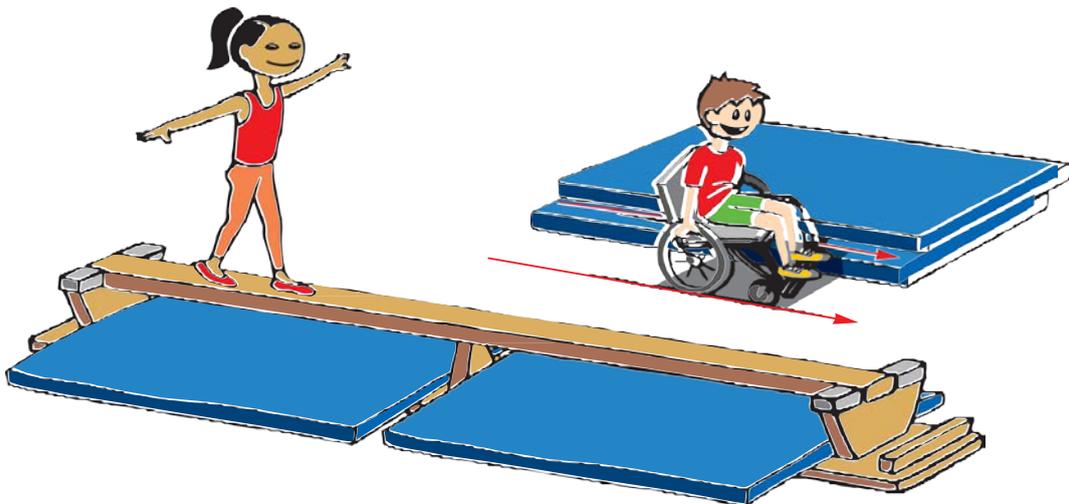




Rollen – Gehen – Rutschen

Übung 1: Balance



Anweisung für die Kinder:

Erreiche das Ziel, ohne umzukippen oder herunter zu rutschen.

Material:

- Alles auf dem man balancieren kann
 - Kissen
 - Balken
 - Stühle
 - Kleine Hocker usw.

Durchführung:

Start und Ziel des Aufbaus werden visuell mit einer Linie markiert. Einen Weg zum Balancieren legen.

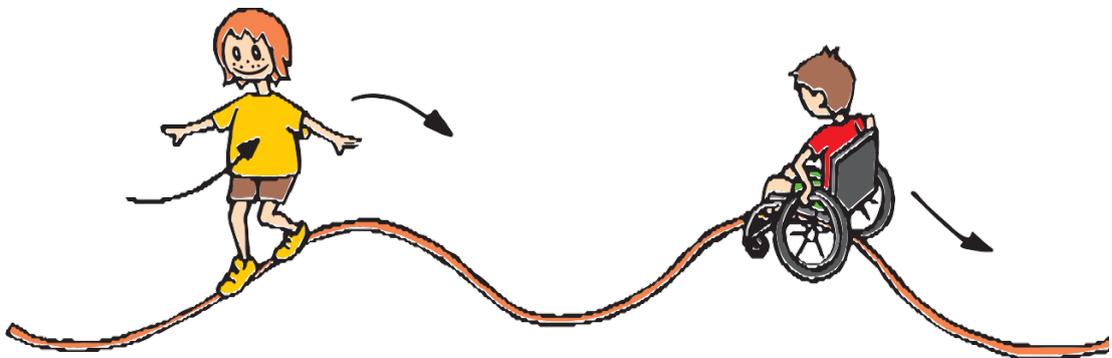
Hinweise zur Durchführung:

Das Balancieren muss nicht auf den Füßen erfolgen. Es kann zum Beispiel auch gekrabbelt werden.



Rollen – Gehen – Rutschen

Übung 2: Seiltanz



Anweisung für die Kinder:

Bewege dich rückwärts über das Seil von einem Ende zum anderen.

Material:

- 1 langes Seil (dünnes Tau) oder mehrere kurze Seile aneinandergeknotet
- Oder auf der Strasse mit Kreide eine Linie aufzeichnen
- 1 oder mehrere Schals
- Gerolltes Handtuch

Durchführung:

Ein Seil (dünnes Tau / Zauberschnur / aneinandergeknotete Seile) wird in Schlangenlinien ausgelegt.

