

Helfen und bremsen

Förderaspekte

- > gegenseitige Hilfestellungen
- > Koordination und Sprungkraft
- > bewusstes Berühren einer anderen Person

Themen für Geschichten

- > Kooperation
- > bewusstes Helfen oder Behindern
- > sich bei Schwierigkeiten helfen
- > jemanden bremsen, wenn sie / er Blödsinn macht

Ort > überall

Material > --

Anzahl TN > ab 2

Altersgruppe > ab 8 Jahren

Dauer > 5 Minuten

Beschreibung

Zweierübung: Personen A und B stehen hintereinander.
 Ich helfe dir: A macht einen Sprung in die Höhe (Zweibeinsprung), B hilft zur gleichen Zeit ganz leicht von hinten mit, indem B Person A um die Hüfte hält und während dem Sprung leicht anhebt. Der Sprung wird höher.
 Ich brems dich: A macht einen Sprung in die Höhe. B hält A zurück, indem B die springende Person A mit ihren Händen um die Hüften (oder mit den Händen auf den Schultern) nach unten zieht. Der Sprung wird kleiner.
 Die Teilnehmenden sollen erleben, dass man jemand anderen unterstützen oder bremsen kann.

Variationen

- > Alle gehen herum. Auf ein Zeichen hin treffen sich die Paare, die im Voraus bestimmt worden sind. Übung wie oben.
- > Alle laufen herum. Auf ein Zeichen hin treffen sich zwei Personen spontan. Übung wie oben.

