

Bewegte Wahrnehmung – Kraftsinn: Entspannung – Sushi

Die Lernziele dieser Übung: Wahrnehmen der externen Kraft und des eigenen Kraftaufwands sowie die Anpassung der Kraftdosierung an den Partner, um Verletzungen zu vermeiden.



Geschichte: Zubereitung einer Sushi-Rolle

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Sushi-Rolle das andere Kind der Koch. Der Koch möchte die Sushi-Rolle im Algenblatt einrollen. Dazu muss er das Kind, das auf dem Rücken liegt, auf die Seite rollen. Das liegende Kind muss seinen Körper ganz steif machen. Es soll mal nach rechts und mal nach links gedreht werden. Nach ein paar Sushis werden die Rollen gewechselt.

Bemerkung: Nicht jede Sushi-Rolle lässt sich gleich einfach drehen. Das Kind kann mehr oder weniger Widerstand gegen das Drehen leisten.

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