**MF Kindersport Turnen Kursteil Cool Down**

**Detailprogramm / Ideen für Leitende**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wann** | **Was** | **Wer** | **Material** |
| Nachmittag, Start 13.45 und14.3010 min | **Einstimmen / Aufwärmen****Start mit Meditation, Atemtechnik 1*** „Normal“ einatmen, lange ausatmen
* Erwartungen abfragen mit Blind-Abstimmung
	+ Wo sind deine Gedanken aktuell?
	+ Was kommt dir gerade in den Sinn?
	+ Was sind deine Erwartungen?
		- A: ja, ich freue mich und bin gespannt, ob ich was "mitnehmen" kann
		- B: ich lasse es auf mich zukommen
		- C: ich bin da sehr skeptisch

**Mich vorstellen/Yoga vorstellen*** Mehr als „Sport“ – ganze Philosophie – u.a. Methode der Komplementärmedizin
* Eigene Fähigkeiten und Grenzen erfahren
* Achtsam, im Moment, Entspannung, Verbindung…
* Sicherheit und Risiken erwähnen
* Ziel der Lektion formulieren:
	+ Du erhältst eine Lektionsidee oder eine Idee für einen Ausklang für deinen Unterricht im Verein, Lager, etc.
	+ Du erlebst für dich Positionen, Entspannungs-, und Atemtechniken, um zu entschleunigen
 | Alle |  |
| 25 min | **Hauptteil*** Wir erkunden den Bauernhof
	+ Traktor rattert übers Feld – **schütteln im Stehen**
	+ Wir imitieren Grashalme auf dem Feld – im hüftbreiten Stand **schaukeln im Stehen**
	+ Wir schauen uns auf dem Feld um – im hüftbreiten Stand Oberkörper **drehen im Stehen**
	+ Wir wärmen uns für die Arbeit auf – **Hände aufwärmen im Stehen**
	+ Wir gehen in den Stall und setzen uns aufs „Mälerstüehli“ – **Position Stuhl im Stehen**, Knie gebeugt
	+ Wir machen uns lange und putzen die Kühe – **90° Vorwärtsbeuge im Stehen**
	+ …und lockern ab und zu wieder die Arme – **Vorwärtsbeuge im Stehen**
	+ …und ruhen uns dann im **Liegen** aus
* Wir tauchen in die Tierwelt des Bauernhofs ein
	+ Wir strecken und recken uns im Liegen
	+ Wir gehen in den **Vierfüssler** und imitieren die «härzige **Chätzli** of em Buurehof»
	+ Da hat es aber auch schon wieder Kühe – und wie sieht ein **Kuhrücken** aus?
	+ Es geht weiter in der Tierwelt und da gibt es eine Position aus dem Yoga, welche sich herabschauender **Hund** nennt. Schaut zu, ich zeige ihn euch.
	+ …bevor wir dann ganz leise wie eine **Maus** werden und uns «ins Muuseloch» zurückziehen
	+ …wir kommen zurück und gehen dann noch zum **Frosch**teich und hüpfen wie die Frösche rum
	+ Es wird Abend und die Frösche werden ruhiger, ein paar **Krähen** kommen auch noch zum Teich – kannst auch du diese Position imitieren?
	+ Eine kleine Brücke führt über den Teich – Position der **Brücke** auf dem Rücken liegend
	+ Dann gehen wir auf die andere Seite des Teichs, ruhen uns aus und geniessen den Sonnenuntergang – dabei zünden wir eine **Kerze** an
	+ Bevor wir uns dann im **Liegen** komplett entspannen
 | Im Kreis  | Pro TN 1 dünne Matte |
| 5 min | **Optional, bei Zeit: Gruppenarbeit zu dritt*** 1 Person zieht ein Bild aus der Bauernhof-Tierwelt und zeigt diese möglichst präzise vor, die anderen beobachten und machen dann auch gleich mit
 | In Gruppen | Matten, 9 Sets Karten von Lea und Luc aus dem Off-Snow Training Booklet von Swiss Ski, gratis bestellbar für Skiclubs bei Swiss Ski, ansonsten Fr. 15.-- |
| 5 min | **Ausklang*** Schaukeln
* Knie seitwärts kippen
* Happy Baby Position – Massage seitwärts

**Atemübung 2: Ich zeige Atemübung kurz vor:*** Richte es dir so gemütlich wie möglich ein
* Autosuggestion, von Fuss bis Kopf

**Über Seite zum Sitzen kommen – Augen noch geschlossen lassen und gib nun ein Rating zu dieser Lektion ab – bitte entsprechend Arme oder Beine in die Luft halten:*** 1 Arm: nicht erfüllt
* 1 Bein: erfüllt
* 1 Arm und 1 Bein: übertroffen
 |  | Pro TN 1 dünne Matte |