonders wichtig, dass sie langsam und mit ruhiger Stimme vorgelesen wird. Es sollten Pausen zwischen den Sätzen gemacht werden, damit der "Phantasiereisende" sich die Situation in Ruhe vorstellen kann und dort eine Zeit verweilt. ▶  1



### Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung/ progressive Muskelrelaxation (PMR) wenden wir sowohl unter Einbeziehung des Tuchs für Arme und Hände als auch ohne Tuch für die Beine an. Es handelt sich um ein Entspannungsverfahren bei dem eine besondere Tiefe der Entspannung erreicht werden soll. Durch gezielte und geleitete An- und Entspannungen bestimmter Muskelgruppen, wird die Aktivität des zentralen und vegetativen Nervensystems positiv beeinflusst. Die einzelnen Muskelgruppen werden ca. 5-7 Sekunden angespannt und dann wieder entspannt. Die Entspannungsphase dauert ca. 20-30 Sekunden. Hierbei ist darauf zu achten, dass gleichmäßig und langsam geatmet wird. Ziel dieser An- und Entspannungsphasen ist es, dass man die Körperzustände bewusst wahrnimmt und aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einwirken kann. Die progressive Muskelentspannung stellt eine einfache und sehr direkte körperbezogene Form der Entspannung dar, welche sehr einfach zu lernen ist. Zu Beginn benötigt man ca. 30 Minuten (Langform) um eine Entspannung in verschiedenen Muskelpartien zu erreichen. Mit zunehmender Übung und durch das Verbinden mehrerer Muskelgruppen lässt sich eine Einheit jedoch erheblich abkürzen (Kurzform 3-5 Minuten). Die Kurzformen werden aber oftmals erst dann eingeübt, wenn die Langformen schon bekannt sind.

## Massage





Wir wenden Teile der klassischen Massage mit verschiedenen Techniken wie das Federn, Kreisen, Kneten und Wringen auf der Haut als Tuch- und Wettermassage an. Die manuelle Behandlung hat eine entspannende und harmonisierende Wirkung auf den Körper und die Seele. Sie fördert die Durchblutung, löst muskuläre Verspannungen, regt den Kreislauf und ebenso die Tätigkeit der inneren Organe an. Es bestehen eine Vielzahl von unterschiedlichsten Massagetechniken und Behandlungsformen. Dies bedeutet, dass sich viele verschiedene Wirkungsweisen auf den Körper ergeben. Massagen dienen somit ...

- zur lokalen Steigerung der Durchblutung
- der Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- der Entspannung der Muskulatur
- dem Lösen von Verklebungen und Narben
- zur verbesserten Wundheilung
- zur Schmerzlinderung
- dem Einwirken auf innere Organe über Reflexbögen
- der psychischen Entspannung
- zur Reduktion von Stresshormonen
- zur Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- zur Beeinflussung des vegetativen Nervensystems










## Verlaufsplan

**Motorisches Feinziel:** Die SuS wenden verschiedene Entspannungstechniken in einer Bewegungsgeschichte/ Phantasiereise an.

Phase	Entspannungsschwerpunkt	Bewegungsaufgaben/ -anweisungen	Motorische Hinweise	Organisation/ Medien
Einführung	Phantasiereise/ Bewegen	<p>„Stell dir vor, es ist ein schöner warmer Sommertag und wir lassen uns von der Musik in die Halle begleiten, wir füllen den Raum ‚gleichmäßig‘ aus.“</p> <p>SuS bewegen sich durch die gesamte Halle, die mit blauen Matten (= „blaue Handtücher“) ausgelegt ist.</p> <p>„Stell dir vor, du wanderst barfuß über eine blumige Wiese. Mit langsamen Schritten bewegst du dich vorwärts.“</p> <p>...</p> <p>„Dort triffst du einen guten Freund mit dem du gemeinsam deinen Weg fortsetzt. Zusammen klettert ihr über Baumstämme die im Weg liegen.“ ...</p> 	<p>Lehrer-Erklärungen Regeln für die SuS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht sprechen und ruhig verhalten</li> <li>• sich auf die Anweisungen des Sprechers einlassen; sich auf sich selbst konzentrieren</li> <li>• nicht auf den Nachbar schauen</li> </ul> <p>→ ruhige Atmosphäre durch einfühlsame Ansprache vermitteln, danach Halle betreten ▶  1</p> <p>Lehrer-Erklärungen = Anweisungen in der Geschichte, die die SuS umsetzen sollen</p> <p>→ verschiedene Bewegungsformen im Kontext der Geschichte gestalten</p> <p>→ Paarbildung zur Vorbereitung auf die Hauptphase vornehmen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung vor der Turnhalle</li> <li>• bequeme und warme Kleidung</li> <li>• blaue Matten</li> <li>• ggf. Kerzen, Türschild</li> </ul>  2





