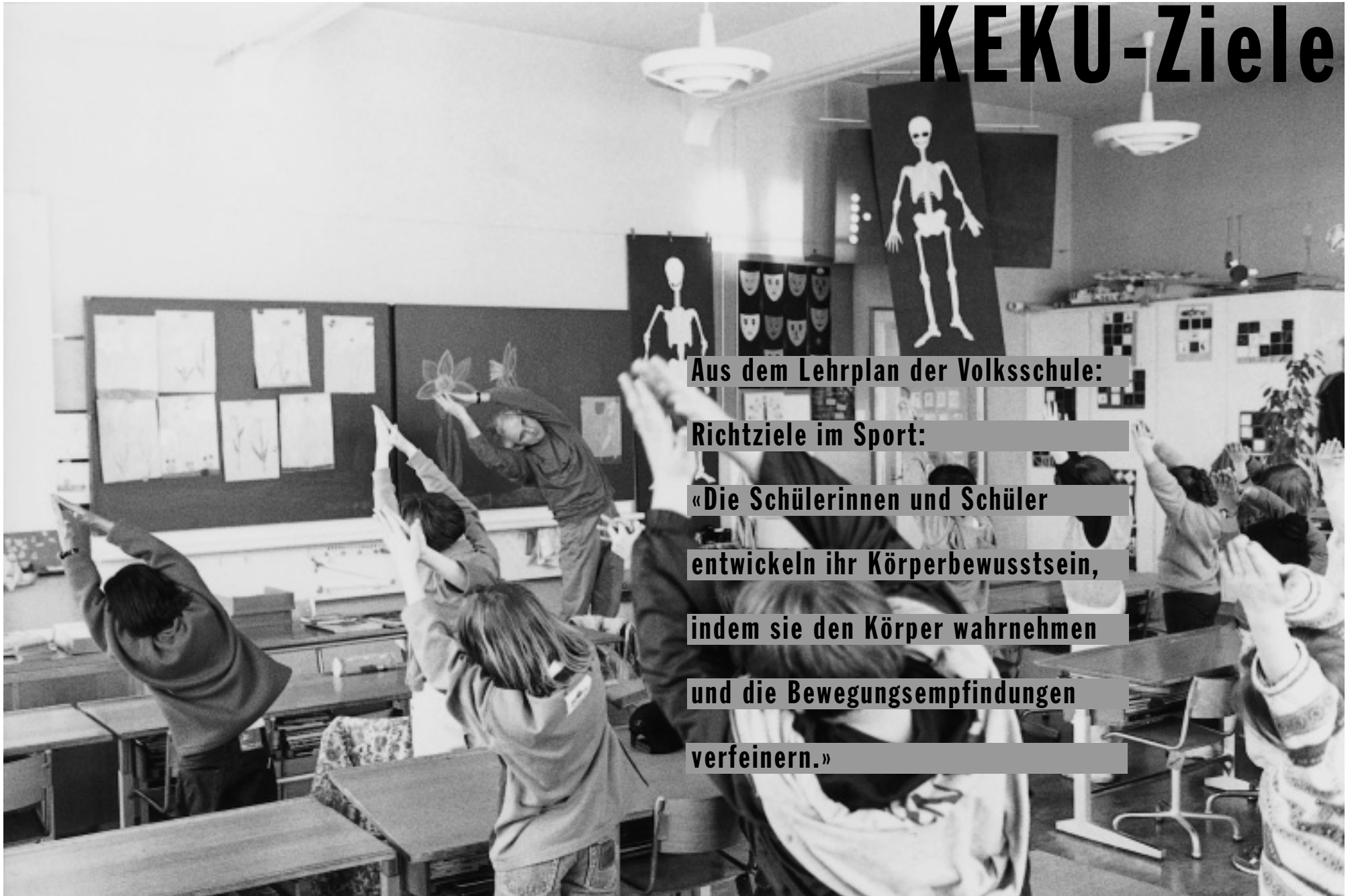


# Inhaltsverzeichnis

<b>Autorenvorstellung</b>	<b>3</b>	<b>Praxis</b>	<b>Kurzlektionen</b>	<b>50</b>
<b>Vorwort</b>	<b>5</b>	<b>Beobachter</b>	<b>Langlektion</b>	<b>59</b>
<b>Theorie</b>		<b>Vollatmung</b>	<b>Tabellen</b>	<b>63</b>
<b>KEKU – Ursprung und Projektphase</b>	<b>9</b>	<b>Damm</b>	<b>Didaktik und Methodik</b>	<b>65</b>
<b>KEKU-Ziele</b>	<b>11</b>	<b>Tarzan – Brustkorbklopfübung</b>	<b>Berichte</b>	<b>68</b>
<b>KEKU-Hauptbereiche</b>	<b>13</b>	<b>«Free Willy» – Zungenatmung</b>	<b>Regeln</b>	<b>70</b>
<b>Bereich der Entspannung</b>	<b>15</b>	<b>Wechselatmung</b>		
<b>Bereich der Atmung</b>	<b>17</b>	<b>Simba – die Löwenübung</b>	<b>Schlusswort</b>	<b>71</b>
<b>Bereich der Körperübungen</b>	<b>21</b>	<b>Feueratmung</b>		
<b>Bereich der Konzentration</b>	<b>23</b>	<b>R&amp;R-Atmung</b>		
<b>Bereich des Mentalen</b>	<b>25</b>	<b>Herkules-Übungen 1–7</b>		

# KEKU-Ziele



**Aus dem Lehrplan der Volksschule:**

**Richtziele im Sport:**

**«Die Schülerinnen und Schüler**

**entwickeln ihr Körperbewusstsein,**

**indem sie den Körper wahrnehmen**

**und die Bewegungsempfindungen**

**verfeinern.»**

Die Keku-Ziele lassen sich folgendermassen umschreiben:

