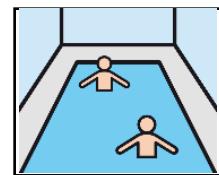


Ganz groß schwerelos

Angebotsleiter: Herr Hochstein



Inhalt:

Die Schülerinnen und Schüler werden durch Tätigkeiten der Körperhygiene (Duschen, Haarewaschen) vor und nach dem Angebot an Wasser gewöhnt. Durch Halteübungen, langsames Eintauchen in das Medium Wasser und Körperkontakt mit Unterstützung sollen Ängste abgebaut werden. Blubbern und Spritzen mit dem Element Wasser sind erwünscht und sollen Freude bereiten. Durch Gehen, Laufen, Balancieren im Wasser sollen die Schülerinnen und Schüler lernen in und mit diesem Element zu agieren. Spielerische Aktivitäten wie Sortierübungen, Spiele mit Bällen, Schaumstoffbausteinen und Wassertieren sollen aktive Bewegungen im Wasser fördern. Außerdem ist die Kräftigung der Muskulatur durch die Bewegungen gegen den Wasserwiderstand angestrebt.

Ziele:

- Aufbau von Vertrauen
- Abbau von Ängsten
- Wahrnehmung des Körpers im Medium Wasser als schwerelos
- Entlastung von Muskulatur, Bändern und Gelenken durch Auftrieb im Wasser
- Stärkung und Erhalt der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates
- Erhaltung bzw. Ausbau der Bewegungsfähigkeit
- Förderung der Bewegungsfreude und des Selbstbewusstseins
- Steigerung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung und Schulung von Koordination und Gleichgewicht
- Positive Körpererfahrung durch die Wärme und den Druck des Wassers

Beteiligte Schülerinnen und Schüler:

An diesem Angebot nehmen jeweils 3 Smb-Schülerinnen und Schüler der Mittel- bis Werkstufe teil.

Zeitlicher Ablauf:

- Angebot findet wöchentlich Dienstag und Donnerstag 90 Minuten statt