

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Kommando Pimperle
Themenbereich	Spiel und Spaß, Bewegungspause Das Bewegungsspiel soll einen Ausgleich zum Theorieteilschaffen. Der ganze Körper wird beansprucht.
Dauer	5-10 Minuten
Benötigte Materialien	Stühle
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>Auf „Kommando Pimperle“ gehen die Kinder in die rückenfreundliche „Bückstellung“ (der Rücken bleibt gerade, die Knie sind leicht gebeugt) und trommeln mit den Händen auf die Oberschenkel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Kommando tief“: Runter in die Hocke. • „Kommando hoch“: Auf die Zehenspitzen stellen und die Arme in die Luft recken. • „Kommando sitz“: Aufrecht und gerade Unterarme auf der Stuhllehne abstützen. • „Kommando hüpf“ etc. Der Abstand zwischen den beliebig aufeinander folgenden Kommandos wird langsam gesteigert. <p><u>Alternative:</u></p> <p>Die Leitung der Übung gibt zwar das oben genannte Kommando führt aber eine andere Bewegung aus. Es gilt das nachzumachen, was die Leitung sagt und nicht wie sie sich bewegt.</p>
Weiterführendes Material/ Literatur	
Quellenangabe	gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)