<p><b>Hauptphase I</b></p>	<p>Phantasiereise/ Tuchmassage</p>	<p>„Der Größere von euch Beiden legt sich müde und erschöpft von der Wanderung mit dem Bauch, auf sein ausgebreitetes, „blaues Handtuch“ und schließt die Augen.“ ...</p> <p>„Dein Freund nimmt sein Chiffontuch und kniet sich neben dich. ... Während dein Freund immer wieder mit dem Chiffon Tuch über deinen Körper streicht.“ ...</p> <p>„Die Sonne scheint, sie berührt deine Arme und streicht über dein Gesicht... Du bist ganz ruhig und genießt, wie die Sonne deinen ganzen Körper wärmt ...“ ▶ </p>	<p>Lehrer-Erklärungen → ein Partner legt sich auf den Bauch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bessere Entspannung möglich</li> <li>• der Partner kann die Tuchmassage auf der Rückseite des Körpers durchführen</li> </ul>  <p><i>Tipp</i> Auf verschiedene Anweisungen achten! Das Tuch kann stellvertretend für verschiedene Symbole (Wind, Kopfkissen) eingesetzt werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• halbe Klasse liegt, die andere kniet</li> <li>• Chiffontücher</li> <li>• Nach Übergang 1</li> <li>• Musik 8</li> </ul>
<p><b>Hauptphase II</b></p>	<p>Phantasiereise/ Wettermassage</p>	<p>„Nun legt sich dein Partner auf den Bauch.“ ...</p> <p>„Langsam fallen die ersten Tropfen vom Himmel. Es ist warmer Sommerregen. Er rieselt ganz leicht auf deinen Rücken und du genießt die trommelnden Berührungen deines Freundes.“ ...</p>	<p>Lehrer-Erklärungen → innerhalb der Paarungen werden die Positionen getauscht; der kleinere Partner liegt nun auf dem Bauch</p> <p>→ die trommelnden Berührungen des einen Partners auf dem Rücken des anderen symbolisieren den Regen in der Bewegungsgeschichte</p> <p><i>Tipp</i> Hilfsmittel zur Verbesserung der entspannten Atmosphäre = ein Regenmacher als akustisches Hilfsmittel einsetzen; die SuS können sich besser in die Situation hineinversetzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach Übergang 2</li> <li>• Musik 9</li> </ul>