Die Rollstuhlfahrer/innen bewegen sich rückwärts und lassen das Seil zwischen den Rädern laufen.

Die Kinder balancieren rückwärts auf dem Seil.

Hinweise zur Durchführung:

Geübte Rollstuhlfahrer/innen können das Seil auch links oder rechts neben einem Rad laufen lassen und versuchen den Abstand so gering wie möglich zu halten.

Für Kinder mit Wahrnehmungseinschränkungen oder Sehbehinderung sind bunte Farben, die sich deutlich vom Boden abheben, besser erkennbar. Wenn Kinder es aufgrund ihrer Einschränkungen nicht rückwärts schaffen, können sie es auch vorwärts probieren.



Sinne

Übung 1: Drück mich



Material:

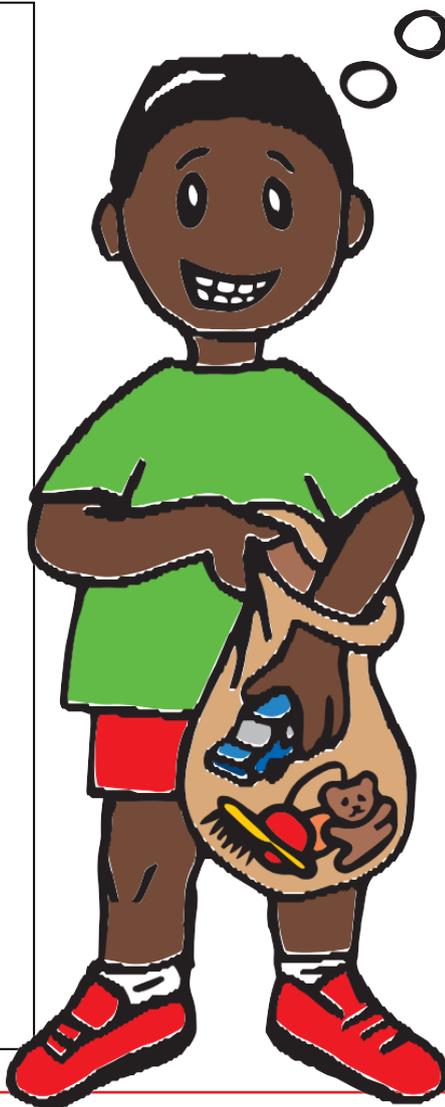
- verschiedene Alltagsgegenstände
- 1 Stoffbeutel

Durchführung:

In einem Stoffbeutel befinden sich fünf verschiedene (Alltags-) Gegenstände, die von den Kindern durch Fühlen erkannt werden sollen.

Hinweise zur Durchführung:

Es sollten Gegenstände verwendet werden, die die Kinder kennen. Es kann nützlich sein, die Gegenstände doppelt zur Verfügung zu haben (ggf. verschiedene Varianten der Gegenstände), um diese sichtbar im Wohnzimmer auszulegen. Kinder, die Probleme haben, die Gegenstände zu benennen, können so auf den erfüllten Gegenstand zeigen.



Anweisung für die Kinder:
Fühle, was im Beutel ist.



Sinne

Übung 2: Spürst du mich?



Anweisung für die Kinder:

Spüre, wo du berührt wirst. Zeige oder benenne die Stelle.

Material:

- (Borsten-) Pinsel
- Bürste
- Feder usw.

Durchführung:

Ein Kind wird mit einem (Borsten-) Pinsel an einer geeigneten Körperstelle berührt. Dieses Kind soll mit geschlossenen Augen spüren, wo es berührt wurde und den Berührungspunkt benennen oder zeigen. Die Übung wird fünf Mal wiederholt.

Jedes Mal wird eine andere Stelle berührt.

Hinweise zur Durchführung:

Die Kinder können in Bauchlage liegen oder auch sitzen.



