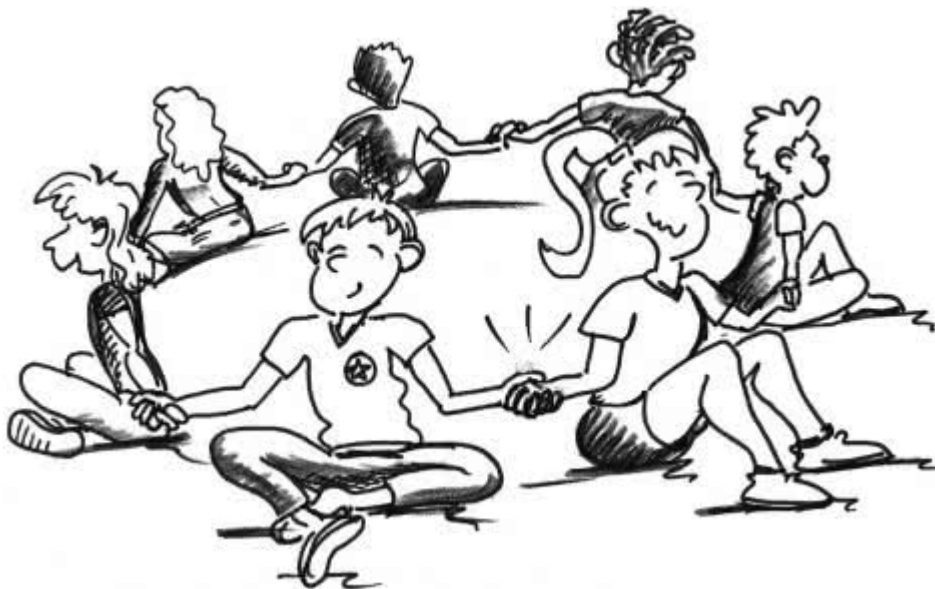


# Bewegte Wahrnehmung – Bewegungssinn: Entspannung – Sayonara

Die Lernziele dieser Übung: allgemeines Wahrnehmen von Bewegung. Dabei geht es um solche, die von aussen kommt und solche, die vom eigenen Körper auskommt.



**Thema:** Abschied nehmen

Entweder sitzend mit Gesicht oder Rücken zueinander oder auf dem Rücken liegend mit Kopf in der Mitte einen Kreis bilden und sich an den Händen halten. Augen sind geschlossen. Die Leiterin oder ein vorher bestimmtes Kind schickt ein kleines Tschüss los. Dies geschieht mit einem Händedruck. Das Kind, das den Händedruck bekommt, gibt ihn auf der anderen Seite weiter. Kommt der Händedruck bei der ersten Person an, ist das kleine Tschüss angekommen. Dies wird laut gesagt.

---

Quelle: Manuela Zgorski-Lätsch, dipl. Physiotherapeutin FH, Psychomotorikerin I'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**