

Zitat von Francis Picabia (1879-1953), frz. Maler, Schriftsteller, Grafiker
„UNSER KOPF IST RUND, DAMIT DAS DENKEN DIE RICHTUNG WECHSELN
KANN.“

Übung: „Ex und Flex“

Ex = am Stand Beine leicht gegrätscht, Arme diagonal nach oben strecken, Finger spreizen, dabei einatmen.

Flex = Beine schließen u. re Ha auf li OS legen, li Ha auf re OS legen, dabei ausatmen.

Variation bei Flex: die **Arme** bewusst kreuzen, einmal re Arm über li Arm, bei nächster „Flex-Bewegung“ li Arm über re Arm, die **Beine** kreuzen, einmal re Bein über li Bein, dazwischen “Ex-Bewegung“, dann li Bein über re Bein

Steigerung: die Beine entgegengesetzt zu den Armen kreuzen, z.B. re Arm über li Arm, gleichzeitig li Bein über re Bein, mehrmals zügig im Wechsel

Variation: abwärts in 3 -er Schritten zählen z. B. von 90 abwärts – 87, 84, 81,

Übung: „Buchstabierduo“ mit Schraubverschlüssen

Während der Fortbewegung gehen zwei TN nebeneinander, nennen verschiedene Begriffe aus der Natur, die sie im Wechsel buchstabieren.

Variation: die TN erhalten einen farbigen Schraubverschluss (zwei verschiedene Farben) mit dessen jeweiligen Farbe ein Begriff zu einer vereinbarten Kategorie buchstabiert wird: z. B. Obst, Gemüse, Blumen/Pflanzen, ...was wird geerntet

Variation: die Begriffe werden rückwärts buchstabiert, anfangs kürzere Wörter, später längere W.

Steigerung: zum Buchstabieren kommt eine Bewegung dazu: mit beiden Händen auf Oberschenkel klatschen, in die Hä klatschen, beide Hä am Oberkörper überkreuzen, fortlaufend die Bewegung während dem Gehen durchführen, nicht stehen bleiben und weiterhin buchstabieren

Variation: das vereinbarte Wort mit Berufen oder Vornamen buchstabieren, auch an frühere Berufe denken, Kreativität erlaubt

z. B. APFEL – Arzt, Pilot, Finanzbeamter, Elektriker, LKW-Fahrer

Übung: „Vom Buchstaben zum Wort“

Jeder TN erhält eine Buchstabenkarte, in einer Gruppe von 4 – 6 TN sollen mit den vorhandenen Buchstaben Wörter gebildet werden, dabei müssen nicht alle Buchstaben verwendet werden

Variation: zwei Kleingruppen sollen miteinander Wörter bilden