

Zwei Tassen Ovi

Förderaspekte

- > Durchhaltevermögen; Ausdauer
- > Körperwahrnehmung und Körperspannung
- > Kraft und Tonus

Themen für Geschichten

- > Durchhaltewillen stärken
- > Kraft aufbauen
- > mentale Stärke üben

Ort > überall

Material > --

Anzahl TN > ab 2

Altersgruppe > ab 7 Jahren

Dauer > 5 Minuten

Beschreibung In der Grätsche mit gestreckten Beinen stehen. Beide Arme sind gestreckt, die Hände etwas höher als die Schultern, die Handflächen zeigen nach oben. Sich vorstellen, auf jeder Hand eine Tasse Ovomaltine zu halten. Das Ziel ist es, diese Stellung immer länger halten zu können. Wichtig ist eine konstante Körperspannung.

Folgende Bilder helfen:

- > Die Energie kommt vom Kosmos (Himmel) durch die Handflächen, dann durch die Mitte (Bauch) und weiter bis in die Füße. (Für Teilnehmer, welche Geschichten über Ausserirdische lieben).
- > «Ich trage die Welt (oder ein anderes Bild) auf meinen Händen, ich bin stark.»
- > «Meine Füße stehen auf dem Boden, sind verankert, die Hände dehnen sich gegen den Himmel aus. Ich bin die Mitte und ich bin wichtig.»
- > Motto: «Wir geben nicht auf, sei die Situation auch noch so streng oder langweilig.»

Variation

- > Dieselbe Übung auf einem Stuhl sitzend durchführen. Im Sitzen die Beine leicht spreizen. Die Füße stehen auf dem Boden; guter Bodenkontakt. Auf aufrechte Körperhaltung achten.

