IDEENSAMMLUNG

für das Erlebnistuch

EINLEITUNG

Ob allein oder in der Gruppe, ob zum Austoben oder zum Entspannen…
Erlebnistücher bieten unendliche Möglichkeiten!

Am besten eignen sich die Tücher für Übungen zur Körperwahrnehmung und Körperspannung, für gruppenverbindende Übungen und um Räume und Geborgenheit zu schaffen. Das hat unsere Erfahrung im Spiel mit dem Tuch gezeigt und diese Erfahrung möchten wir mit euch teilen!
In dieser Ideensammlung erklären wir zahlreiche Übungen, die euch den Einstieg in die Arbeit mit dem Erlebnistuch erleichtern sollen.

Doch zunächst noch ein paar allgemeine Informationen zu den Erlebnistüchern:

- Material: 80% Polyamid, 20% Elasthan
- hergestellt in Deutschland nach Oeko-Tex Standard 100
- waschbar bei 40°, bitte nicht im Trockner trocknen
- Die Tücher eignen sich für drinnen und draußen, sollten aber natürlich nicht dauer haft im Freien der Witterung ausgesetzt bleiben.
- Das hochelastische Material muss zunächst noch „eingedehnt" werden, deshalb empfehlen wir jedes Tuch zuerst mit ein paar Erwachsenen auszuprobieren und in alle Richtungen zu dehnen.
- Spitze Gegenstände sollten vom Tuch ferngehalten werden! Sollte das Tuch den noch einmal ein Loch bekommen, sollte es gestopft oder mit der Nähmaschine vernäht werden, damit es nicht größer wird.
- Wir empfehlen die Übungen entweder Barfuß, oder mit rutschfesten Sohlen zu machen.
- Bei Übungen mit mehreren Personen sollte das Gewicht möglichst gleichmäßig verteilt werden.
- **Bevor das Tuch aufgehängt für Übungen verwendet wird, bitte unbedingt die Stabilität der Aufhängung überprüfen!**

Über Feedback zu den Übungen oder Ideen für neue Übungen, freuen wir uns sehr! Ihr könnt uns jederzeit per Mail (office@hoeller-spiel.at) oder Telefon (02231/61088) erreichen.

Euer Team Höller Spiel

BEWEGUNG

1. DAS ANKOMMEN - ÄUSSERER KREIS

Alle halten sich am Tuch fest und gehen langsam zurück bis das Tuch gespannt ist. Nun sollten alle versuchen sich vorsichtig nach hinten zu lehnen und sich durch die Spannung des Tuches gegenseitig zu halten. Auf diese Weise wird Vertrauen in die Gruppe und Gemeinschaftsgefühl aufgebaut.
Diese Übung kann variiert werden indem sich jedes Kind nur mit einer Hand festhält, oder die Kinder sich umdrehen, sich hinter dem Rücken festhalten und nach vorne lehnen.

2. HÜPFKREIS

Alle halten sich am Tuch fest und springen im Kreis erst nach rechts dann nach links.

3. LAUFKREIS

Alle halten sich mit der rechten Hand am Tuch fest und laufen nach rechts im Kreis dann mit der linken Hand und nach links.

4. DIE SCHLANGE

Ein oder mehrere Schlangen bewegen sich im Gänsemarsch in verschiedenen Tüchern durch den Raum. Die Kinder lernen ihre Bewegung in der Gruppe zu koordinieren

5. DER KREIS IM TUCH

Alle bilden einen Kreis im Tuch und bewegen sich im Kreis (wenn mit Musik dann im Rhythmus) nach rechts. Es wird versucht im Augenkontakt zu bleiben um die Gemeinschaft im Kreis zu verstärken.

BEWEGUNG

6. KREIS MIT SEITENWECHSEL

Die Kinder bilden einen Kreis im Tuch und bewegen sich mit oder ohne Musik im Kreis. Es werden Paare vereinbart (Kinder die sich gegenüber stehen), die auf Kommando den Platz wechseln.
Mit einiger Übung kann die Gruppe diese Übung auch ohne Kommando durchführen - in diesem Fall müssen sich die Paare nur durch Augenkontakt auf den Platzwechsel verständigen.

7. PLATZWECHSEL ZU VIERT

Die 4 Personen stellen sich in gleichen Abständen zueinander im Viereck auf und vereinbaren an welcher Seite sie aneinander vorbeilaufen werden. Es beginnt das erste sich gegenüberstehende Paar zu zählen und bei 3 wechseln sie die Seiten. Auf der anderen Seite mit Schwung im Tuch gelandet, wird durch die Spannung des Tuches das zweite Paar in Bewegung gesetzt. Mit ein bisschen Übung kann das Tempo gesteigert werden.

8. DER SCHWEBEHÜPFBALKEN

2 Pädagoginnen stehen im Tuch und halten es ca. auf Taillenhöhe. Bei nur einer Pädagogin wird eine Seite an einer Sprossenwand befestigt.
Ein Kind stellt sich in die Mitte und beginnt mit dem Tuch unter den Achseln zu springen. Die Pädagoginnen unterstützen die Sprünge mit der Spannung des Tuches. Bei der Befestigung an einer Sprossenwand richtet sich die Höhe nach der Größe des Kindes. Je höher umso besser kann der Impuls unterstützt werden.
Das Kind kann sich zusätzlich auch mit den Kniekehlen im Tuch einhängen und von den Pädagoginnen in die Luft geschupft werden.

