

Konzentrationsübung

Beschreibung der geeigneten Zielgruppe	Jede
Min. und max. Anzahl der Teilnehmer:innen	/
Materialien	/
Text/Gedicht/Musik	Stumm, oder 1, 2, 3, 4 zählen oder Musik, z. B. Bach Menuett g-moll Christian Petzold BWV Anh. 115
Anforderungen	Gering, da kurz und überschaubar
Methode	Anleitung durch Sprache und Nachahmung
Fokus der Übung	Konzentration, zur Ruhe kommen, Balance
Kompetenzerwerb	Gleichgewicht fördernd, Fokussierung
Übungsablauf	<p>Die Übung kann sowohl im Kreis als auch in frontal ausgerichteten Reihen gemacht werden.</p> <p>Es gibt vier Positionen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. rechte Fußspitze auf linken Fußrücken2. rechte Ferse an linkes Knie3. rechte Ferse bleibt am linken Knie, dazu die Arme seitlich auf Schulterhöhe heben (horizontale Ebene)4. 4.: rechte Ferse bleibt weiterhin am linken Knie, die Arme formen ein «O» über dem Kopf. <p>Nun werden nacheinander die Positionen wieder rückwärts abgebaut. Erst gehen die Arme zurück auf Schulterhöhe, dann lösen sich die Arme nach unten, dann geht der rechte Fuß vom linken Knie mit der Spitze auf den linken Fußrücken zurück und schließlich steht der rechte Fuß wieder neben dem linken.</p> <p>Das Gleiche wird nun mit dem linken Fuß gemacht, die Arme sind dabei gleich. Das Ganze passiert in einem ruhigen Tempo.</p>
Kontakt	Laura.moenkemeyer@posteo.de