

Bewegte Wahrnehmung – Kraftsinn: Extensive Spiele – Mausefalle



Das Wahrnehmen der externen Kraft und des eigenen Widerstands sowie die Adaptation an den Partner (Kraftdosierung) sind die Lernziele dieser Übung.

Geschichte: Eine Maus tappt in die Mausefalle und versucht sich zu befreien.

Die Kinder bilden Paare, idealerweise sind die beiden in etwa gleich gross und schwer. Ein Kind stellt sich im Vierfüssler auf den Boden, das ist die Mausefalle. Das andere Kind ist die Maus und kriecht langsam unter der Falle durch. Sobald die Maus halb durch ist, schnappt die Falle zu, das Kind im Vierfüssler legt sich auf das Mausekind. Das Fallenkind versucht mit seinem Körpergewicht und seiner Körperspannung das Mäusekind unter sich zu behalten. Das Mäusekind versucht sich aus der Falle zu winden.

Bemerkungen

- Tempo und Kraft müssen dem unteren Kind angepasst werden. Schnell genug um es zu fangen, sachte genug um niemanden zu verletzen.
- Die Hände und Füsse dürfen nur benutzt werden um sich auf dem Boden aufzustützen, aber nicht um das Kind festzuhalten resp. sich zu befreien.
- Sollte es dem einen Kind zu viel werden, gilt die Stopp-Regel und die Falle wird gelöst.

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