

Bewegungsübungen mit dem Tuch

Eine Aktivierung für Kleingruppen und die Einzelbetreuung

Bewegung
macht
Spaß

In dieser Aktivierung dreht sich alles um ein Tuch. Ein Tuch ist überall zu finden....

Ob nun

- ☞ ein Halstuch aus Chiffon oder Baumwolle
- ☞ ein Geschirrhandtuch aus der Küche
- ☞ ein Gästehandtuch aus dem Bad

oder

- ☞ ein schönes Stück Stoff, welches an den Kanten umsäumt wurde

Ein schönes Tuch lädt schon fast von allein zu Gymnastik-Übungen ein; z.B. das Tuch an die hintere Halswirbelsäule zu halten und den Kopf genüsslich zurückzulegen. Mit einem Tuch können Sie kreativ zu gymnastischen Bewegungen einladen und motivieren.

Beachten Sie, dass jeder Teilnehmer, der diese Bewegungsübungen mitmacht, ein Tuch zur Verfügung hat.



Vorschau Version !

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

Einige Tipps, die Sie bitte bei der Durchführung von Bewegungsangeboten gewiss gerne beherzigen werden:

- 👉 Die Bewegungsabläufe sollten langsam und nicht Ruckartig durchgeführt werden, damit es nicht zu Zittern und Schmerzen kommt.
- 👉 Die Teilnehmer sollten sich nicht selber überfordern. Bewegung soll Spaß machen und nicht zu Schmerzen führen.
- 👉 Für hochbetagte Teilnehmer können die Übungen im Sitzen, am besten auf Stuhl ohne Armlehnen angeboten werden.
- 👉 Auf einem Stuhl sollten die Teilnehmer keine Übungen durchführen, bei denen sie sich zu den Füßen hinüberbeugen müssen. Hier besteht die Gefahr das Gleichgewicht zu verlieren und vorn über den Stuhl zu rutschen.
- 👉 Wiederholen Sie die Übungen, sodass ein Trainingseffekt entsteht.
- 👉 Führen Sie Ihre Übungen mit Musik aus, denn mit Musik geht alles leicht.

Vorschau Version !

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

Beginnen Sie mit den Übungen



Kneten Sie das Tuch mit beiden Händen zu einer möglichst festen Kugel. Werfen Sie das Tuch einige Male hoch und fangen es wieder auf.



Streich
Mal.

Tuch auf den Oberschenkeln glatt. Wiederholen Sie das Ausstreichen drei

Mal.



Fassen
ihren Mittelfinger

an einem Zipfel mit dem rechten Daumen und Mittelfinger zur Rechten, zur Linken und Gegenüber zur linken Hand.

und Zeigefinger und winken

Versuchen Sie es mit der linken Hand zu machen und lassen Sie das Tuch

fallen, mithilfe der restlichen Finger, das Tuch wieder aufheben. Anschließend halten Sie das Tuch wie ein Pendel hin- und herpendeln.

der rechten Hand



Vorschau Version !

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



Übergeben Sie das Tuch durch die Beine

das Tuch vor dem Körper in die linke Hand und wiederholen Sie die Übung mit der linken Hand.

wiederholen die vorherige Übung



Und wieder ist das Tuch gewiss wieder arg geknautscht, sodass es wieder auf den Oberschenkeln glatt gestrichen werden sollte.



Fassen Sie nun mit der rechten Hand den rechten Zipfel und mit der linken Hand den linken Zipfel des Tuches und strecken beide Arme waagrecht vom Körper vor. Versuchen Sie nun mit den Händen aufzurollen und wieder zu entrollen.



Nach den vorherigen Bewegungen sollten Sie Ihre Hände in den Schoß legen und kreisförmig ausführen. Lassen Sie die rechte Hand kreisförmig fünfmal nach hinten und die linke Hand fünfmal nach vorne kreisen.



Falten Sie das Tuch zu einem kleinen handlichen Päckchen, rollen Sie es in die linke Hand und geben es dann mit der rechten Hand durch den linken Oberschenkel hindurch in die rechte Hand, um es dann mit der linken Hand durch den rechten Oberschenkel in die linke Hand zu geben.

So geben Sie das Tuch quasi als Acht durch die Oberschenkel diese Art und Weise das Tuch fünfmal „Acht“ durch.



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



Legen Sie nun das Tuchpäckchen auf den Kopf und drehen Ihren Oberkörper zum rechten und anschließend zum linken Nachbarn. Führen Sie Ihre Bewegungen langsam aus, das Tuch sollte nicht vom Kopf rutschen.



Für die folgende Übung muss das Tuch wieder mit beiden Händen gehalten werden. Versuchen Sie das Tuch ohne Hilfe der Hände festgehalten zu halten und schauen Sie sich das Tuch an.

Die Übung muss das Tuch wieder mit beiden Händen gehalten werden. Versuchen Sie das Tuch ohne Hilfe der Hände festgehalten zu halten und heben langsam den Kopf, um zu sehen, wie das Tuch sich verhält.

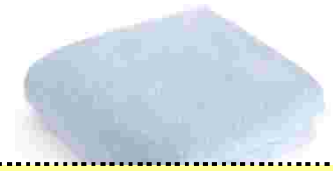
Das Tuch sollte zu einer Kugel geformt werden, die zwischen dem Kinn und dem Brustbein verbleibt. Versuchen Sie anschließend, den Kopf wieder geradeaus zu halten.



Legen Sie das Tuch nun auf die linke Schulter und versuchen Sie, es in Richtung der rechten Schulter und links zu bewegen.

Das Tuch nun auf die linke Schulter und versuchen Sie, es zu bewegen. Schaffen Sie es, das Tuch zwischen den Schultern einzuklemmen?

Den Kopf langsam nach rechts und links drehen.



Wie sieht es mit der rechten Schulter aus? Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Schulter. Achten Sie auf eine langsame Bewegung.

Vorschau Version !
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>
Übung der Nummer 11 mit



Bei den folgenden Übungen ist es wichtig sich zu Partnern zusammenzufinden:

- Setzen Sie sich mit Ihren Tüchern Ihrem Partner gegenüber, halten Sie Ihr Tuch mit der linken Hand fest, nehmen das Tuch Ihres Partners in die rechte Hand und setzen sich ganz gemütlich auf Ihren Stuhl.
- Führen Sie mit Ihrem Partner „Sägebewegungen“ aus. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken mit der Rückenlehne in Berührung kommt und Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Nach 15 Sekunden sind die Bewegungen ist es geschafft, der Baum „fällt“.
- Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel und ziehen zuerst dreimal die linke Schulter nach oben und anschließend dreimal die rechte Schulter.

Bei der folgenden

Übung benötigen Sie nur ein Tuch:

- Sie sitzen sich Ihrem Partner gegenüber. Ein Partner hält das Tuch mit der linken Hand und der gegenüber sitzende Partner nimmt das Tuch in die rechte Hand.
- Schwingen Sie das Tuch nach links außen und anschließend nach rechts, dann wieder nach links.
- Befindet sich das Tuch vor dem Körper der Sportsparter, wird das Tuch in die rechte Hand übergeben. Das Tuch schwingt dann wieder zurück.
- Ist das Tuch vor dem Körper angekommen, fließt es wieder zurück.



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