<p><b>Hauptphase III</b></p>	<p>Phantasiereise/ progressive Muskel- entspannung – mit Tuch</p>	<p>„Du nimmst das Tuch in die rechte Hand und drehst Dich vorsichtig auf den Rücken.“ ...</p> <p>„Deine rechte Hand drückt das Tuch ganz fest zusammen. Jetzt öffnest du deine rechte Hand und spürst wie sich das Tuch entfaltet. Du atmest langsam und gleichmäßig ein und aus.“ ...</p> <p>▶  5</p> <p>„Du streckst die Beine. Dein rechtes Bein wird immer schwerer. Du spannst deinen rechten Oberschenkel an und ziehst die Zehen Richtung Schienbein. Du löst die Anspannung und spürst das Blut in deinem Bein.“</p> <p>▶  6</p>	<p>Lehrer-Erklärungen → alle SuS legen sich mit dem Rücken auf jeweils eine Matte</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Chiffontuch liegt neben der Matte</li> </ul>
<p><b>Endphase</b></p>		<p>„Wenn du berührt wirst stehst du langsam auf, tippst sanft deinen Nachbarn an und setzt dich ruhig auf die Bank.“ ...</p>	<p>Bewegungsanweisung Zum Auflösen der Organisationsform</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durch die ruhige und langsame Auflösung der Gruppe wird die Entspannungsphase der SuS schrittweise beendet</li> </ul>	
<p><b>Reflexion</b></p>			<p>Lehrer-Schüler-Gespräch → Erfahrungsbericht</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Welche Wirkung hat die Phantasiereise bei dir hinterlassen?“</li> <li>2. „Welche Entspannungsmethode(n) war(en) für dich persönlich am intensivsten?“</li> <li>3. „Wie schätzt du das Kombinieren verschiedener Methoden, eingebettet in eine Bewegungsgeschichte für den Schulgebrauch ein?“ ▶  7</li> </ol>	



## Tipps und Planungshilfen für die Durchführung

<p><b>Rahmen- bedingungen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akustik</li> <li>• Einen günstigen Raum wählen in dem leicht Ruhe hergestellt werden kann. Die Türen sollten geschlossen sein und mit einem Hinweisschild versehen sein.</li> <li>• Lichtverhältnisse</li> <li>• Der Raum sollte eventuell abgedunkelt werden, hierbei sollte eine angenehme Lichtstärke mit der Klasse vereinbart werden, damit sich keiner der SuS im Dunkeln fürchtet. Durch den Einsatz von Kerzen, die am Rand stehen sollten, kann eine angenehme Atmosphäre geschaffen werden.</li> <li>• Temperaturverhältnisse</li> <li>• Es muss für eine angenehme Raumtemperatur gesorgt werden. Die SuS sollten warme Kleidung tragen und sich bequem auf die Matten legen.</li> <li>• Musik</li> <li>• Ruhige Instrumentalmusik fördert die Entspannung, sollte aber im Hintergrund laufen und bewusst eingesetzt werden. Der Einsatz eines Regenmachers verstärkt die Authentizität.</li> <li>• Musikstücke sollten in angemessener Lautstärke eingespielt und thematisch angepasst werden (z.B. Vogelgezwitscher). Nach Bedarf können die Lieder in der jeweiligen Phase wiederholt werden.</li> </ul>
<p><b>Lehrer- verhalten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS werden aufgefordert sich während der gesamten Stunde ruhig und aufmerksam zu verhalten, damit die Entspannungsphasen nicht durch störende Geräusche unterbrochen werden.</li> <li>• Die in der Bewegungsgeschichte „verpackten“ Anweisungen sollen von den SuS umgesetzt werden. Ggf. werden die Anweisungen „neu verpackt“ wiederholt.</li> <li>• Der Lehrer sollte gleichmäßig und ruhig sprechen, aber auf eine bewusst hypnotisierende Wirkung verzichten.</li> <li>• Die Bewegungsanweisungen dürfen nicht starr abgelesen werden. Das setzt eine Vorbereitung mit Sprechen und Textkenntnis voraus. Ebenfalls muss auf eine lebendige Gestaltung geachtet werden, die besonders individuell auf das Unterrichtsgeschehen anzupassen ist.</li> </ul> 