Werfen und Fangen

Übung 1: Fliegendes Tuch

Material:

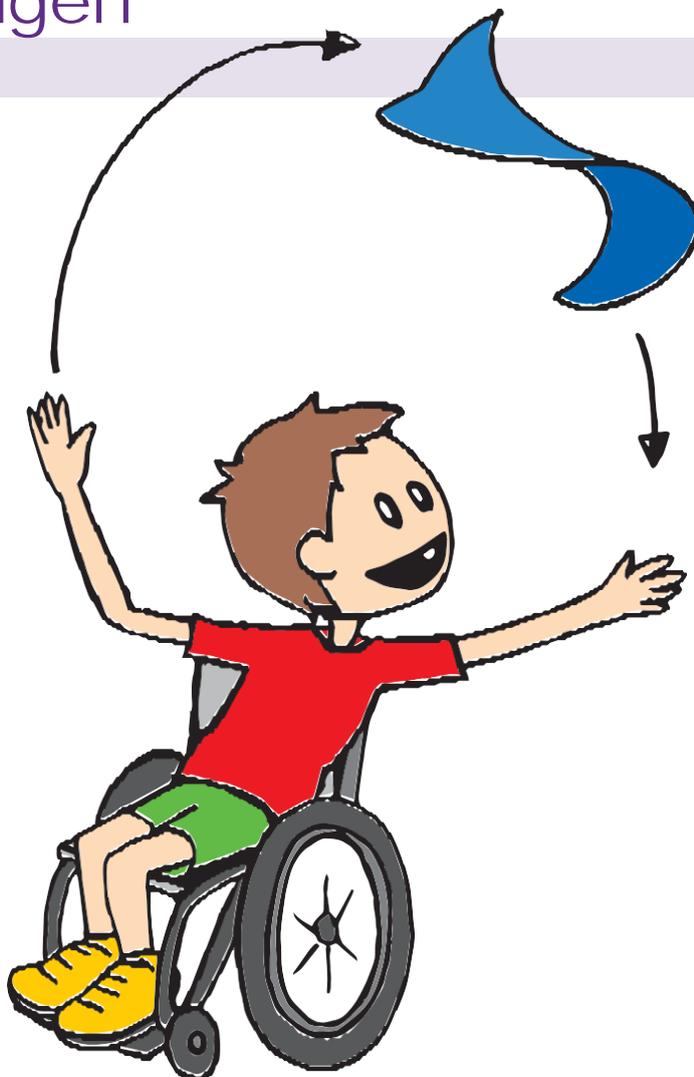
- Chiffontücher oder ein anderes Tuch (Handtuch, Halstuch, Schal usw.)

Durchführung:

Das Kind wirft ein Tuch hoch und fängt dieses mit einem beliebigen Körperteil wieder auf. Dies wird drei Mal wiederholt. Wenn möglich soll das Tuch jedes Mal mit einem anderen Körperteil aufgefangen werden.

Hinweise zur Durchführung:

Hierzu eignen sich am besten Tücher in einer Größe von ca. 60x60cm. Größere Tücher sind für Kinder zu unhandlich



