

## Erfassung Methoden für die Betreuer\*innenausbildung

Titel	<b>Kommando Pimperle</b>
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"> <li>• „Kommando tief“: Runter in die Hocke.</li> <li>• „Kommando hoch“: Auf die Zehenspitzen stellen und die Arme in die Luft recken.</li> <li>• „Kommando sitz“: Aufrecht und gerade Unterarme auf der Stuhllehne abstützen.</li> <li>• „Kommando hüpf“ etc. Der Abstand zwischen den beliebig aufeinander folgenden Kommandos wird langsam gesteigert.</li> </ul> <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	<a href="#">gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)</a>