



Sammlung Praxisbeispiele Bewegung

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Inhalt

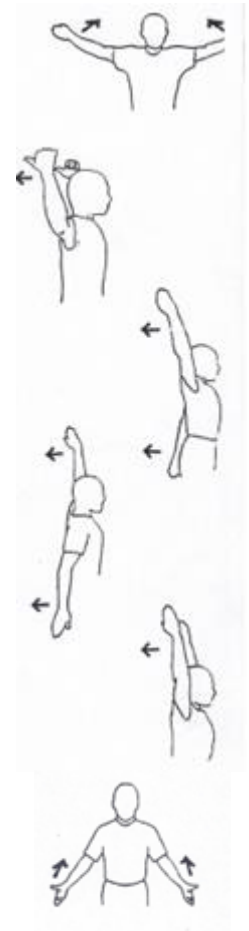
Praxisbeispiel «12 Bewegungen».....	3
Praxisbeispiel «Bewegung mit Musik»	4
Praxisbeispiel «Bewegungsgeschichte»	4
Praxisbeispiel «Go for five»	6
Praxisbeispiel «Regentanz»	7
Praxisbeispiel «Wundertüte».....	8
Praxisbeispiel «Tier Lotto»	9
Praxisbeispiel «Zehner mit ½ Tennisbällen»	10

Praxisbeispiel «12 Bewegungen»

Die «12 Bewegungen» eignen sich für Beweglichkeit und Aktivität in einem kleinen Raum.

Im aufrecht stehen (Sitzen Rollstuhl) die Bewegungsabfolge 2-4-mal wiederholen und jeweils kurz in der Position bleiben. Dabei die Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen, das Becken stabilisiert, die Schultern gesenkt lassen und bewusst atmen.

- 1 + 2: Arme seitlich, Daumen zeigen nach hinten: beide Arme 2x nach hinten ziehen.
- 3 + 4: Arme abgewinkelt, Ellbogen in die Schulterhöhe, Daumen zeigen nach hinten: beide Arme 2x nach hinten ziehen.
- 5 + 6: linker Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten. Rechter Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne: beide Arme 2x nach hinten ziehen.
- 7 + 8: rechter Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten. Linker Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne: beide Arme 2x nach hinten ziehen.
- 9 + 10: Arme hochgestreckt, Daumen zeigen nach hinten: beide Arme 2x nach hinten ziehen.
- 11 + 12: Arme nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne: beide Arme 2x nach hinten ziehen. Dabei Daumen nach aussen hinten drehen und in den Zehenstand gehen.



Varianten :

- > mit geschlossenen Augen.
- > mit einem Freesby oder Jonglierball auf dem Kopf.

Praxisbeispiel «Bewegung mit Musik»

«Bewegung mit Musik» ist ein Beispiel für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit Musik.

Die Gruppe bewegt sich zur Musik frei im Raum. Auf einmal wird die Musik abgestellt und man muss sofort still stehen, als wäre man eingefroren. Sobald die Musik wieder weiterläuft, darf man sich wieder bewegen.

- > Die Musik gibt die Laufgeschwindigkeit vor: (90 - 130 Beats pro Minute = Gehen, 130 -190 Beats pro Minute = Laufen, 120 - 140 Beats pro Minute = hüpfen)
- > Im Freeze Bewegungsaufgaben lösen: 10 Strecksprünge, 5 Liegestützen, 10 Rumpfbeugen etc.
- > Bewegungsaufgaben für Menschen im Rollstuhl: 10x das Gesäss vom Sitz hochheben (Aufstützen mit den Händen auf den Reifen, 5x Rollstuhl ankippen und kurz im Gleichgewicht bleiben (Sicherung durch Betreuer Partner hinter dem RS) etc.



Praxisbeispiel «Bewegungsgeschichte»

Eine Bewegungsgeschichte fördert spielerisch die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein.

Die Gruppe stellt sich vor sie, dass man dem Bauern beim Apfelpflücken hilft, und ahmt die entsprechenden Bewegungen nach: Die Äpfel müssen vom Baum genommen und in einen Korb gelegt werden. Jedoch hängen die Äpfel ganz weit oben und man muss sich soweit wie möglich strecken und auf den Zehenspitzen stehen, um sie zu erreichen. Nach dem Pflücken legt man die Äpfel behutsam in den am Boden stehenden Korb. Dazu geht man in die Hocke und berührt mit den Händen den Boden. Da der Korb nicht so gross ist, muss man ihn immer wieder bei der Sammelstelle leeren. (Zwischen den verschiedenen «Arbeitsplätzen» umhergehen).

