1311, Achtsamkeit & Entspannung im Kinder- und Jugendsport: einfache Tools für Ruhe & Fokus
Lisa-Marie Urban
Samstag, 21.11.2026 I 14:30 – 16:00 Uhr

Achtsamkeit, Ruhe und Entspannung

Achtsamkeit	Den Moment bewusst und möglichst wertfrei wahrnehmen
Fokus	Aufmerksamkeit gezielt ausrichten und zurücklenken
Entspannung	Körperliche Anspannung wahrnehmen und nach Möglichkeit lösen

Kinder und Jugendliche kommen mit unterschiedlichen Tagesformen in die Sportstunde. Kurze Ruhephasen bieten Gelegenheit, den Körper wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit neu auszurichten. Ruhe lässt sich dabei nicht erzwingen – was als angenehm oder hilfreich erlebt wird, ist individuell verschieden.

Eine Ruhephase gestalten

Einleiten	An die Bewegung anknüpfen, sie allmählich kleiner werden lassen und zur Übung einladen
Üben	Einen Wahrnehmungsanker wählen (Sinneswahrnehmungen) Kurz beginnen; Stehen, Sitzen und offene Augen ermöglichen
Ausleiten	Atmung tiefer & bewusster; kleine Bewegungen; Zeit geben nächste Aufgabe ruhig und klar ankündigen

Aufmerksamkeit und Entspannung im Wandel

Kinder	Fantasie, Spiel, Geschichten und konkrete Bewegung. Stillsitzen fällt schwer; Ruhe gelingt am besten über „actionreiche“ Entlastung (z. B. Anspannen wie ein Roboter, Loslassen wie eine Stoffpuppe)
Jugendliche	Funktionalität, Eigenverantwortung und Respekt vor ihrer Autonomie Jugendliche lassen sich häufig besser gewinnen, wenn Ziel und Wahlmöglichkeiten nachvollziehbar sind (z. B. mentaler Fokus, Leistungsverbesserung)



Praxisbeispiele für die Halle

Achtsamkeit und Fokus

- **Wahrnehmung der Sinne**
  5 Sehen – 4 Hören – 3 Fühlen – 2 Riechen – 1 Schmecken
  kann Aufmerksamkeit zurück auf den Moment lenken
- **Geräusche wahrnehmen**
  Nah vs. Fern vergleichen; gemeinsame Geräuschsuche „Wie viele hören wir?“
- **Stand spüren**
  Bodenkontakt wahrnehmen, Gewicht sanft verlagern
  z.B. vor Balance-Übungen (Augen offen oder geschlossen möglich)

Anspannung und Entspannung

- **Anspannen & Lösen**
  Fäuste ballen, Schultern anheben und bewusst sinken lassen
  Kinder: „Roboter & Stoffpuppe“ – *Jugendliche:* Sachliche Ausführung
- **Fantasiereisen**
  altersgerecht anleiten; optionaler Austausch oder kurzes Aufmalen im Yogatagebuch

Bewegungsmeditation (Achtsamkeit in Bewegung)

- **Fingerfolge**
  Daumen berührt Fingerspritzen; Tempo und Berührung wahrnehmen (*Sa Ta Na Ma*)
- **Mantra & leichte Bewegung:**
  Zu sanften Klängen Arme fließend heben und senken; einfache Bewegungen automatisieren
- **Gehmeditation**
  Schritte bewusst abrollen und mit dem Atem synchronisieren

Trainer-Praxis-Tipps

- Lieber 3 Minuten fokussiert machen als 10 Minuten lang erklären
- Körperhaltung wählen lassen. Augen offen/geschlossen. Übungen pausieren lassen
- Kichern als natürliches Stress-Entladungsventil annehmen
- Rituale etablieren: Regelmäßig kleine Ruhe-Anker einbauen