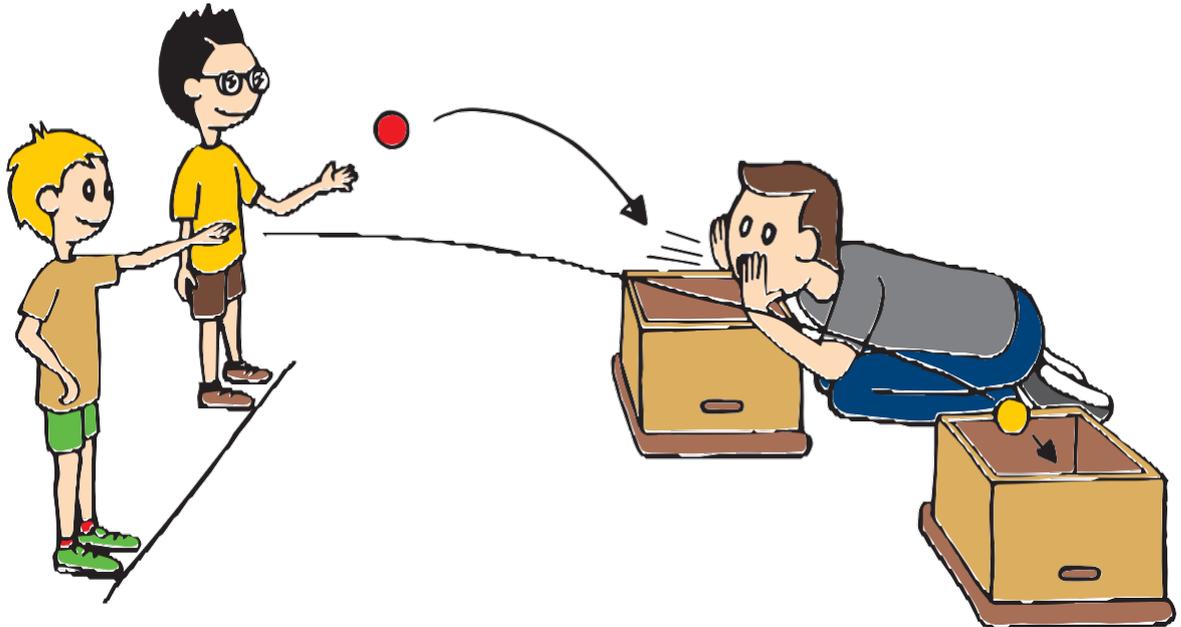
Anweisung für die Kinder:

Wirf das Tuch 3x hintereinander hoch und fange es mit deinem Körper wieder auf. Versuche es jedes Mal mit einem anderen Körperteil zu fangen.



Werfen und Fangen

Übung 2: Zielwasser getrunken?



Anweisung für die Kinder:
Triff 2x in einen Eimer. Du hast 4 Würfe.

Material:

- 1 – 2 Eimer
- Bälle, Sandsäckchen, Kuscheltiere usw.
- Markierung für Wurflinie
- Ggf. Glöckchen

Durchführung:

Ein Eimer wird in etwa 2-2,50m Entfernung quer zur Abwurflinie aufgestellt. Der zweite Eimer wird näher an die Wurflinie gestellt, etwa 1,50-2m.

Die Kinder sollen mit maximal vier Versuchen zweimal mit einem Ball oder einem Sandsäckchen usw. in einen Eimer treffen. Bälle, die aus dem Eimer wieder herauspringen, werden als Treffer gewertet. Die Kinder dürfen selbst entscheiden auf welchen Eimer sie werfen.

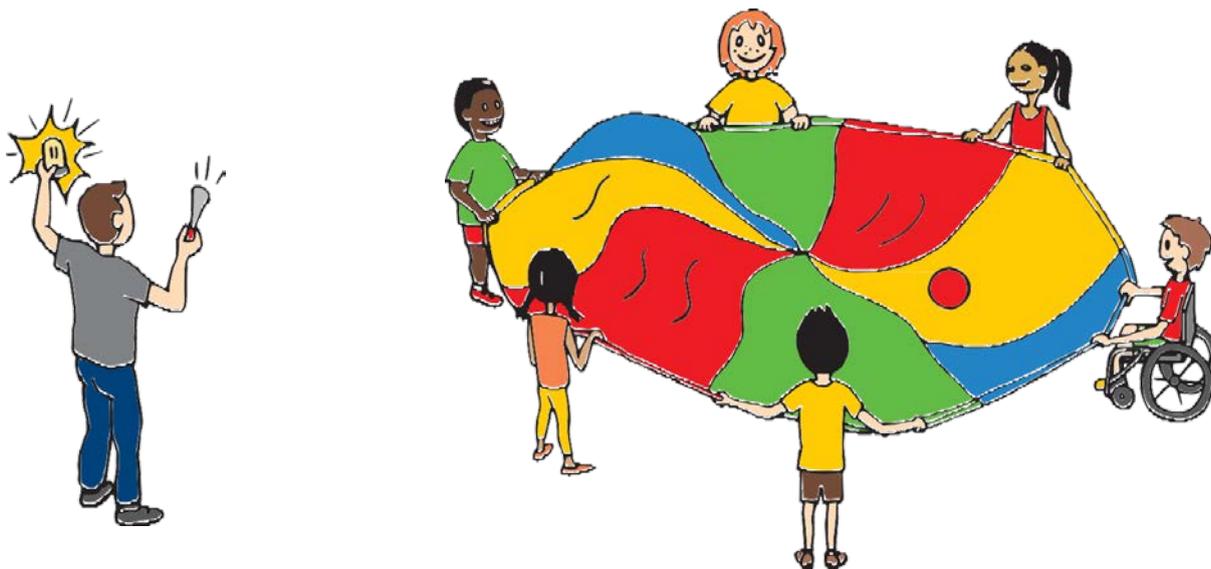
Hinweise zur Durchführung:

