



# H Interpretieren von Informationen

## Atemtechniken

Wie Sie durch den Informationstext wissen, kann Atmen eingesetzt werden, um sich besser zu konzentrieren und leistungsfähiger zu sein. Deshalb ist es auch für Präsentationen und Referate ganz wichtig, auf das richtige Atmen zu achten.

Zu Beginn des Texts werden verschiedene Arten der Atmung aufgelistet. Probieren Sie aus, welchen Effekt es hat, unterschiedlich zu atmen. Gegebenenfalls leitet Ihre Lehrerin bzw. Ihr Lehrer das Atmen an.

**Notieren Sie Ihre Beobachtungen.**

schnelle Atmung \_\_\_\_\_

langsame Atmung \_\_\_\_\_

flache Atmung \_\_\_\_\_

Zwerchfellatmung \_\_\_\_\_

Bauchatmung \_\_\_\_\_

Brustatmung \_\_\_\_\_

### 001 Gestalten Sie in Kleingruppen oder zu zweit ein Merkblatt.

Sie können dazu die Anleitungen aus dem Informationstext nehmen oder selbst recherchieren.

**Ziel:** Stellen Sie Atemübungen (auch einfache Yogaübungen sind möglich) vor, die helfen, vor einem Referat oder einer Präsentation ruhig zu werden. Denken Sie dabei auch an die richtige Körperhaltung!

- Auf der nächsten Seite haben Sie Platz, Ihr Merkblatt zu gestalten.
- Das beste Ergebnis oder die besten Vorschläge können an alle ausgeteilt werden.



## Merkblatt zur richtigen Atmung