

# Bewegungsübungen mit dem Eiertablett

Eine Aktivierung für Kleingruppen und die Einzelbetreuung



In dieser abwechslungsreichen Aktivierung finden Sie Übungen,  
die die Koordination fördern,  
die den Gleichgewichtssinn fördern,  
die die Muskulatur kräftigen,  
die das Gemeinschaftsgefühl stärken.



**Vorschau Version !**

Die komplette Ausarbeitung erhalten  
Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

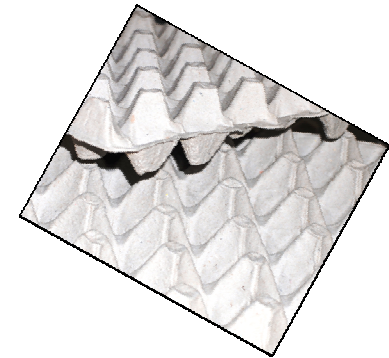
Ein Eiertablett ist preisgünstig zu beschaffen oder sogar gänzlich unentgeltlich zu bekommen. Fragen Sie doch mal Ihren Lebensmittelhändler, auf dem Wochenmarkt oder in der Küche Ihrer Einrichtung.

- \* Alle Bewegungsübungen sind so konzipiert, dass sie im Sitzen durchgeführt werden können.
- \* Führen Sie die Bewegungsübungen in einer Kleingruppe durch, so ist es sinnvoll einen
- \* Sie als Leitung der Aktivierung, haben ebenfalls jeden Teilnehmer im Blick und können sehen wie die Übungen ausgeführt werden.
- \* Lassen Sie die Übungen drei- bis fünfmal hintereinander wiederholen.
- \* Machen Sie die Teilnehmer darauf aufmerksam, dass sie die Übungen nicht mitmachen sollten.
- \* Kombinieren Sie Ihre Aktivierung mit Musik, nehmen Sie z.B. Entspannungsmusik oder auch klassische Musik, die Teilnehmer können sich ganz auf die Übungen konzentrieren. Gehen die Übungen „gut von der Hand“ Volksmusik, das animiert zum Mitsingen.

**Vorschau Version !**  
 Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>


1)	Im Sitzk	: ein Tablett nach rechts und einen nach links, mit der Bitte
----	----------	---

	diesen an den Nachbarn weiterzugeben, bis jeder Teilnehmer einen Karton hat.
2)	<p>Werfen Sie den Karton</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* fangen Sie den Karton mit beiden Händen in die Luft und lassen Sie ihn wieder auf den Boden fallen</li> <li>* fangen Sie den Karton mit der rechten Hand wieder auf</li> <li>* fangen Sie den Karton mit der linken Hand wieder auf</li> </ul>
3)	<p>Legen Sie sich auf den Boden und lassen Sie Ihre Oberschenkel und lassen die Arme locker neben dem Stuhl vorn liegen</p>
4)	<p>Nehmen Sie den Karton in Ihre rechte Hand und versuchen mit dem Daumen und dem Zeigefinger eine Ausbuchtung des Kartons zu bilden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* mit dem Mittelfinger</li> <li>* mit dem Ringfinger</li> <li>* mit dem kleinen Finger</li> </ul>
5)	<p>Legen Sie das fertige Werkstück auf die Oberschenkel und lockern Sie es ein wenig, indem Sie es mit den Händen leicht hin- und herbewegen</p>



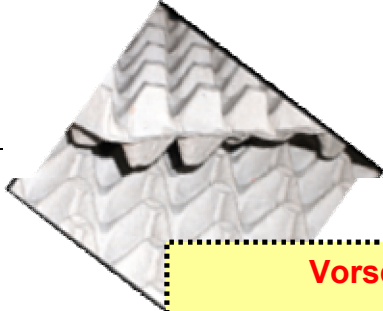
**Vorschau Version !**

Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

	Sie sie zur Faust ballen und anschließend die Hand öffnen und die Finger spreizen.
6)	Anschlie <p>die beiden Übungen mit der linken Hand.</p>
7)	Legen S <ul style="list-style-type: none"> <li>* heb</li> <li>* heb</li> <li>* heb</li> <li>* heb</li> </ul> <p>rschenkel und  Richtung Ohren – anschließend wieder absenken  e rechte und linke Schulter  ulter und kreisen Sie sie nach vorne und nach hinten  lter und kreisen Sie sie nach vorne und nach hinten</p>
8)	Nach die so fest z  Ver <p>g klemmen Sie das ET zwischen die Knie und pressen diese  ET nicht auf den Boden rutscht.  , bei einigen Teilnehmern das E</p> <div style="border: 1px dashed black; background-color: yellow; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Vorschau Version !</p> <p>Die komplette Ausarbeitung erhalten  Sie bei <a href="http://www.aktivierungen.de">http://www.aktivierungen.de</a></p> </div>
9)	Entspan Boden fä <p>enkelmuskulatur ein wenig, aber nur so dass das ET nicht zu  den die Knie wieder zusammengepresst.</p>
10)	Klemmen Sie das ET zwischen Rücken und Stuhlrücken, lehnen sich ganz entspannt an