Für Blinde kann am Kasten ein/e Helfer/in mit einem Glöckchen läuten oder rufen, je nachdem, was das Kind zur Orientierung wünscht.



Teamarbeit

Übung 1: In Schwung bleiben



Anweisung für die Kinder:

Haltet den Ball auf dem Tuch in Bewegung bis zum Stopp-Signal.

Material:

- 1 Ball
- 1 Kuscheltier
- 1 großes Handtuch
- Ball aus Zeitungspapier

Durchführung:

Das Handtuch wird von einem Kind und einem Erwachsenen oder Kind festgehalten. Durch Bewegen des Handtuches sollen alle gemeinsam einen auf dem Handtuch liegenden Ball/Kuscheltier in Bewegung halten. Dabei müssen sie darauf achten, dass der Ball nicht herunterfällt. Nach 2 Minuten gibt es ein Stopp Signal (z.B. ein akustisches Signal durch Rufen, Klingeln, Hupen oder ein visuelles Signal durch Blinklicht für Hörgeschädigte oder eine Kombination aus beidem).

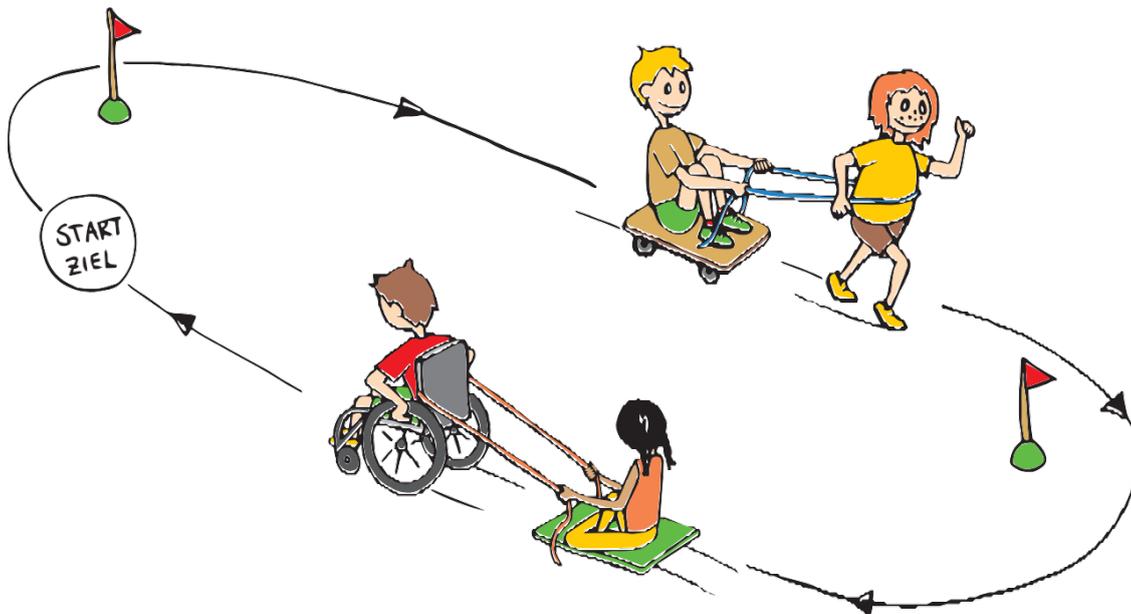
Hinweise zu Durchführung:

Übung ist nur mit mindestens zwei Personen/Kindern durchführbar.



