

Bewegte Wahrnehmung – Stellungssinn: Entspannung – Dornröschenschlaf

Die Lernziele dieser Übung: Bewusstes Entspannen einzelner Körperteile und Muskelgruppen und stärken der Wahrnehmung.



Geschichte: Auch der stärkste Samurai schläft mal ein und ist kaum mehr zu wecken. Dieser Dornröschenschlaf, kann nur durch eine magische Feder wieder aufgelöst werden.

Die Kinder sind erschöpfte Samurais und fallen in einen tiefen Schlaf. Alle Muskeln entspannen sich und jeder Körperteil wird ganz locker und schwer. Als Hilfe können die einzelnen Körperteile die schwer werden aufgezählt werden. Wenn alle entspannt sind, geht die Leiterin mit der Feder von Kind zu Kind und berührt die Backen oder Fusssohlen oder Hände. Das berührte Kind fängt sich an zu strecken und räkeln.

Material: Feder oder Ähnliches

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