

Bewegte Wahrnehmung – Stellungssinn: Entspannung – Okonomiyaki (Japanisches Omelett)

Durch verschiedene Berührungen mit unterschiedlichem Druck und Bewegungsrichtungen wird in dieser Übung die Wahrnehmung des Körpers geschult.



Geschichte: Zubereitung einer japanischen Omelette.

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind liegt auf dem Bauch und wird zur Omelette, das andere Kind ist der Koch.

1. Einölen der Pfanne: mit leichtem Druck den Rücken ausstreichen.
2. Zutaten klein schneiden: Auf dem Rücken mit den Kleinfingerseiten hin und her bewegen, (schneiden) oder klopfen (hacken). Nach Belieben Zutaten aufzählen (Zwiebeln, Lauche, Pilze, usw.).
3. Die Eier aufschlagen und verrühren: mit den Kleinfingerseiten auf den Rücken klopfen und dann mit der flachen Hand ausstreichen (Eier öffnen) dann Rührbewegungen auf dem Rücken ausführen.
4. Die Zutaten zu den Eiern geben und mischen: Den ganzen Rücken mit festem Druck ausstreichen.
5. Die Omelette kommt in die Pfanne: Hände aneinander reiben bis sie warm sind, dann auf den Rücken legen.

Rollen tauschen.

Bemerkung: Die Massage kann auf Arme und Beine ausgeweitet werden.

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