

3 Anregungen für die Praxis

In dieser Sammlung werden Aktivitäten und Spiele nach den folgenden Schwerpunkten mit Variationsmöglichkeiten vorgestellt:

- Körperwahrnehmung als Vergewisserung des Ich
- Raumwahrnehmung als Achtsamkeit für den Kontext
- Bewegungsqualitäten als Erprobung von Handlungs- und Ausdrucksspielräumen
- Beziehungsdimensionen als Erfahrung von Gegenseitigkeit

Wie bereits in der Beschreibung zum Zusammenhang der Bausteine erläutert, werden in der Mehrzahl der Aktivitäten sowohl körperliche, räumliche und bewegungsbezogene als auch psychosoziale Erfahrungen und Lernprozesse ermöglicht. Um diesen Zusammenhang zu verdeutlichen und aufzuzeigen, welche weiteren Wahrnehmungsbereiche mit den einzelnen Aktivitäten angesprochen werden, erfolgt unter dem Punkt „Hinweise“ eine kurze Beschreibung der zugehörigen Aspekte zur

- Körperwahrnehmung,
- Raumwahrnehmung und den
- Bewegungsqualitäten,

die jeweils mit einem Icon besonders gekennzeichnet werden.



3.1 Körperwahrnehmung als Vergewisserung des Ichs

Die Körperwahrnehmung wird in Ganzkörperwahrnehmung, die Wahrnehmung der gewichtstragenden Teile wie Knie, Hüfte sowie die Rumpfwahrnehmung unterteilt. Jede Bewegung ermöglicht Körperwahrnehmungserfahrungen. Sehr viele Aktivitäten im Sherborne-Spektrum sind ganzkörperliche Bewegung, wie das Rollen, Springen und Hüpfen. In diesem Schwerpunkt

sind Bewegungsformen und Spiele beschrieben, in welchen die Körperwahrnehmung das zentrale Ziel darstellt.

Wahrnehmung der Knie

Die Wahrnehmung der Knie wird bei allen hüpfenden, laufenden, springenden Bewegungen ermöglicht. In den folgenden Aktivitäten wird sie besonders betont.



Knie bewegen

Ablauf: Alle sitzen im Kreis und überlegen gemeinsam Möglichkeiten, wie die Knie bewegt werden können. Bei rauf und runter Bewegungen kann die Schwerkraft erfahren werden.

- wie Marionetten an Fäden
- hochkurbeln
- im Fahrstuhl rauf und wieder runterfahren
- mit den Händen hochheben und wieder runterdrücken ...

Hinweise:



- Diese Aktivität kann auch auf Hockern angeboten werden.
- In der Raumwahrnehmung werden die Raumrichtungen hoch und tief erfahrbar, je nach Beispiel auch vor und zurück, sowie die untere Raumebene und die kleine bis mittlere Kinesphäre.
- In den verschiedenen Variationen kann zudem mit den Bewegungsqualitäten gespielt werden. Die Knie können z.B. allmählich hochgekurbelt werden und plötzlich wieder fallen.



Gewicht mit den Knien tragen

Ablauf: Alle versuchen herauszufinden, wie man sich auf Knien fortbewegen kann, z. B. auf Knien laufen oder rutschen, dabei eventuell mit den Händen durch ziehen oder schieben unterstützen.

Hinweise:

- In diesen Aktivitäten können die verschiedenen Raumrichtungen, die untere und mittlere Raumebene, sowie kleine und mittlere Kinesphäre erfahren werden.
- Es besteht die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsqualitäten einzuführen wie z. B. die kraftvollen Bewegungen im Schieben oder Ziehen.

**Kurze Beine**

Ablauf: Alle gehen in die Hocke, halten ihre Knie fest und versuchen so zu laufen, zu hüpfen oder zu springen oder versuchen sich mit den Knien an den Ohren fortzubewegen. Neben der Wahrnehmung der Knie wird auch das Körperzentrum betont.

Hinweise:

- In den Bewegungen wird die mittlere, die obere Raumebene und die kleine Kinesphäre erfahren.
- Als Bewegungsqualitäten wird der Einsatz von kraftvollen, aber auch plötzlichen Elementen und der freie Bewegungsfluss (hüpfen, springen) gefördert. Zusätzlich können die Bewegungsqualitäten allmählich, direkt und indirekt und der gebundene Fluss ausprobiert werden.

**Beine wachsen lassen**

Ablauf: Alle sind in der Hocke, haben die Hände an den Knien und drücken diese langsam durch, bis sie stehen. Die Hände bleiben auf den Knien.

Hinweise:

- Das Bild einer Ziehharmonika oder eines Fahrstuhls kann die Aktivität unterstützen.
- In der Raumwahrnehmung werden die Richtungen hoch und tief verdeutlicht, sowie die kleine Kinesphäre.
- Es können verschiedene Bewegungsqualitäten ausprobiert werden, besonders eignet sich der Zeitfaktor.