Varianten :

- > die Ernte der Jahreszeit anpassen Kirschen, Birnen etc...

Praxisbeispiel «Go for five»

«Go for five» ist ein Beispiel eines gemeinsamen Bewegungserlebnisses für ein öffentliches Angebot.

Organisation eines Bewegungsanlasses über eine definierte Strecke (5 km, die Distanz kann einzeln oder in der Gruppe zurückgelegt werden).

Die Teilnehmenden können die Distanz z.B. zu Fuss, mit dem Rollstuhl, mit dem Hand Velo zurücklegen. Anzustreben ist, dass eine Teilnahme beim öffentlichen Angebot oder einem separat durchgeführten Anlass selbst organisiert wird, unter Berücksichtigung folgender Punkte:

1. **Einbezug von Ressourcen/bestehenden Strukturen:**
z.B. Hilfe der Schulleitung, Wahl eines Schultages für die Durchführung
2. **Einbezug von Bedürfnissen:**
z.B. unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, benötigte Assistenzleistungen
3. **Festlegung einer geeigneten Strecke:**
z.B. bewältigbar bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen
4. **Rahmenbedingungen:**
gemeinsame Zwischenverpflegung, Bewegungsaktivitäten am Zielort, geeignete WCs...

Varianten :

- > unter dem Angebot Santescalade/ Schweiz bewegt wird jährlich ein ähnlicher Anlass in verschiedenen Kantonen und Regionen durchgeführt. Rahmenbedingungen vorher abklären und gegebenenfalls auch einfordern.



Praxisbeispiel «Regentanz»

Der «Regentanz» eignet sich für Körperbewusstsein und Entspannung.

Bewegungsgeschichte mit Partner:

Die Partner stehen (sitzen) hintereinander. Die vordere Person schliesst die Augen und versucht sich die folgende Geschichte vorzustellen. Die andere Person spielt den Regen.

- > Es regnet. Wir stehen alle im Regen und werden gewaschen vom Regen. Der Regen ist ganz fein. Man spürt in fast nicht: feines Abklopfen von Schultern und Rücken mit der flachen Hand oder den Fingerkuppen.
- > Der Körper wird lang, der Kopf wächst zu den Wolken. Das Wasser hat einen langen Weg bis zum Boden. Der Regen prasselt auf unseren Kopf, unsere Schultern und läuft in Rinnsalen an unserem Körper herunter: etwas fester mit den Fingerkuppen vor allem auf die Schultern klopfen.
- > Aus dem Regen wird ein Platzregen: Mit den Handkanten sanft auf Schultern und rücken klopfen.
- > Das Wasser läuft in Bächen an unserem Körper hinunter: Mit der Handfläche vom Kopf über Schultern, Rücken und Beine streichen.
- > Der Regen wird schwächer und schwächer bis er schliesslich ganz aufhört. Das Abklopfen von Schultern und Rücken mit den Fingerkuppen wird schwächer und schwächer bis es ganz aufhört.
- > Der Regen hat aufgehört. Wir spüren, wie lang unser Rücken nun ist.
- > langsam die Augen wieder öffnen
- > nach einer kurzen Pause Rollenwechsel

Varianten:

- > Geschichte wird von betroffener Person oder der Betreuungsperson erzählt.

Praxisbeispiel «Wundertüte»

Neu Bewegungsspiele zusammen mit der Gruppe erfinden und entdecken macht Spass. Als Orientierung können dabei die Wesenselemente von Spielen hilfreich sein.

Bewegungsspiele setzen sich aus verschiedenen Wesenselementen zusammen. Je nach dem welche Merkmale diesen zugeordnet werden entstehen unterschiedliche Spielformen.

Handlung: Welche Geschichte oder Idee animiert zur Bewegung? **Rahmen:** Wie sieht das Spielfeld aus (Organisationsform)?

Art: Was ist die Art, der Charakter des Spiels?

Form: Wie wird miteinander gespielt (Sozialform)?