<p><b>Verbale und taktile Hilfen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es ist sinnvoll, den SuS vor jeder Berührung kurz mit sanfter Stimme „vorzuwarnen“. Denn gerade die Kombination aus beiden, schafft eine gewisse Nähe zu SuS, wodurch der Lehrer ein Gefühl von Ruhe, Geborgenheit und Entspannung an SuS weitergeben kann.</li> <li>• Können einige SuS die Anweisungen der Bewegungsgeschichte nicht umsetzen, werden die Worte wiederholt um den Erzählfluss nicht durch konkrete Aufforderungen zu unterbrechen.</li> </ul>
<p><b>Berührungen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um Berührungsängste abzubauen, bzw. zu verhindern, ist es ratsam erst mit Materialien wie einem Chiffontuch oder einem Igelball zu arbeiten, bevor zu direkten Körperkontakt übergegangen wird.</li> <li>• Achtet man während der Stunde auf eine Partnerbildung vertrauter Personen, werden mögliche Schamgefühle reduziert.</li> <li>• Die Partnerberührungen sollen angenehm sein und nicht schmerzen oder kitzeln.</li> <li>• Falls die SuS sich unwohl fühlen, sollen sie dies durch ein nonverbales Signal deutlich machen.</li> </ul> 

## Einordnung in eine Unterrichtseinheit

**Motorisches Grobziel:** Die SuS schulen die Körperwahrnehmung.

Stunden	Inhalte	Motorische Feinziele
<b>1. Stunde</b>	progressive Muskelentspannung	Die SuS lernen die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung kennen
<b>2. Stunde</b>	Phantasiereise	Die SuS versetzen sich in die Geschichte hinein
<b>3. Stunde</b>	Massage	SuS lernen verschieden Massagetechniken und deren Wirkungen kennen
<b>4. Stunde</b>	Atemmediation	Die SuS nehmen bewusst ihre Atmung wahr und erfahren dabei Entspannung
<b>5. Stunde</b>	Bewegungsgeschichte	Die SuS entwickeln gemeinsam eine Bewegungsgeschichte zur Entspannung
<b>6. Stunde</b>	Anwendung aller Entspannungstechniken in einer Bewegungsgeschichte	Die SuS wenden verschiedene Entspannungstechniken in einer Bewegungsgeschichte/ Phantasiereise an



## Phantasiereise als Bewegungsgeschichte

<p><b>Bewegen</b></p>	 <p>Stell dir vor ... Es ist ein schöner warmer Sommertag. Die Sonne scheint. Du atmest die frische Sommerluft ein. Du wanderst barfuß über eine blumige Wiese, die Vögel zwitschern um dich herum ... die Sonne scheint, und du bist gut gelaunt ...</p> <p><i>Mit langsamen Schritten bewegst du dich vorwärts. Deine Füße tasten sich vor. Du spürst hohes Gras ... es ist taufrisch. Im Gras findest du eine schöne Blume und pflückst diese. Du riechst an ihr und genießt ihren Duft. Du steckst dir die Blume hinter dein Ohr. Du gehst weiter und kommst auf einen steinigen Schotterweg. Die Steine pieksen. ... Du verlässt den Weg und kommst auf matschigen Waldboden. Du tastest dich vorsichtig über den matschigen Boden. Jetzt kommst du wieder auf den richtigen Waldweg zurück. Dort triffst du einen guten Freund mit dem du gemeinsam deinen Weg fortsetzt.</i></p> <p><i>Zusammen klettert ihr über Baumstämme, die im Weg liegen ..., andere sind so groß, dass ihr drunter durch krabbeln müsst ... ihr springt über Pfützen, über große ... und kleine Pfützen .... Nach einer längeren Wanderung spürt ihr warmen Sandboden ....</i></p> <p><i>Der Größere von euch beiden legt sich müde und erschöpft von der Wanderung mit dem Bauch auf sein ausgebreitetes „blaues Handtuch“ ... und schließt die Augen. Dein Freund nimmt sein Chiffon Tuch und kniet sich neben dich.</i></p>
<p><b>ERSTES LIED</b></p> <p><b>Tuchmassage</b></p>	<p>Du lässt die Musik auf dich wirken. <i>Während dein Freund immer wieder mit dem Chiffon Tuch über deinen Körper streicht. Du atmest ruhig und gleichmäßig ... und spürst, wie der Atem in den Körper ein- und ausströmt .... Du fühlst dich ganz wohl ... und du bist ganz ruhig ... und atmest ein ... und aus ... und spürst das Chiffontuch auf deinem Körper.</i></p> <p>Du liegst im warmen, weichen Sand und hörst die Wellen rauschen .... <i>Die Wärme der Sonne spürst du auf deiner Haut .... Du hörst nur das leise Rauschen des Windes, sonst ist es ganz still um dich herum .... Deine Hände lassen den Sand durch die Finger rieseln. Er fühlt sich weich und zart an .... Die Sonne scheint, sie berührt deine Arme und streicht über dein Gesicht .... Du bist ganz ruhig und genießt, wie die Sonne deinen ganzen Körper wärmt ..., deinen rechten Arm ..., deinen linken Arm, den Rücken ..., dein rechtes Bein ..., dein linkes Bein. Auch deine Füße spüren die Sonnenstrahlen ....</i></p> <p>Ein leichter Windhauch streicht über deinen Kopf. Er fühlt sich schön kühl und erfrischend an .... Nimm deinen Atem wahr. Das Ein- und das Ausatmen. <i>Du reckst und streckst dich ausgiebig. Öffnest jetzt die Augen und kniest dich hin und atmest einmal tief ein und aus.</i></p>



