

BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING (BGT)

ERHARD BEITEL, DIPL.-PSYCH., PSYCHOLOGISCHER PSYCHOTHERAPEUT, FAMILIENTHERAPEUT
SPINOZASTR. 14, D-45279 ESSEN, TEL. 0201-534377
www.bochumergesundheitstraining.de e-Mail: erhard.beitel@cityweb.de

Körperübungen mit Bewegung

(setzen unterschiedlichen Grad der Vertrautheit voraus)

Paare:

- spiegeln („Morgentoilette“, „schminken“, „Grimassen“ usw.)
- Tel. Nr. mitteilen
- „fließende Gummifigur“
- Nähe - Distanz
- männlich - weiblich
- Händetanz ohne Berührung
- Vertrauen: sich nach hinten sinken lassen
- sich gegenseitig auf ein imaginäres Blatt abmalen

Gruppe:

- rückwärts gehen
- „Knoten lösen“
- rückwärts „durch die Mitte“
- „Spuren im Sand“
- abwechselnd nur Bögen und nur gerade Linien gehen
- „Zauberstab“
- schnell: folge jemandem, ohne dass dir jemand folgt
- „ja-ja-ja“ (zur Mitte) – „nein-nein-nein“ (nach außen)
- sich bewegen wie: Baby, Kleinkind, Kind, Jugendlicher, Erwachsener, sehr Alter
- „Obstkorb“
- durcheinanderlaufen, jeder hat auf jeder flachen Hand ein Blatt Papier, versucht seine Blätter zu halten und andere zum Fallen zu bringen – wer ein Blatt verliert, scheidet aus.

Bewegungsspiele mit Text bzw. Stimme:

- „ein kleiner Matrose umsegelte die Welt ...“
- „das ist Papamaus – sieht wie alle Mäuse aus: große Ohren, spitze Nase und ein langer Schwanz ...“
- sitzend im Kreis, jeder merkt sich seine Nummer: alle gleichzeitig Schenkel, Klatschen, rechts schnippen, links schnippen und eigene und fremde Zahl nennen
- die „Schamgeister“ vertreiben: durcheinandergelassen und mit der Stimme laut „Achterbahn“ fahren, d.h. hoch-tief-hoch-tief – und dabei verscheuchende Bewegungen machen