

# Überbrückungsspiele – Zur Beruhigung: Wechselatmung

Diese Übung regt eine tiefe und rhythmisierte Atmung an. Sie unterstützt die Beidseitigkeit.



Alle Schülerinnen setzen sich aufrecht und mit geschlossenen Augen hin. Sie verschliessen mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch. Dann atmen sie während vier Sekunden durch das linke Nasenloch ein. Nun verschliessen sie beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger und halten die Luft ca. 4 Sekunden an.

Sie öffnen nun das rechte Nasenloch und atmen acht Sekunden lang möglichst vollständig aus. Nun machen sie dasselbe auf der anderen Seite: Durch das rechte Nasenloch ein- und das linke ausatmen.

Dieser Ablauf kann drei- bis achtmal durchgeführt werden.

## Variation

- Fortgeschrittene verändern das Verhältnis von Einatmen zu Anhalten zu Ausatmen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**