- Die Schülerinnen und Schüler werden **körperlich fit, innerlich ausgeglichen und mental konzentriert**.
- Der Unterricht kann optimiert werden.
- Auch für die Lehrerinnen und Lehrer ergibt sich mehr Wohlbefinden.
- Der Umgang mit Angst, Nervosität, Aggressivität, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Depression, Stress usw. wird erlernt.

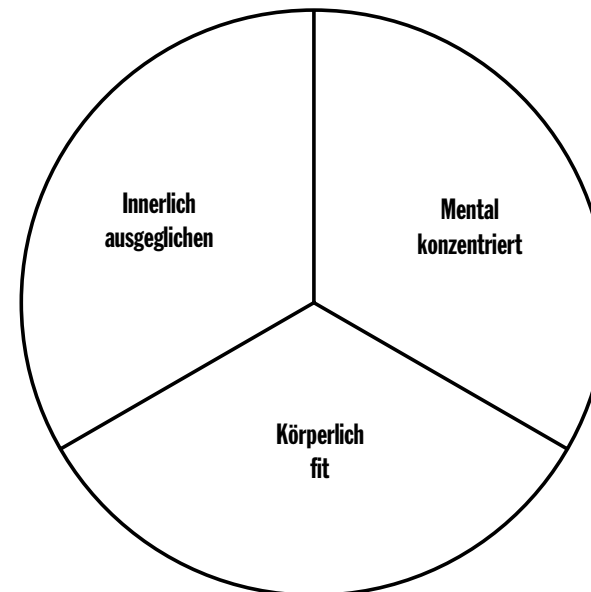


Das erfolgreich abgeschlossene Keku-Projekt hat bestätigt, dass die Ziele durch systematische Arbeit schnell zu erreichen sind.

KEKU sind natürliche, auf allgemein gültigen Gesetzmässigkeiten basierende Übungen, welche keine materiellen, zeitlichen und finanziellen Ansprüche stellen. Darum sind sie wirklich überall und immer für jedermann leicht anwendbar.

Es gilt, sie nicht nur einzusetzen, um «Hochleistungen» – wie zum Beispiel im Sport – zu erreichen, oder um im Alter – nach viel Leiden und oft zu spät –, mehr Wohlbefinden und Gesundheit zu erlangen. Nein! Man sollte sie bereits in die **Allgemeinbildung** einbeziehen. Dadurch ermöglicht man eine kraftvolle, gesunde, freie und glückliche Entwicklung der Kinder.

