

19.09.2020
Europäischer Tag
der Psychomotorik

Abstandsspiele mit Poolnudeln

Gemeinsam mit der Poolnudel in Bewegung zu sein und gleichzeitig auf den durch COVID 19 bedingten Abstand zu achten, war unsere Idee. Die Poolnudel ist hierfür das optimale Material und bietet mit 1,60 m das notwendige Abstandsmaß. Zusätzlich waren wir alle mit einem Mundschutz ausgerüstet.

Das gemeinsame Experimentieren und Explorieren, gemischt mit Kreativität und Teamarbeit, standen im Vordergrund. Zahlreiche Ideen wurden eingebracht, aufgenommen, weiterentwickelt und so entstand ein wunderbar buntes, fröhliches und lustvolles Miteinander.

Der ganze Körper kam auf unterschiedliche Art und Weise in Bewegung und die Wahrnehmungskanäle erhielten viele Impulse.

Material:

- Poolnudeln
- psychomotorische Materialien
- Alltagsmaterialien

Das Video dazu
auf YouTube:
[https://youtu.be/
SlygFURih24](https://youtu.be/SlygFURih24)



Ziele:

- Kooperation & Teamarbeit
- Kreativität
- Koordinative Fähigkeiten: Rhythmus, Gleichgewicht, Reaktion,...
- Farbwahrnehmung
- Spielen nach Corona-Regeln



„Abstand und trotzdem gemeinsam!“ Um eine Kette zu bilden arbeitete der ganze Körper mit.

Experimentieren & Explorieren mit Tüchern:



Die Tücher werden weitergegeben...

.....beim Schwingen übergeben oder gefangen!



Balancieren mit einer oder sogar zwei Poolnudeln!
Die Tücher bieten einen schönen Effekt. Hier können auch andere Materialien verwendet werden (Luftballons, Frisbees,...).

Ziehen & Rollen:



Ein besonderes Erlebnis.
Körperspannung ist gefordert und
die Ziehende benötigt Kraft!

Die Poolnudeln im Querformat
gelegt. So funktioniert auch das
Rollen über die Körperlängsachse.



Das Video dazu
auf YouTube:
[https://youtu.be/
SlygFURlh24](https://youtu.be/SlygFURlh24)

Langsam & schnell

Eine schöne Idee für alle, die etwas mehr Power benötigen



Das Video dazu
auf YouTube:
<https://youtu.be/S1v8EURih24>

Werfen & Fangen:

Die Poolnudel wird mit einem Tuch, welches festgebunden werden muss, in Hufeisenform gebracht und zum Stab geworfen,



oder über den Körper.



Das Video dazu
auf YouTube:
<https://youtu.be/SIvgFURih24>

Einbuddeln:

Auf Zuruf können einzelne Körperteile gezeigt bzw. nach oben gestreckt werden.



Seilspringen:

Zwei Poolnudeln werden gedreht und ein oder zwei Personen hüpfen darüber. Auch hier können verschiedene Hüpfbewegungen durchgeführt werden. Seitwärts, Bi- und Monopedal, im Galopp, rückwärts...



Hufeisendrehen: Isolierte Armbewegung mal ganz anders.



Der „heiße Draht“ mit Poolnudeln!

Hindernisse und Hürden überwinden und gleichzeitig die Frisbee auf der Poolnudel zu balancieren, fordert das Körperschema und die Gleichgewichtsfähigkeit besonders heraus.



Balancieren und Hindernisse überwinden - Durchsteigen mit Frisbee auf dem Kopf



Im Rhythmus miteinander!

Jede Poolnudel mit Tuch wird zur Mitte geführt. Nun können verschiedene Bewegungen gemeinsam durchgeführt werden.

- in die Hocke gehen
- im Kreis gehen
- rückwärts gehen
- schnell und langsam u.v.m.

Zum Schluss werden auf Kommando die Poolnudeln nach hinten weggezogen!



Konzentration beim Bauen und Durchklettern



1,2,3 und das Tuch wird mit allen Poolnudeln nach oben geworfen. Auch das Tuch loslassen!



Das Video dazu
auf YouTube:
[https://youtu.be/
5IvgFURih24](https://youtu.be/5IvgFURih24)

Mandala legen!

Hierzu lässt sich sämtliches Material verwenden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



Das Video dazu
auf YouTube:
<https://youtu.be/SlvgFURih24>

Gruppenbild mal
anders!



Wir bedanken uns bei den Regionalkreisen Rheinland und Westfalen-Lippe für die Mitwirkung!!!

Allen einen wundervollen „Tag der Psychomotorik“!!!

Quelle: Deutscher Berufsverband der MotopädInnen/MototherapeutInnen (DBM e.V.)