

# Körperübungen in der Klinischen Lerntherapie

Heft Nr. 3:

**Übungen mit Medium** alleine oder in der Kleingruppe  
**Körper-Grundlagentraining  
und Übungen** zum sensorischen, strukturbildenden  
und emotionalen Gewahrsein



von Brigitte Stelzer-Dreizel  
und Vanessa Bartelt

# Inhalt:

## **Vorwort zu diesem Heft**

- 1. Wissenswertes *vor* dem Beginn der Durchführungen von Körperübungen  
- bitte beachten !!!!!!!!!!! -**
- 2. Aufbau der Übungen**
- 3. Die Übungen**
  - **Der widerspenstige Ball- oder die Förderung des Ballbesitz- und Steuerungstriebes**
  - **Auf allen 4 Füßen - Krabbeln**
  - **Der Hüpfen - Die Überwindung der Schwerkraft**
  - **Die Kunst des Balancierens**
  - **Geschicklichkeit mit dem Pezziball**
- 4. Über die Autorinnen**

## Partnerübungen - Wettspiele

Die Partner stehen sich gegenüber und werfen sich das Kuscheltier / Ball mit beiden Händen zu.

### Variationen:

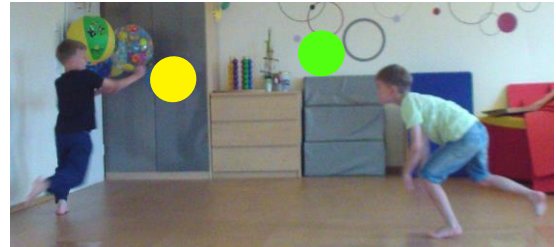
- den Abstand vergrößern oder verkleinern
- über eine Schnur, Tisch oder Stuhl werfen,
- vor dem Fangen in die Hände klatschen
- auf einem Bein stehen und den Ball fangen
- nach dem Werfen sich um die eigene Achse drehen, etc.

Ein Partner prellt den Ball auf den Boden, der andere fängt ihn auf und Wechsel.

Ein Partner prellt den Ball an die Wand, der andere fängt ihn auf und Wechsel.

Den Partner mit dem Ball treffen.

Zwei Partner stehen sich gegenüber, beide werfen sich gleichzeitig den Ball zu, auch auf einem Bein stehend.



## Der Hüpfen und Hopsen

### Die Überwindung der Schwerkraft

Der Bruder des Springens ist der Hüpfen und der Hopsen. Hüpfen und hopsen drückt Freude aus und der Körper ist in einer freudigen Erregung und Anspannung. Er schnellt durch Anspannen der Bein- Fußmuskulatur und mit Hilfe des Sprunggelenkes, also durch Muskelkraft vom Boden ab. Ein oder zwei Füße befördern ihn in die Luft, in die Weite oder aber auch in die Tiefe.

Aber zuerst geht es um die Bewegungsanalyse beim Hüpfen und Hopsen. Wir können aus dem Stand oder aus der Bewegung heraus hüpfen. Hüpfen oder hopsen wir aus dem Stand, so benötigen wir mehr propriozeptive Fähigkeiten als beim Sprung aus der Vorwärtsbewegung heraus. Der Standsprung kann dadurch mit mehr Gewahrsein und Bewusstsein ausgeführt werden, er ist dadurch für unsere Therapiekinder kontrollierbarer und zu Beginn besser geeignet. Es ist zu beachten, das Hüpfen genau und bei manchen Bewegungen ohne Nachwippen ausgeführt werden soll. Belastet werden hier die Fußgelenke und manchmal auch die Knie. Es ist deshalb wichtig, die Kinder nicht auf hartem Fliesenboden Hüpfübungen ausführen zu lassen, sondern auf weichen Unterlagen, z.B. luftgepolsterte Badematten. Um Unfälle zu vermeiden ist darauf zu achten, dass die Kinder rutschfeste Socken tragen.

Für unsere Therapieübungen benötigen wir als Material entweder Markierungstreifen die von Sportfirmen vertrieben werden, oder wir schneiden uns selbst aus Badematten (weich, mit Luftpolstern), die wir in Baumärkten erhalten, unterschiedliche Formen in unterschiedlicher Größe (Streifen – lang und kurz, Kreise, Füße, Hände, Ovale, etc.) aus. Es ist darauf zu achten, dass dieses Material rutschfest ist.

## Geschicklichkeit mit dem Pezziball

- Hände und Knie berühren den Pezziball. Nun wird das Gewicht langsam nach vorne verlagert, so dass die Füße den Bodenkontakt verlieren. Das Kind balanciert sich im 4 Füßlerstand auf dem Ball aus. Hilfestellung erforderlich.
- Hände und Knie berühren den Pezziball. Nun wird das Gewicht langsam nach vorne verlagert, so dass die Füße den Bodenkontakt verlieren. Das Kind balanciert sich im 4 Füßlerstand auf dem Ball aus.

