

Kleine Bewegungsnacks im und ums Haus

für stark beeinträchtigte Menschen

Wichtig: Es soll Spass machen und Freude auslösen! Sich nicht beirren lassen, wenn jemand nicht mitmacht, einfach mit den anderen weitermachen. Es müssen nicht immer alle alles mitmachen.

Verschiedene einfache Bewegungen

"Wer kennt eine **Bewegung**?"

- > jemand **erfindet eine Bewegung**, zeigt sie vor und alle machen mit.
- > sich strecken, sich aufs Knie und die Schulter klopfen, den Oberkörper Drehen, aufstehen und wieder absitzen, und, und, und...



"**Was für eine Bewegung machst du gern?**"

- > können wir das gleich alle zusammen machen? Bspw. „Musik an und Tanzen“

"**Welches Lied magst du?**"

- > Wir suchen das Lied und spielen es ab.
- > Alle beginnen zu **Tanzen**: alleine, zu zweit, im Kreis



Balkon / Kräutergarten

"Wer zeigt mir den Kräutergarten auf eurem Balkon?"

Einige kommen mit und zeigen mir die Kräuter.
Wir riechen an den Kräutern und schauen alle an.

>> Animieren, kleine Spaziergänge im Haus zu machen.



Ballspiel - Spielideen

- Den Ball im Kreis weitergeben
- Den Ball jemandem zuwerfen
- Den Ball jemandem bringen und dessen/deren Platz einnehmen, er/sie sucht sich einen neuen Platz
- Stuhl-Fussball: den Ball mit den Füßen hin und her spielen



Anmerkung: anstelle eines Balls kann irgend ein Gegenstand benutzt werden

Bewegungs-Würfel

Der Würfel hat auf jeder Seite eine Lasche, in die man Karten stecken kann. sagt dir, welche Bewegung du machen sollst.

- Den Würfel im Kreis herumgeben
- Wer ihn bekommt, zeigt eine Übung vor, die auf dem Würfel ist
- Den Würfel zuwerfen