Teamarbeit

Übung 2: Pferd und Kutscher



Anweisung für die Kinder:

Zieht euch gegenseitig um die Hütchen.

Material:

- 2 oder mehr Gegenstände – Flaschen, Eimer, Töpfe usw.
- Rutschauto oder Laufrad usw.
- Putzlappen oder Handtuch
- Seile oder einen Schal

Durchführung:

Der/die Kutscher/in sitzt auf einem Rutschauto, Rollstuhl, Teppichfließe/Putzlappen oder Laufrad usw. und wird von seinem Pferd im Slalom durch einen Parcours gezogen. Danach erfolgt ein Rollentausch.

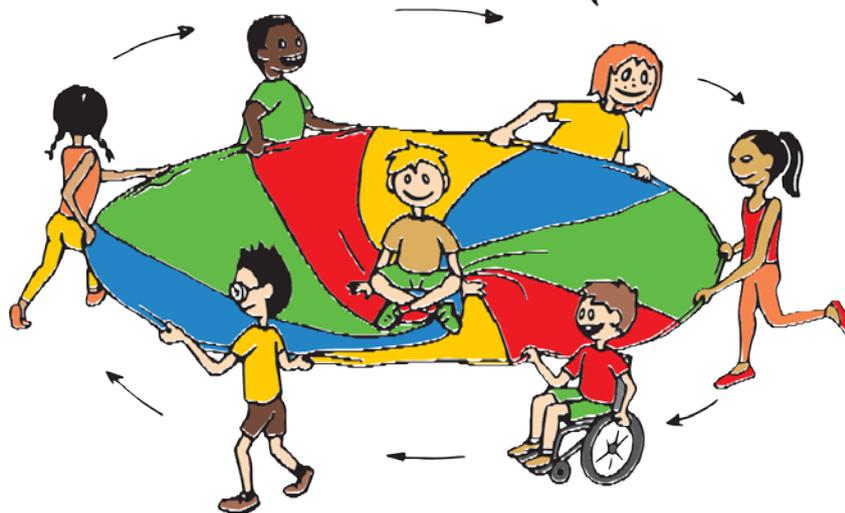
Hinweise zur Durchführung:

Die Zügel können am Rollstuhl festgebunden oder um die Rückenlehne herum gelegt werden – nicht um die Hüfte der Rollstuhlfahrer/innen. Die jeweiligen Kutscher/innen halten die Zügel in der Hand, um bei Bedarf loszulassen und die Fahrt damit zu beenden. Sind keine Rollstuhlfahrer/innen in der Gruppe und stehen auch keine Rollstühle zur Verfügung, zieht ein/eine Fußgänger/in als Pferd den/die auf der Teppichfließe sitzende Kutscher/in. Bei einem Laufrad oder anderen Fahrzeugen kann das Seil um die Lenkerstange gelegt werden.

Rhythmus

Übung 1: Das Karussell

Das Karussell,
das Karussell,
das fährt erst langsam
und dann schnell.



Anweisung für die Kinder:

Dreht das Schwungtuch-Karussell mit dem Spruch zuerst langsam und dann schnell.

Material:

- 1 großes Handtuch
- 1 Kuscheltier

Durchführung:

Die Kinder fassen ein Schwungtuch, sprechen den nachfolgenden Text und gehen dazu im Takt im Kreis. Der Sprechtext lautet: „Das Karussell, das Karussell, das fährt erst langsam und dann schnell.“ Der Text wird ein zweites Mal, diesmal schneller gesprochen und die Kinder bewegen sich entsprechend. Am Ende des zweiten Durchgangs sagen die Kinder „Anhalten – Aussteigen“. Damit ist die Runde beendet. Auf dem Handtuch kann ein Kuscheltier sitzen.

Hinweise zur Durchführung:

Wenn die Rollstuhlfahrer/innen unsicher sind und nicht einhändig fahren können, so kann das Schwungtuch am Rollstuhl befestigt werden. Die Gruppe muss aufeinander achten und vorsichtig miteinander umgehen.



Rhythmus

Übung 2: Tanz mit



Anweisung für die Kinder:

Drehe dich zur Musik im Kreis oder tanze den V-Schritt.

