



Scott Macdonald

Trainer für Atemtechnik, Zertifizierter Wim Hof Method Instruktor, Oxygen Advantage Instruktor, Art of Breath zertifiziert



ATEMTECHNIKEN FÜR KINDER

So wie das Leben mit dem Atem beginnt und endet, so beginnt und endet auch der Sport. Der Atem ist unsere Verbindung zwischen Körper und Geist. So wie unsere physischer und mentaler Zustand unsere Atmung beeinflusst, beeinflusst auch unsere Atem den körperlichen und geistigen Zustand. Atmen ist und bleibt das Allerwichtigste was wir tun. Es passiert automatisch, wir müssen nicht daran denken. Wenn wir aber ein wenig besser oder schlechter atmen, hat das einen sehr großen Einfluss auf unser Leben.

Es gibt Kinder, die sich sehr leicht aufregen. Man nimmt oft an, dass Sport für sie der perfekte Ausgleich wäre. Manchmal aber kann das Gegenteil der Fall sein. Es gibt Kinder, die regelmäßig komplett ausflippen. Ein Kind, das ich früher trainierte, wurde nach etwa 70 Minuten Training oder nur 10 Minuten während eines tatsächlichen Spiels immer komplett hysterisch. Während einem seiner Anfälle übte ich mit ihm die Box-breathing-Technik. Das Kind beruhigte sich schnell. Das Interessanteste, was mir auffiel, war, dass er die folgenden 2 Wochen ruhig und gelassen blieb. Ich bemerkte dasselbe bei einem Jungen, bei dem ADHS diagnostiziert wurde. Wenn man Kinder mit ihrem Atem in Verbindung bringt, scheinen sie viel länger von den Auswirkungen zu profitieren.

Wir können Kindern jeden Alters das Atmen beibringen. Für Kindergartenkinder verwenden wir viel Fantasie. Für Grundschulkindern verwenden wir Techniken.

Als Trainer können wir den Atem in vielen verschiedenen Situationen als Werkzeug einsetzen.

ATEM-ABC

Das Atem-ABC ist eine lustige Methode, kleine Kinder mit ihrem Atem in Verbindung zu bringen. Somit können sie lernen mit ihrem eigenen Gemüt besser umzugehen.

Hier zwei Beispiele:



D FÜR DANKBARKEITS-ATMEN

- Atme tief ein und denke an jemanden, den du sehr schätzt.
- Atme aus und sende ihm/ihr ein Lächeln.

Anwendungsbeispiel:

- When sad, this is guaranteed to cheer you up.

S FÜR SUPERHERO-ATMEN

- Wenn das Kind Kraft und Mut braucht
- Atme tief ein und stelle dir vor, du bist ein Superheld.
- Atme aus und stelle dir vor, du leistest jemandem Hilfe.

HERZ-LUNGEN-KREISLAUF AUFWÄRMEN

Beim Sport wärmen wir uns auf, um Verletzungen vorzubeugen. Um so besser wir uns aufwärmen, umso besser kann unsere Gewebe Sauerstoff aufnehmen. Unser Herz-Lungen Kreislauf trägt die Hauptverantwortung für die Sauerstoffaufnahme, bekommt aber selber wenig Zuwendung in der Vorbereitung. Mit ein paar einfachen Atemübungen können wir unsere Atemmuskulatur aufwärmen und somit das Aufwärmen vom restlichen Körper möglicherweise verbessern.

TECHNIKEN

BOX BREATHING

Box breathing ist eine großartige Technik, um fokussiert zu werden.

Wie:

- Schritt 1: Atme 5 Sekunden lang ein
- Schritt 2: Halte 5 Sekunden lang die Luft an
- Schritt 3: Atme 5 Sekunden lang ein
- Schritt 4: Halte 5 Sekunden lang die Luft an

Dauer: 1 Minute



Anwendungsbeispiel:

Nach einem Teamgespräch in der Umkleidekabine kurz vor Spielbeginn.

Zu Beginn einer Halbzeitpause, um die Spieler fokussiert und offen für das Gespräch mit dem Trainers zu machen.

Variationen:

Die Zeit kann man variieren. Um so kürzer, um so energiegeladener wird man, um so länger, um so entspannter wird man.

DIE 5, 7, 9 TECHNIK

Die 5, 7, 9 Technik ist designed to speed up recovery.

Schritt 1: Atme 5 mal maximal tief ein und aus, durch den Mund.

Schritt 2: Atme 7 mal durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Schritt 3: Atme 9 mal durch die Nase ein und wieder aus.

Dauer: Alle 3 Schritte 1 bis 2 mal

Was passiert?

Schritt 1: Ich entferne Kohlendioxid aus meinem Körper. Das Blut wird weniger sauer.

Schritt 2: Ich entferne weiterhin Kohlendioxid aus meinem Körper. Ich verlangsame mein Atemrhythmus, somit auch meine Herzfrequenz.

Schritt 3: Mein Atemrhythmus wird verlangsamt, mein Herzfrequenz auch.

Anwendungsbeispiel:

Beim Tennisspielen nach einer anstrengenden Ballwechsel, zwischen den Spielen.

DIE 4, 7, 8 TECHNIK

Schritt 1: Atme 4 Sekunden lang ein

Schritt 2: Halte 7 Sekunden lang die Luft an

Schritt 3: Atme 8 Sekunden lang aus.

Dauer: 5 Minuten oder länger

Was passiert?

Das kurze Einatmen und das längere Ausatmen versetzen Sie in einen entspannten Modus.

Anwendungsbeispiel:

Wenn zu aufgeregt, um zu schlafen.

Um sich nach einer Niederlage zu beruhigen.