

Verhaltensobstsalat

Alle Spielenden, bis auf eine bzw. einen, befinden sich an ihrem Platz. Sie werden in Obstsorten (Äpfel, Birnen, Bananen, Pflaumen, ...) eingeteilt. Die bzw. der TN in der Mitte ruft eine Obstsorte, z. B. Pflaume. Alle Pflaumen müssen nun ihrerseits die Position im Kreis wechseln. Die bzw. der TN in der Mitte versucht ebenfalls eine Position im Kreis zu erwischen und somit bleibt wieder eine Spielerin bzw. ein Spieler übrig.


Diese bzw. dieser ruft nun eine Obstsorte. Beim Kommando „Obstsalat“ wechseln alle TN die Positionen.

So läuft das klassische Obstsalat-Spiel ab. Nun wollen wir aber dieses Spiel nutzen, um bestimmte Verhaltens- und Bewegungsmuster zu trainieren. Zum Beispiel im Rahmen einer Rückengymnastik das rückengerechte Aufstehen, Hinsetzen und Hinlegen.

Dazu werden die Positionen im Kreis mit wechselnden Sitz-/Liegemöglichkeiten ausgestattet und je nachdem, welche Position für die Spielenden übrig sind, muss er sich seinem Rücken entsprechend hinlegen oder hinsetzen.

Hierbei kommt es weniger auf Geschwindigkeit an, sondern darauf, dass die Spielenden in wechselnden Situationen und unter Spielbedingungen ihre eigene rückenfreundliche Bewegungsart erproben und einüben. Diese sollte man allerdings vorher mit den Teilnehmenden schon erarbeitet haben.

Verwendete Produkte

Sport-Thieme Gymnastikhocker „Basic“	111257801	
Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 15“	112547305	
Sport-Thieme Gymnastikmatte „Therapie 25“	112547901	
Sport-Thieme Gymnastikmatte „Fit&Fun“	111274107	

