

# Bewegte Wahrnehmung – Bewegungssinn: Extensive Spiele – Götterkampf (Eis und Sonne)

Durch den schnellen Wechsel von Bewegung und Stillstand, nehmen die Kinder die Anspannung und Entspannung der Muskulatur wahr.



**Geschichte:** Der Eisgott kämpft mit der Sonnengöttin.

Ein Kind oder mehrere Kinder sind die Eisgötter (Fänger), ein Kind oder mehrere Kinder die Sonnengöttinnen (Erlöser). Die Eisgötter vereisen die Kinder mit ihrer Berührung, die Sonnengöttinnen tauen die erstarrten Kinder wieder auf. Ein berührtes Kind bleibt wie angewurzelt stehen und spannt alle Muskeln im Körper an und bewegt sich nicht bis es von einer Sonnengöttin wieder erlöst wird.

---

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin l'B'P', Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel; Begleitung: Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S Turnsport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**