

Bewegte Wahrnehmung – Stellungssinn: Entspannung – Statue (Mirroring)

Das Wahrnehmen der Stellung und die Position der Gelenke stehen in dieser Übung zu zweit im Zentrum.



Geschichte: Ein Künstler erschafft eine symmetrische Statue.

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind ist die Statue, das andere der Künstler. Der Künstler formt die Statue indem er einen Körperteil (Oberarm, Unterarm, Hand, Finger, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuss, Zehen) der Statue in eine bestimmte Position bewegt. Die Statue bewegt die andere Seite in die gleiche Position. Sie hat die Augen geschlossen. Nachdem jeder Körperteil positioniert wurde (8 Mal), darf sie die Augen öffnen. Nun folgt die Kontrolle, ob die Statue symmetrisch geworden ist. Je nachdem dürfen noch Anpassungen vorgenommen werden. Danach Rollentausch.

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