9. DAS HÜPFTUCH

Das 1er Band wird an einem tragenden Deckenhaken, Balken oder Ähnlichem befestigt. Für die Bestimmung der Höhe sollte der untere Teil des Bandes leicht über Kopfhöhe des Kindes sein.
Das Kind hängt sich mit den Armen ein und hüpft. Durch die Spannung des Tuches können die Kinder sehr hohe Sprünge machen.

BEWEGUNG

10. SCHAUKELN

Mit derselben Befestigungsart wie in Übung 9, können die Kinder im Tuch schaukeln. Das Tuch kann dabei zusammengerafft, teilweise, oder ganz ausgebreitet sein. So entstehen ganz unterschiedliche Schaukeln.

11. SCHMETTERLINGSSCHAUKEL

Eine weitere Art zu schaukeln ist die Schmetterlingsschaukel. Das Tuch wird wie in Übung 9 befestigt und das Kind legt sich mit dem Bauch auf das teilweise ausgebreitete Tuch. Nun kann das Kind hin und her, im Kreis und auf und ab geschaukelt werden.

12. HÄNGEHÖHLE

Geborgenheit im Tropfen

Das Tuch (Größe 1 oder 2) wird aufgehängt und wie ein Hängesessel verwendet. Das angenehm weiche Material schmiegt sich an den Körper an und vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit - wie ein Baby in Mamas Bauch.
Achtung: ungeübte Kinder tun sich oft schwer aus der Hängehöhle wieder herauszukommen!

13. KRÄFTEMESSEN

Mindestens zwei Kinder befinden sich im Erlebnistuch (Gr. 1-4) und versuchen sich in die gegengesetzte Richtung zu bewegen. So können sie spielerisch ihre Kräfte messen. Bitte nur unter ständiger Aufsicht von Pädagoginnen!

14. GESPENSTERGESICHTER

Die Kinder sitzen im Tuch im Kreis und ziehen sich das Tuch vor das Gesicht. Man kann durch das Tuch natürlich atmen und auch sehen. Nun schneiden alle lustige Grimassen.

BEWEGUNG

15. KLATSCHSPIELE IM TUCH

Zwei Kinder stehen im Tuch (Größe 1) und spielen ein Klatschspiel. Durch die Abgrenzung des Raumes fällt die Konzentration leichter. Rhythmus und Koordination werden spielerisch trainiert.

16. ZUR MUSIK DREHEN

Zwei Kinder stehen im Tuch (Größe 1) und drehen sich zur Musik. Die Kinder müssen dabei ihre Bewegung und das Tempo an den Partner anpassen. Rücksichtnahme wird spielerisch trainiert.

17. ASTRONAUTENÜBUNG

Ein Kind setzt sich auf ein Rollbrett und hält sich an einem Ende des Tuches fest. Die Pädagogin hält das andere Ende fest und beginnt das Kind zu drehen.
Achtung! Die Fliehkraft wird sehr stark!
Bitte unbedingt auf ein freies und sicheres Umfeld und genügend Schutz für den Astronauten und die Zuseher achten. Nur mit mindestens 2 Pädagoginnen durchführen.

18. TISCHHAUS

Die Tücher in Gr. 1 oder 2 haben die ideale Größe, um über eckige oder runde Tische ein Tischhaus zu bauen. Der Vorteil dabei ist, dass keine Decken mehr runterrutschen können, da das Tuch von selbst hält.

19. RUHE UND GEBORGENHEIT IM TUCH

Ein Sitzkreis im Tuch eignet sich um in Ruhe Geschichten zu erzählen, Bücher vorzulesen, oder ruhige Spiele zu spielen. Es kann auch ein Ball von Kind zu Kind gerollt werden, wobei der Ballbesitzer das Wort hat. Der abgegrenzte Raum hält Ablenkung draußen und schafft Geborgenheit.

BEWEGUNG

20. DER KAMPF GEGEN DAS TUCH

Das Tuch (Größe 2 oder 3) wird an der Sprossenwand befestigt und ein Gymnastikreifen in einiger Entfernung aufgelegt. Die Kinder müssen nun einzeln in das Tuch schlüpfen und versuchen es so weit zu dehnen, dass sie einen Gegenstand aus dem Reifen nehmen können. (Die Entfernung des Reifens muss natürlich zuerst getestet werden.)

21. BALANCEAKT

Das Tuch (Größe 1 oder 2) wird aufgehängt und eine Turnbank eingehängt. Nun balancieren die Kinder von unten nach oben und springen von der Bank. Bitte den Bereich um die Bank mit Matten absichern!

22. DIE MENSCHLICHE SCHLEUDER

Zwei Kinder stehen im Tuch (Größe 2 oder 3) und spannen es. Ein drittes Kind versucht mithilfe des Tuches einen Ball zu schleudern.