<p><b>ZWEITES LIED</b></p> <p><b>Wettermassage</b></p>	<p><i>Nun legt sich dein Partner auf den Bauch. (PAUSE) Benutze das Tuch als dein Kopfkissen.</i></p> <p>Du merkst... wie sich langsam dicke Wolken am Himmel auftun. Dichte Wolken verdecken die Sonne. Langsam fallen die ersten Tropfen vom Himmel. (→ <i>Regenmacher!</i>) Es ist warmer Sommerregen. <i>Er rieselt ganz leicht auf deinen Rücken und du genießt die trommelnden Berührungen deines Freundes.</i> Der Himmel verdunkelt sich immer mehr. Der Regen wird etwas stärker... größere Tropfen fallen vom Himmel. Du spürst die Regentropfen an deinem ganzen Körper. An dem rechten Arm, an dem linken Arm, auf dem Rücken, an dem rechten Bein und an dem linken Bein. <i>Du spürst die massierende Wirkung des Regens auf deinem ganzen Körper.</i> Langsam lässt der Regen nach und es nieseln die letzten Tropfen. Die Wolken ziehen weiter und die Sonne beginnt wieder zu scheinen. <i>Sie weckt dich mit ihren Strahlen und du streckst dich und blinzelst vorsichtig zum Himmel.</i></p>
<p><b>DRITTES LIED</b></p> <p><b>Progressive Muskel-entspannung mit Tuch</b></p>	<p><i>Du nimmst das Tuch in die rechte Hand und drehst dich vorsichtig auf den Rücken. Dein Partner nimmt ebenfalls ein Tuch in seine rechte Hand und legt sich gemütlich neben dich auf den Rücken.</i></p> <p><i>Eure Augen werden schwer und fallen zu.</i> Dein rechter Arm wird immer schwerer. Langsam merkst du auch wie dein linker Arm immer schwerer wird. Du spürst wie das Blut in deinem rechten Bein pocht. Im linken Bein verspürst du auch ein gleichmäßiges Pochen. Du atmest gleichmäßig ein und aus.</p> <p><i>Deine rechte Hand drückt das Tuch ganz fest zusammen... (5 sec.) Jetzt öffnest du deine rechte Hand und spürst wie sich das Tuch entfaltet.</i> Du atmest langsam und gleichmäßig ein und aus. Du spürst wie dein rechter Arm immer leichter wird. <i>Jetzt drückst du nochmals das Tuch in deiner rechten Hand zusammen... (5sec.)</i> Du öffnest deine Hand und spürst deine Muskeln im rechten Arm. <i>Jetzt nimmst du das Tuch in deine linke Hand. Du ballst deine Hand zu einer Faust und umschließt das Tuch... (5sek) Langsam öffnest du die Faust und streckst deine Finger.</i> Du atmest gleichmäßig ein und aus. <i>Nun umschließt du das Tuch noch mal mit deiner linken Hand und spannst alle Muskeln im linken Arm an... (5 sec.) Du lässt langsam los und spürst wie das Blut gleichmäßig in deine Hand strömt.</i></p> <p>Du nimmst bewusst deinen Atem wahr. <i>Das Tuch legst du nun auf deinen Bauch.</i> Ganz gleichmäßig atmest du ein und aus und merkst wie sich das Tuch auf deinem Bauch hebt und senkt. <i>Du streckst die Beine.</i> Dein rechtes Bein wird immer schwerer. <i>Du spannst deinen rechten Oberschenkel an und ziehst die Zehen Richtung Schienbein... (5 sec.)</i></p>