Aktion: Welche Bewegungsfertigkeiten/-fähigkeiten zeichnen das Spiel aus?

Ort: Wo findet Das Spiel statt?

Material: Welches Material braucht es für die Durchführung des Spiels.

Beispiel: Tier Lotto (vgl. Praxisbeispiel nächste Seite)

Im Viereck ist für jede der vier Gruppen ein Lottoschein ausgelegt. In der Mitte befindet sich das Depot mit verdeckten Tierplättchen. Jeweils ein Kind jeder Mannschaft holt sich ein Tierplättchen aus der Mitte. die Mannschaft muss jetzt mit entsprechend der Fortbewegungsart des Tieres einmal um das Viereck herum rennen. Danach kann das Tier auf dem eigenen Lottoschein abgedeckt werden und das das nächste Tierplättchen aus der Mitte geholt werden. Welche Gruppe hat zuerst alle Tiere auf dem eigenen Lottoschein abgedeckt.

Handlung > Lotto

Rahmen > Mattenviereck

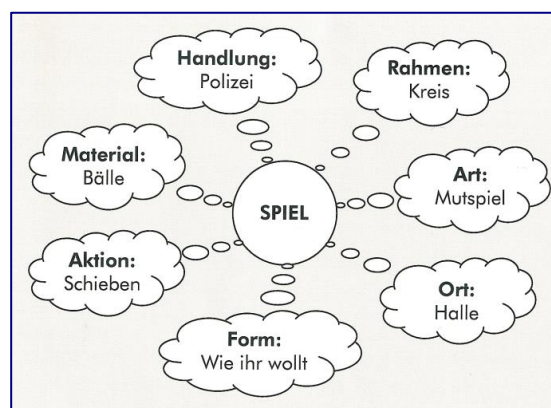
Art > Wettkampf

Form > vier Gruppen gegeneinander

Aktion > rennen, kriechen, rollen, gehen, etc.

Ort > Turnhalle/Aussenplatz

Material > Matten, Tierzettel



> Versuche, bei einem dir bekannten Spiel die Wesenselemente zu benennen.

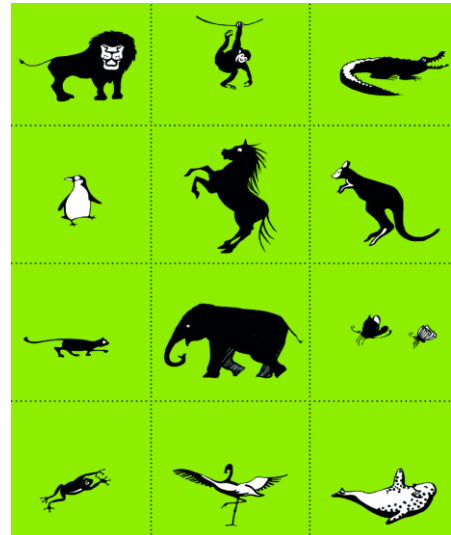
> Wie verändert sich das Spiel, wenn das Merkmal eines Wesenselementes verändert wird? (z.B. Anstelle der Bälle mit Ballons spielen).

> Welches Spiel entsteht mit den untenstehenden Merkmalen?

Praxisbeispiel «Tier Lotto»

Das «Tier Lotto» eignet sich für Spass, Ausdauer und Beweglichkeit auf grosser Fläche.

Im Viereck ist für jede der vier Gruppen ein Lottoschein ausgelegt. In der Mitte befindet sich das Depot mit verdeckten Tierplättchen. Jeweils ein Kind jeder Mannschaft holt sich ein Tierplättchen aus der Mitte. die Mannschaft muss jetzt mit entsprechend der Fortbewegungsart des Tieres einmal um das Viereck herum rennen. Danach kann das Tier auf dem eigenen Lottoschein abgedeckt werden und das nächste Tierplättchen aus der Mitte geholt werden. Welche Gruppe hat zuerst alle Tiere auf dem eigenen Lottoschein abgedeckt.



Varianten :

- > je nach Bewegungsmöglichkeiten kann der Weg auch nur um drei oder zwei Lottoscheine herum abgekürzt werden.

