

4.1. Körperkonzeptentwicklung nach Marianne Frostig

Die folgenden Übungsbeispiele werden unter den Aspekten der Ich-, Material- und Sozialerfahrung dem Körperimago, Körperschema und Körperbegriff zugeordnet.

4.1.1. Körperimago

Wahrnehmungsfelder

- Körperinnenwahrnehmung (Gefühle, Empfindungen, Vorstellungen, Tiefensensibilität);
- Druck und Zug auf die Körperoberfläche und die Gelenke (Oberflächen-, Tiefensensibilität);
- Spannung und Entspannung der Muskulatur (Tiefensensibilität);
- Ausdehnung und Umfang (Länge, Breite, Tiefe) des Körpers.

Praxisfelder

- Isometrische Übungen
- Entspannungsübungen
- Übungen mit Widerstand zur taktilen Reizförderung
- Übungen zur taktilen Reizförderung mit einem elastischen Widerstand
- Übungen zur taktilen Reizförderung mit passivem Körper
- Übungen an Geräten
- Übungen mit kominiert taktiler und kinästhetischer Reizförderung
- Übungen zu Vermeidung von Kollisionen

Mit sich selbst

Die Anschaulichkeit

- Ein Chiffontuch mit den Handinnenflächen umschließen und zusammendrücken. Dann langsam durch Öffnen der Hände entfalten. Vorstellung: eine Knospe, die sich zur Blume entfaltet.

Körperinnenwahrnehmung

- Das Spiel mit der Schwerkraft: aus verschiedenen Positionen heraus zu Boden fallen, rollen.
- Der Zaubertrank
TeilnehmerInnen liegen am Boden. Sie stellen sich vor, daß ihr Atem sich wie eine Zauberflüssigkeit wohltuend im ganzen Körper verbreitet. Wo überall kann der Atem hinfließen?

Druck und Zug auf die Körperoberfläche und die Gelenke

- Mit verschiedenen Körperteilen gegen die Wand drücken

Spannung und Entspannung der Muskulatur

- Sich im Wechsel als Gorilla und Schlappmann durch Anspannen und Entspannen der Muskulatur im Raum bewegen. Andere Bewegungsvorstellungen: Umfallender Baum, Wackelpudding.
- Isometrische Übungen
- Progressive Relaxation

Ausdehnung und Umfang des Körpers.

- Sich mit der Vorstellung über die eigene Körperausdehnung malen und mit der tatsächlichen Körperausdehnung vergleichen.
- Atemübungen: Mit der Aus- und Einatmung den Brustkorb groß und klein werden lassen.
- Die Hand:
Wie groß ist Deine Hand? Welche Ausmaße besitzt sie?
Zeichne den Umriß Deiner Hand nach Deiner Vorstellung auf Papier. Lege danach Deine Hand in den Umriß und vergleiche. Wie groß ist die Abweichung?
Fragen:
Ist die Hand größer oder kleiner als in der Vorstellung?
Was kommt mir dazu an Gedanken?
Bist Du erstaunt, überrascht?
Hast Du lange Zeit für die Erstellung der Zeichnung gebraucht?
Hast Du vorher lange überlegt oder sofort gezeichnet?
Warst Du Dir an einigen Stellen der Erstellung der Zeichnung unsicher bzw. sicher?
- Rücken-, Seit-, Bauchlage:

Sich in den Boden hineinwühlen, -wälzen und möglichst viel Bodenkontakt aufnehmen. Vorstellung: Im Sand, Schlamm wühlen.

Möglichst wenig Kontakt zum Boden aufnehmen. Vorstellung: Der Boden ist heiß.

Sich ganz klein - ganz groß machen. Sich langsam "entfalten".

Einzelne Körperteile vom Boden abheben und fallen/plumpsen lassen.

- Mit verschiedenen Körperteilen und Fortbewegungsarten die Größe des Raumes bzw. Bodens vermessen.

Mit Anderen

*Druck und Zug auf die Körperoberfläche und die Gelenke
Spannung und Entspannung der Muskulatur*

- Verschiedene Körperteile (Arme, Beine) schütteln.
- Durch den Raum gehen und sich mit verschiedenen Körperteilen begrüßen.
- Person A berührt/faßt Person B an einem Körperteil und führt diese durch den Raum.
- Sich gegenseitig mit verschiedenen Körperteilen, -flächen wegziehen, -drücken.
- Sich gegenseitig massieren, beklopfen, kneten, umfassen, ausstreichen.
- Ein Teilnehmer liegt am Boden auf dem Bauch. Die anderen sitzen um ihn herum, legen ihre Hände auf seinen Körper und erhöhen, erniedrigen langsam den Druck.

Ausdehnung und Umfang des Körpers.