Material:

- Musik im Tempo „flottes Gehen“, ca. 120 Taktschläge pro Minute.
- Abspielgerät ggf. mit der Möglichkeit, die Geschwindigkeit der Musik einzustellen

Durchführung:

Die Fußgänger/innen führen den V-Step zur Musik im Geh-Tempo durch. Dabei beginnen sie zwei Mal mit links und zwei Mal mit Rechts.

Die Rollstuhlfahrer/innen drehen sich zur Musik mit je zwei Anschüben links herum und zwei Anschüben rechts herum.

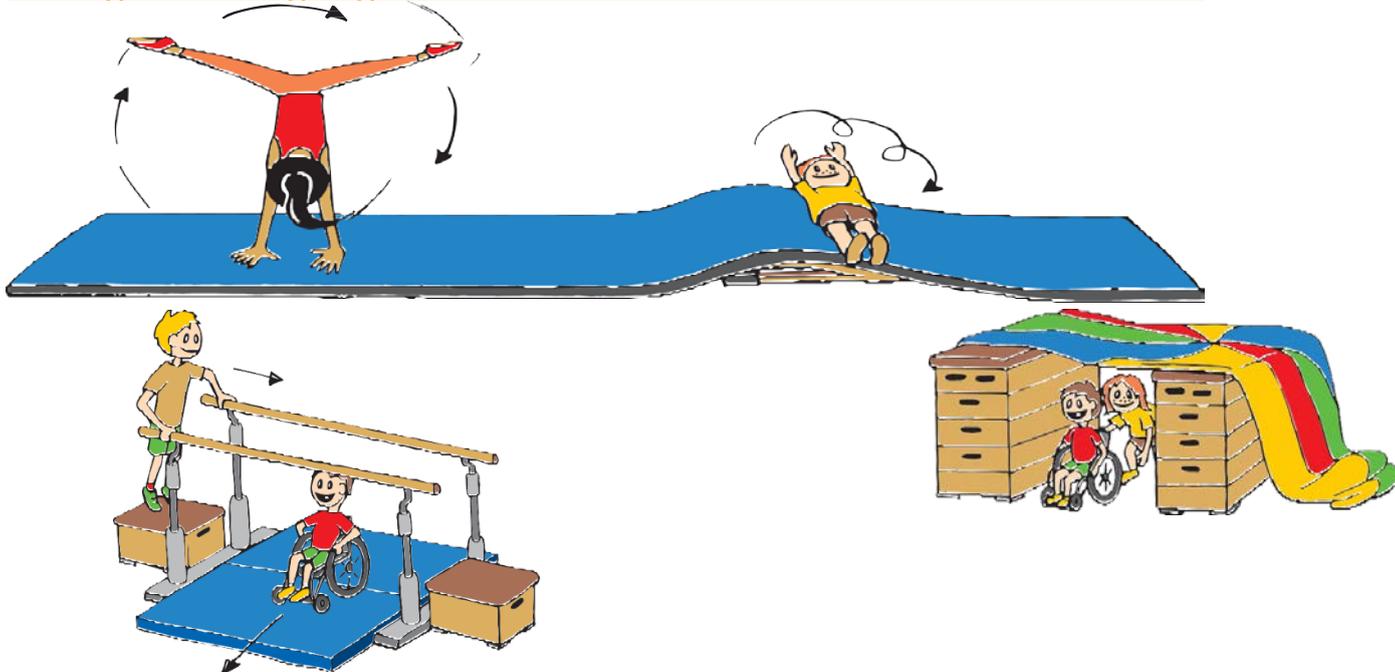
Hinweise zur Durchführung:

Schaumgummi-Füße oder entsprechende Markierungen auf dem Boden helfen den Kindern die Übung besser zu verstehen.



Bewegungslandschaft

Übung 1: Bewegungslandschaft



Anweisung für die Kinder:
Bewege dich durch die Bewegungslandschaft.

Material:

- Stühle
- Tisch
- Kissen
- Hocker
- Große Kisten
- Decken
- Töpfe usw.

Durchführung:

Mit den in der Wohnung vorhandenen Materialien wird eine Bewegungslandschaft aufgebaut, die die Kinder auf verschiedene Arten überwinden können.