Praxisbeispiel «Zehner mit ½ Tennisbällen»

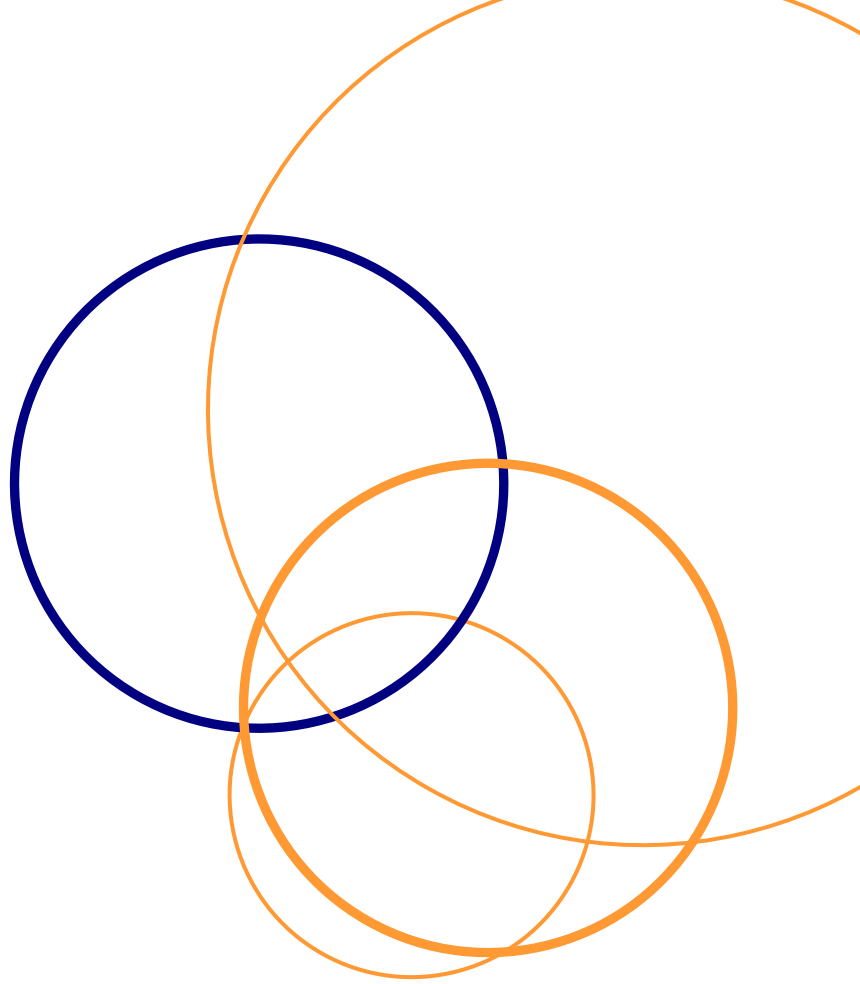
«Zehner mit ½ Tennisbällen» ist ein Beispiel für eine einfache und schnell organisierbare Aktivität.

Mit den Bewohnern 10 Übungen festzulegen, die mit einem ½ Tennisball zu bewältigen sind, von der einfachsten (10x) bis zur schwierigsten (1x). Nehmen Sie gebrauchte Tennisbälle und schneiden sie sie in zwei Hälften



Führen Sie die zehn Übungen aus:

- > 10 x: Werfen Sie den Ball von einer Hand in die nächste, wenn möglich beim Gehen.
- > 8 x: Werfen Sie den Ball in die Luft, fangen Sie ihn auf und legen Sie ihn mit beiden Händen auf den Boden
- > 6 x: Laufen Sie einen Slalom, indem Sie um die auf den Boden gelegten Bälle rennen.
- > 4 x: 2 Bälle liegen sich in einem Abstand von ca. 20 m gegenüber. Laufen Sie, berühren Sie einen Ball mit dem Knie und laufen Sie auf die gegenüberliegende Seite.
- > 2 x: Laufen Sie von einem Ende des Flurs zum anderen, indem Sie den Ball um sich herum kreisen lassen.
- > 1 x: Laufen Sie die Treppe hinauf und hinunter, indem Sie den Ball auf Ihrem Kopf gelegt haben.



Procap Schweiz
Procap bewegt
Frohburgstrasse 4
Postfach
4601 Olten
Tel. 062 206 88 30
procapbewegt@procap.ch
www.procap-bewegt.ch