

Förderaspekte

- > körperliche Kontrolle
- > Tonusanpassung
- > Verlangsamung der Bewegung
- > Stärkung der Bauchmuskulatur

Themen für Geschichten

- > sich lautlos unsichtbar machen, verstecken
- > täuschen (verletzt oder tot spielen)
- > Körperkontrolle

Ort > überall

Material > --

Anzahl TN > ab 2

Altersgruppe > ab Jahren

Dauer > 5 Minuten

Beschreibung

Zuerst aus dem Stehen, später aus dem Gehen, sich so leise wie möglich und sehr sorgfältig auf den Boden gleiten lassen, völlig kontrolliert sein.
Die Teilnehmenden müssen darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie die Bauchmuskulatur aktivieren müssen.

Variationen

- > Sobald die Teilnehmenden die Übung können, sich schneller auf den Boden gleiten lassen.
- > Sich aus dem Laufen auf den Boden gleiten lassen.