Vorschlag:

Eine Reihe aus Kissen legen, aus Stühlen einen Tunnel bauen, eine Decke über einen Tisch legen, um eine Höhle daraus zu bauen, eine lange Reihe mit Töpfen legen usw.

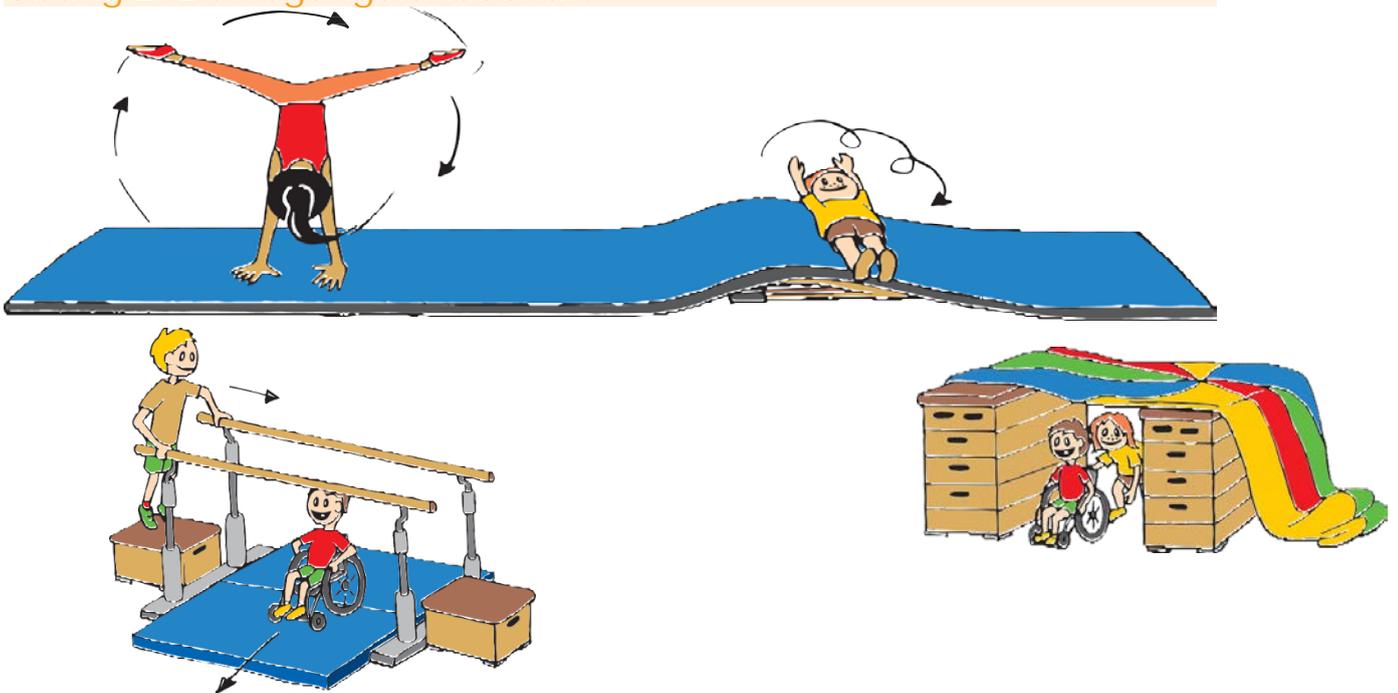
Hinweise zur Durchführung:

Hier soll jedes Kind kreativ werden und sich durch die Bewegungslandschaft bewegen.



Bewegungslandschaft

Übung 2: Bewegungslandschaft



Anweisung für die Kinder:

Finde eine andere Art, dich durch die Bewegungslandschaft zu bewegen!

Material:

- Stühle
- Tisch
- Kissen
- Hocker
- Große Kisten
- Decken usw.

Durchführung:

Der Aufbau ist derselbe wie bei Übung 1.

Hinweise zur Durchführung:

Hier soll jedes Kind kreativ werden und sich nun auf eine andere Art durch die Bewegungslandschaft bewegen.