Einen optimalen, harmonischen Zustand des Menschen stellt die folgende Zeichnung dar.



# Praxis

«Nimm es als Vergnügen,

und es ist ein Vergnügen!

Nimm es als Qual, und es ist Qual! »

Spruchwort

# TARZAN – BRUSTKORBKLOPF-ÜBUNG



Fingerspitzen an Brustkorb



einatmen, mit Fingerspitzen



... Brustkorb beklopfen

**Tarzan** ist eine der Lieblingsübungen von Kindern. Sie ist lustig, ihre Wirkung ist schnell zu erfahren und sie tut allen gut. Nur wenn ich «Tarzan» sagte, beklopfen schon einige Kinder mit den Händen die Brust und schrien wie der König des Dschungels.

Diese Übung wirkt sehr belebend und anregend auf die ganze Lunge und damit logischerweise auf den gesamten Organismus. Infolge unvollkommenen Atems bleiben nämlich viele Luftzellen der Lunge untätig, verkümmern und sterben schliesslich ab. So unterstützt diese Übung die Vollatmung, um die Lunge wieder zur Tätigkeit anzuregen.

Die Lungen werden dabei auch gereinigt. Unreinheiten werden durch das Beklopfen freigesetzt und anschliessend ausgeatmet.

Man sollte die Übung von vornherein nicht zu energisch betreiben. Befällt jemanden ein leichter Schwindel (was bei uns nie vorgekommen ist), ist es ratsam, die Übung einstweilen einzustellen und ein wenig umherzugehen.

**Ausführung:** Beide Hände auf dem Brustkorb. Während verlangsamer Einatmung den Brustkorb überall (abwechslungsweise mit der rechten und mit der linken Hand) mit Fingerspitzen beklopfen. Nachdem man vollständig eingeatmet hat, Atem anhalten (ca. 5 Sek.) und den ganzen Brustkorb mit den Handflächen überall schnell beklopfen. Ausatmen, Hände auf die Oberschenkel, normal atmen, entspannen, mit geschlossenen Augen die Wirkung erleben (es prickelt in den Lungen, man kann frischer und freier atmen), wiederholen.

Für die 1. Klasse (vereinfacht): Durch die Nase tief einatmen, Atem ca. 3 Sekunden anhalten und während die-

ser Zeit den ganzen Brustkorb mit Handflächen schnell klopfen. Ausatmend Hände an die Oberschenkel, normal atmen, mit geschlossenen Augen die Wirkung erleben.

**Affirmation:** «Ich bin stark und gesund!»

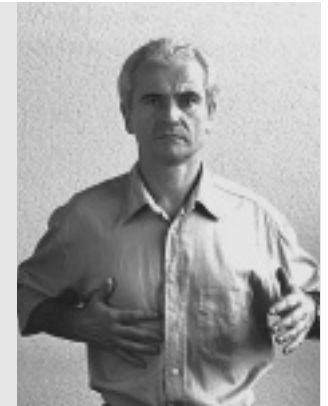
**Wichtig:** Der Atem muss während des Klopfens angehalten werden. Das bedeutet, dass die Übenden dabei nicht sprechen oder lachen dürfen. Den Brustkorb mit Gefühl, nicht zu stark, überall abklopfen.

Um eine komplexere Wirkung zu erreichen, kann Free Willy (siehe S.35) anschliessend geübt werden.

**Altersbesonderheiten:** In der Wiederholungszahl und Intensität dosieren.

**Wiederholungen:** 1.–2. Klasse: 2–3×, ab 3. Klasse: 3×

**Wirkung:** Reinigt, regeneriert und stärkt die Lungen und damit den ganzen Körper. Gegen Lungenkatarrh, Bronchialkatarrh, sogar gegen Bronchialasthma. Entwicklung der inneren Kraft! Förderung der Gesundheit.



Atem anhalten, mit den ...



... Handflächen beklopfen



ausatmen, erleben