	und lauschen der Musik.	
11)	Legen S * dre kön * bev ent * was	pf nach rechts und links, so dass Sie Ihren Nachbarn grüßen  Richtung Oberschenkel, so dass das ein Doppelkinn  in Richtung Decke schauen?
12)	Legen S herunter	linke Knie und heben dieses an, ohne das das ET
13)	Legen S herunter	linke Knie und heben dieses an, o
14)	Legen S herunter	linke Knie, heben nur das rechte Knie, ohne das das ET
15)	Legen S	linke Knie, heben nur das linke Knie, ohne das das ET

**Vorschau Version !**  
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

	herunterfällt.	
16)	<p>Nehmen Sie die rechte Hand und klopfen damit leicht ihre linke Körperhälfte ab, dann die linke Hand und klopfen damit leicht ihre rechte Körperhälfte ab, und „arbeiten“ sich bis zur Schulter hoch. Wiederholen Sie dies 10 Mal. Kommen Sie dann zum Rücken? Klopfen Sie sich wieder bis zu den Fingerspitzen zurück und klopfen Sie sich wieder bis zur Schulter hoch. Wiederholen Sie dies 10 Mal. Nun nehmen Sie Ihre rechte Hand und klopfen damit leicht Ihre linke Körperhälfte ab, dann die linke Hand und klopfen damit leicht Ihre rechte Körperhälfte ab, und „arbeiten“ sich bis zur Schulter hoch. Wiederholen Sie dies 10 Mal. Kommen Sie dann zum Rücken? Klopfen Sie sich wieder bis zu den Fingerspitzen zurück und klopfen Sie sich wieder bis zur Schulter hoch. Wiederholen Sie dies 10 Mal.</p>	
17)	<p>Nehmen Sie die rechte Hand und klopfen damit leicht Ihre linke Körperhälfte ab, dann die linke Hand und klopfen damit leicht Ihre rechte Körperhälfte ab, und „arbeiten“ sich bis zur Schulter hoch. Wiederholen Sie dies 10 Mal. Kommen Sie dann zum Rücken? Klopfen Sie sich wieder bis zu den Fingerspitzen zurück und klopfen Sie sich wieder bis zur Schulter hoch. Wiederholen Sie dies 10 Mal.</p>	
18)	<p><u>Mit einem Frisbee</u></p> <p>Legen Sie eine Tischdecke als Ziel. Die Teilnehmer stehen in einem Kreis. Die Teilnehmer werfen das Frisbee als „Frisbee-Scheibe“ und sollen es in die Tischdecke werfen. Wird das Frisbee in die Tischdecke geworfen, wird eine kleine Aufgabe gestellt, die alle Teilnehmer lösen. Sind alle Aufgaben gelöst, ist das Spiel beendet.</p>	 <p><b>Vorschau Version !</b> Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <a href="http://www.aktivierungen.de">http://www.aktivierungen.de</a></p>

19)

Zu lösende Fragen:

- \* Welche Übung wurde heute zum Beginn gemacht?
- \* Wie viele Monate haben 28 Tage? (Lösung: 12 Monate)
- \* Welche Frage kann man nicht mit „ja“ beantworten? (Lösung: Schläfst du schon?)
- \* Nennen Sie zehn Worte mit der Silbe „Ei“ zum Wortbeginn.  
(Eierkuchen, Eiersalat, Eigelb, Eiweiß, Eiklar, Eischnee, Eiskugel, Eiszeit, Eiscafé, Eisen, Eiskübel, eins, einfach, Eifer, Eimer)
- \* Nennen Sie zehn Worte mit der Silbe „Ei“ in der Wortmitte.  
( mein, dein, kein, klein, sein, fein, Kleinigkeit, Kleinkind, Geiz, Gre Meise, weiß, Arbeit, Arbeiter, Beifall)
- \* Essen Sie Ihr Frühstücksei lieber hart, weich oder wachsw weich?
- \* Haben Sie sich schon einmal die Haare mit einem Ei gewascher

