

BEWEGUNGSKETTE nach dem Prinzip „Koffer packen“

Alle Teilnehmer (TN) stehen im Kreis.

Der 1. TN stellt eine Bewegungsübung vor; z.B.: beide Hände hoch

Der 2. TN wiederholt diese Übung und fügt eine neue hinzu:

* Hände hoch
* klatschen

Der 3. TN wiederholt die Übungen der Vorgänger und fügt eine weitere hinzu:

* Hände hoch
* klatschen
* Finger schnipsen

Jeder weitere TN wiederholt jeweils die Bewegungsübungen der Vorgänger und ergänzt mit einer eigenen Bewegungsidee

mögliche Bewegungen:

* Hände hoch	* klatschen	
* Finger schnipsen	* hüpfen	
* drehen	* re. Bein hoch	
* li. Bein hoch	* re. Schulter hoch	
* li. Schulter hoch	* Klatschen im Rücken	
* Oberkörper(OK) nach vorne beugen		
* OK nach re.	* OK nach li.	usw.....

BALLSPIEL: THEMA FARBEN und ihre ASSOZIATIONEN

WAS gibt es ALLES in dieser FARBE?

Alle Teilnehmer (TN) sitzen im Sitzkreis.

Der Kursleiter (KL) nennt eine Farbe, z.B.: „GELB“ und wirft gleichzeitig den Ball einem TN zu. Dieser fängt den Ball auf und antwortet mit einer Assoziation (z.B. Sonnenblume)

Danach wirft dieser den Ball einem anderen TN zu und nennt dabei eine andere Farbe, zB: „ROT“

Dieser TN fängt auf und antwortet mit „Tomate“. Dann gibt er den Ball weiter und gibt eine weitere Farbe vor: zB: „BLAU“

Assoziationen: BLAU: Himmel, Tinte, Trunkenheit, Blaukraut, Enzian...

ROT: Lippen, Klatschmohn...

GELB: Ginster, Deutsche Post,...

GRÜN: Glücksklee, Förster, Hoffnung...

SCHWARZ: Kohle, Russ...

WEISS: Braut, Schnee...



Gertrud Moldenhauer. Gedächtnistrainerin