1

**Progressive  
Muskel-  
entspannung  
ohne Tuch**

*Du löst die Anspannung und spürst das Blut in deinem Bein ... (20 sec.)*

*Du spannst erneut den rechten Oberschenkel an und streckst deinen rechten Fuß ... (5 sec.). Die Spannung lässt nach und du spürst die Muskelgruppen in deinem Bein.*

Du atmest weiter gleichmäßig ein und aus.

*Nun spannst du den linken Oberschenkel an und flexst den Fuß ... (5 sec.). Die Anspannung lässt nach, und du spürst die Erholung. Du streckst deine Zehen und spannst dein linkes Bein an ... (5 sec.). Du löst die Spannung und spürst die Ruhe in deinem Körper.*

Lass die Musik auf dich wirken und nimm deinen Atem bewusst wahr.

*Wenn du berührt wirst, stehst du langsam auf, tippst deinen Nachbarn an und setzt dich ruhig auf die Bank.*







2

## Türschild

BETRETEN VERBOTEN !!!



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Sabine Friedrich, Volker Friedel	Entspannung für Kinder	Reinbeck bei Hamburg	1993	Rowohlt Taschenbuch

### Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
<a href="http://www.planetsenior.de/phantasiereise_a/">http://www.planetsenior.de/phantasiereise_a/</a>	24.12.2007
<a href="http://www.phantasiereisen.com/Infos.htm">http://www.phantasiereisen.com/Infos.htm</a>	24.12.2007
<a href="http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/fitnessvitalitaet/entspannung/entspannenmitmusik.htm?sid=87c5455f-d616-44a3-9ade-acffc54dc405">http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/fitnessvitalitaet/entspannung/entspannenmitmusik.htm?sid=87c5455f-d616-44a3-9ade-acffc54dc405</a>	24.12.2007
<a href="http://www.gruppenspiele-hits.de/sonstige-spiele.html">http://www.gruppenspiele-hits.de/sonstige-spiele.html</a>	9.11.2007
<a href="http://www.tk-online.de/centaurus/generator/tk-online.de/dossiers/ruecken/11__kinder__schule/04__entspannen/entspannung_geschichte/entspannungsgeschichte__navi.html">http://www.tk-online.de/centaurus/generator/tk-online.de/dossiers/ruecken/11__kinder__schule/04__entspannen/entspannung_geschichte/entspannungsgeschichte__navi.html</a>	9.11.2007
<a href="http://lehrplaene.lernfabrik.de">http://lehrplaene.lernfabrik.de</a>	9.11.2007

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Oliver Genné, Carmen Greßnich, Daniel Hahn, Tobias Schmidt
Arbeitsmaterial 1	Laura Wagner

### Video

Nummer	Urheber
1-7	Oliver Genné, Carmen Greßnich, Daniel Hahn, Tobias Schmidt

### Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist
3-6	Wellness; CD 1 Inner Silence; Lied 2	Roland Eracht
	Wellness; CD 3 Relaxing Moments; Lied 5	Roland Eracht
	Wellness; CD 2 Calm Down; Lied 9	Roland Eracht

### Neuertonte der Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
3-6	KNSU-Musikstudio	Klassik	11	Piotr_Paw_owski_-_Requiem_Aeternam

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Oliver Genné, Carmen Greßnich, Daniel Hahn, Tobias Schmidt, Laura Wagner / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz