

Bewegte Wahrnehmung – Stellungssinn: Entspannung – Trostpflaster

Lernziele dieser Übung zu zweit: Die Wahrnehmung des Körpers (Auflage der Objekte) sowie der eigenen Bedürfnisse.



Geschichte: Auch der stärkste Samurai braucht zwischendurch Trost und Zuwendung.

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind darf sich als erschöpfter Samurai auf den Bauch oder Rücken legen. Das andere Kind will dem Samurai Gutes tun und legt die Sandsäcke, Tücher usw. auf den Körper des Samurais. Dieser darf mitteilen, wo er gerne ein Trostpflaster hätte und wie stark der Druck beim Auflegen sein soll. Das gleiche kann auch als Massage mit einem Tennisball durchgeführt werden. Der Samurai sagt, wo und mit welchem Druck er gerne massiert würde. Nach einer bestimmten Zeit werden die Rollen getauscht.

Material: Tücher, kleine Sandsäcke, Tennisbälle 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