

Vom Stand ins Sitzen

Förderaspekte

- > Impulskontrolle; Steuerung
- > Koordination; Gleichgewicht
- > Verlangsamung der Bewegung
- > Körperwahrnehmung

Themen für Geschichten

- > ich kann mich kontrollieren
- > ich bestimme über meine Bewegungen
- > ich kann durch Übung besser werden
- > ich muss neue Wege suchen, meinen Körper zu steuern

Ort

- > Schulzimmer, Turnhalle, im Freien

Material

- > --

Anzahl TN

- > ab 2

Altersgruppe

- > ab 7 Jahren

Dauer

- > 3 Minuten

Beschreibung Aus dem Stehen heraus, ohne die Hände zu benutzen, in den Schneidersitz kommen und wieder aufstehen. Die Arme können zur Erleichterung verschränkt werden.

Variation

- > Vom Stehen bis zum Liegen und wieder zurück. Die Hände dürfen nicht benutzt werden.

