

## Übungen und Spiele zum Vertrauen, Körperspannung und Gleichgewichtsfähigkeit

### Pendel:

Die mittlere Person lässt sich aus dem Stand mit angespanntem Körper vor- und zurückfallen. Die beiden anderen fangen ihn vorsichtig, aber sicher ab. Der Abstand kann mit der Zeit erweitert werden.

Die Übung kann auch seitwärts oder im Kreis (5-6 Schüler bilden den Kreis) durchgeführt werden.

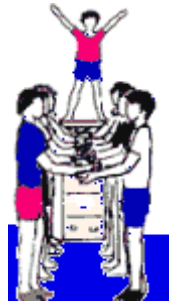


### Blindenführung/ Blindenlauf

Ein Schüler wird mit verbundenen oder geschlossenen Augen durch die Halle geführt (Gehen Laufen, evtl. auch über Hindernisse). Wichtig ist, dass zwischen beiden Schülern ein vertrauensvolles Verhältnis besteht und sie sich aufeinander verlassen können.

### Vertrauensfall

Ein Schüler lässt sich vorwärts (rückwärts), evtl. mit geschlossenen Augen von einem Kasten in eine Gasse von Fängern fallen. Die Arme werden dazu wie ein Reißverschluss dicht nebeneinander gehalten (ohne Zufassen).



### Roboter

Ein Schüler wird durch Berührung von verschiedenen Körperpunkten ‚ferngesteuert‘, z.B. Kopfberührung bedeutet vorwärts, linke Schulter nach links etc.

### Luftmatratze aufpumpen

Ein Schüler stellt eine Luftmatratze dar, und wird von dem anderen Schüler "aufgepumpt". Dabei muss sich die Körperspannung langsam erhöhen, was vom anderen Schüler auch überprüft wird. Anschließend wird die Luft wieder abgelassen, bis der Schüler wieder völlig entspannt ist.



### Fliegender Fisch

Hierbei wird ein liegender Schüler durch eine Fängergasse transportiert.

### Kreisbalance

Alle Schüler stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Auf ein Signal hin lehnt sich (langsam) jeder zweite nach vorn, die anderen nach hinten, so dass der Kreis in Balance bleibt. Auf ein zweites Signal geht es wieder in die Ausgangsposition zurück.



### Baumstamm aufrichten

Ein Schüler liegt voll angespannt auf dem Boden (Matte) und wird vorsichtig auf die Füße gestellt. Durch seitliches Anheben an Schultern und am Rumpf soll allein durch die Körperspannung der Aufrichtungsvorgang gelingen.

### Hochheben- Transportieren

Bei dieser Übung liegt der Schüler zunächst angespannt auf dem Boden. 4-6 Schüler stehen seitlich und heben nun den Körper vorsichtig an. Nun kann er ohne großen Kraftaufwand transportiert oder über Kopf hochgehoben werden.



### Baumstammrollen

8-10 Schüler liegen eng aneinander, ein Schüler legt sich mit Bauch oder Rücken auf diese Gruppe. Er muss angespannt sein. Durch seitliches Rollen der Untergruppe wird nun der obere Schüler ohne sein Zutun transportiert.

