



- Thema** > Achtsamkeit neu erfahren
- Aufgabe** > Mit dem Smartphone eignen wir uns Tag für Tag eine ungesunde Körperhaltung an. Wir blicken vornübergebeugt auf die Minibildschirme und bekommen mit der Zeit Probleme mit der Halswirbelsäule. Dies wird als «Handy-Nacken» bezeichnet. Um den geistigen Fokus auf sich und nicht aufs Smartphone zu lenken und um der eingeübten (Fehl-)Haltung entgegenzuwirken, führen die Schülerinnen und Schüler einfache Übungen aus.
- Kompetenzen**
- > Durch gezielte Übungen erfahren die Schülerinnen und Schüler, wie sie sich fokussieren, abschalten und entspannen können. Die Übung fördert das körperliche Gleichgewicht und kräftigt die Beine, die Taille und die Wirbelsäule. Sie stärken das geistige Gleichgewicht sowie die Konzentrations- und die Willenskraft.
 - > Die Schülerinnen und Schüler kennen Übungen für eine gesunde Körperhaltung und die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.
 - > Sie schenken dem eigenen Körper Beachtung.
 - > Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: MI.1.1.e, MI.1.1.f, MI.1.2.f, ERG.5.1.b
- Ablauf**
- A. Zuerst den Nacken mit einer gezielten Übung kräftigen.
 - B. In einem zweiten Schritt den Nacken dehnen.
 - C. Daraufhin folgt die Mobilisierung des Nackens.
 - D. «Baum-Position» einnehmen.
(Die Übungen lassen sich unabhängig voneinander durchführen.)
- Zeitbedarf** > 20 Minuten
- Material** > Übungsanleitung mit Illustrationen (Kopiervorlage, Seite 2)
- Bemerkungen** Dauernde Benachrichtigungen und das Läuten oder Vibrieren des Smartphones lenken uns immer wieder von unserer Tätigkeit ab oder stören uns in unserer Konzentration. Gemäss Statistik erfolgt alle 7 bis 10 Minuten eine Ablenkung durch das Smartphone. Dies kann dazu führen, dass wir uns immer weniger über einen nützlichen Zeitraum auf etwas einlassen oder konzentrieren können. Umso wichtiger ist es, dass wir uns Strategien und Methoden aneignen, die uns beim Konzentrieren unterstützen.



Kopiervorlage

Übungsanleitung

Zu Beginn bleiben alle in aufrechter Rückenhaltung auf ihren Plätzen sitzen.

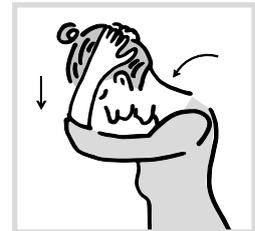
A. Kräftigung

- > Kopf und Nacken gerade halten und das Kinn leicht nach unten drücken.
- > Die Hände hinter dem Kopf verschränken.
- > Den Kopf in der Position halten und langsam nach hinten drücken. Mit den Händen dagegenhalten und den Blick nach oben richten. Die Kraftübung mit der Dehnübung B abwechselungsweise 3-mal 10 Sekunden wiederholen.



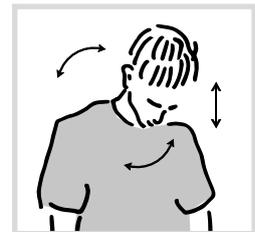
B. Dehnung

- > Die Hände hinter dem Kopf verschränken. Den Kopf mit den Händen langsam nach vorne/unten ziehen. Den Blick nach unten richten.
- > Die Dehn- mit der Kraftübung A abwechselungsweise 3-mal 10 Sekunden wiederholen.



C. Mobilisierung des Nackens

- > Den Kopf nach unten neigen und abwechselungsweise langsam nach rechts und links drehen. Dabei richtet sich der Blick nach unten. Die Übung auf beide Seiten je 5-mal ausführen.
- > Den Kopf nach unten neigen und abwechselungsweise langsam nach rechts und links drehen. Dabei richtet sich der Blick nach oben. Die Übung auf beide Seiten je 5-mal ausführen.



(Durch die Übungsserie A bis C löst sich die Anspannung des Handy-Nackens und gleichzeitig werden die Nackenmuskeln gestärkt.)

D. Baum-Position – Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

- Alle stehen auf und verteilen sich so im Schulzimmer, dass sie für sich genügend Platz haben. Um die Übung ausführen zu können, ist darauf zu achten, dass alle mit Körperspannung aufrecht stehen.
- > Die Augen fixieren einen Punkt auf Augenhöhe. Um die Konzentration zu verstärken, können die Augen auch geschlossen bleiben.
 - > Nun das linke Knie beugen und die Fusssohlen an die Innenseite des rechten Oberschenkels stellen. Die Handflächen vor der Brust zusammenlegen und 2-mal langsam ein- und ausatmen.
 - > Danach die Arme seitwärts auf Schulterhöhe ausstrecken und 2-mal langsam ein- und ausatmen. Dann die Handflächen nach oben drehen.
 - > Nun die gestreckten Arme über den Kopf heben, die Handflächen zusammenführen und danach 2-mal langsam ein- und ausatmen.
 - > Die Arme bewegen sich wieder seitwärts auf Schulterhöhe, bleiben gestreckt. Dazu 2-mal langsam ein- und ausatmen.
 - > Die Arme langsam senken, danach die Beinstellung wechseln und rechts beginnen. Die Übung abwechselungsweise 2-mal wiederholen.



Quelle: Übungen A, B und C gemäss Empfehlungen SUVA | Übung D gemäss Hatha Yoga