**MF Kindersport Turnen Kursteil Cool Down**

**Detailprogramm / Ideen für Leitende**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wann** | **Was** | **Wer** | **Material** |
| Nachmittag,  Start 13.45 und  14.30  10 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 |