- Person A liegt am Boden und wird von Person B mit Holzkegeln, Schaumstoffteilen etc. eng umgrenzt. Anschließend versucht Person A aus der Umgrenzung herauszukommen, ohne daß diese umfällt.
- Verschiedene Körperteile gegenseitig umfassen, abmessen.
- Sich der Körpergröße nach aufstellen.
- Im Raum bewegen und sich nicht gegenseitig berühren/anzustoßen. Im Laufe der Zeit den Raum verkleinern/vergrößern.

Spiele/ Bewegungsgeschichte

- Bewegungsgestaltung
Ein Vogel, der aus dem Ei schlüpft, wird allmählich zu einem Kondor. Mehr und mehr den ganzen Raum nutzen. Unterstützung durch Musik.
- Waschstraße
- Pizza backen
- Das Geschenk
Ein Teilnehmer wird von den anderen als Geschenk, das für eine bestimmte Person gedacht ist, mit Bierdeckeln, Zeitungen, Reissäckchen, Tüchern etc. eingepackt.
- Der Clown
Zunächst betätigen sich die Teilnehmer über Gesichtsgrimassen als Clown. Dann bemalen sie ihre Gesichter gegenseitig.
- Drückeberger
TeilnehmerInnen ziehen einen Zettel, auf dem eine Zahl steht. Jede der Zahlen ist zweimal vorhanden. TeilnehmerInnen gehen durch den Raum und begrüßen sich mit der Anzahl der Händedrucke, die der gezogenen Zahl entspricht. Auf diese Weise begegnen sich nach einer Weile zwei TeilnehmerInnen mit der gleichen Zahl.

Mit Materialien

Körperinnenwahrnehmung

- Beschleunigung
Schaukeln,
In ein aufgespanntes Tuch fallen lassen,
Mit Rollbrett Drehungen erzeugen, herumwirbeln, abstoppen, gegen eine senkrecht stehende Weichbodenmatte schleudern,
Gegen eine senkrecht stehende Weichbodenmatte laufen,
Schiefe Ebene bauen und Herunterrutschen, -rollen.

*Druck und Zug auf die Körperoberfläche und die Gelenke
Spannung und Entspannung der Muskulatur*

- Abrollen
Mit Rollen, Stäben, Bällen, Ringen den Körper abrollen.
- Druckerzeugen

Sandsäckchen, Schaumstoffteile, Medizinbälle, Steine, Ziegel, Federn, Bleibänder etc. auf den Körper legen.

- Einwickeln, Abgrenzen
Den Körper in Decken, Tüchern einwickeln und auswickeln.
- Sack
In einen Sack kriechen und mit diesem vorwärtsbewegen.
- Temperaturen
Mit Atem, Föhn, Blasebalg, warmen/kalten Tüchern, Eisakkus, Wärmeflasche unterschiedliche Temperaturen auf der Haut erzeugen.
- Hart und Weich
Mit Schaumstoff, Federn, Watte, Bürsten, Pinsel, Stahlwolle über die Haut streichen bzw. auflegen.
- Eincremen
Rasierschaum, Seife, Creme, Körpermilch, Schlamm mit Händen, Waschlappen, Schwamm einreiben
- Bewegliche Untergründe
Matte auf Rollen legen und darauf hin- und herrollen.
Auf eine Decke legen und diese über den Boden ziehen.
Eine Gymnastikmatte liegt auf großen Bällen. Eine TeilnehmerIn legt sich auf die Matte und wird von den anderen durch leichtes Kreisen der Matte geschaukelt.
TeilnehmerIn liegt bäuchlings auf einem Pezziball und wird von einer anderen hin- und hergerollt.00

Ausdehnung und Umfang des Körpers

- Gerätelandschaft
mit Tunneln, schiefer Ebene erstellen und sich darin bewegen, durchkriechen etc.
mit Kastenteilen, die verschiedenartig im Raum aufgestellt sind. Hindurchgehen, -kriechen etc.
als Hindernisbahn.

Spiele/ Bewegungsgeschichte

- Sandwich
Sich zwischen Matten bzw. andere Gegenstände legen.
- Gletscherspalt
Weichbodenmatten nebeneinander stellen und sich hindurchzwängen.
- Mattenschmeißen
TeilnehmerInnen stehen hinter der hochgestellten Weichbodenmatte und fallen anschließend mit der Matte um.
- Teigrollen
Person als Teig flach rollen, zusammenkneten und wieder flachrollen.
- Verkleidung, Körperschmuck
Sich gegenseitig verkleiden und mit Gegenständen schmücken
- Möhrenziehen
Teilnehmer liegen auf dem Boden und fassen sich an Händen und Füßen. Ein Teilnehmer versucht, eine Person („Möhre“) aus dem Verbund zu ziehen. Die Teilnehmer versuchen dies durchgegenseitiges Festhalten zu verhindern.
- Tauziehen
Teilnehmer fassen am Rundseil und versuchen sich gegenseitig wegzuziehen.
- Ringehängen
Person hängt sich an Ringe und wird nach oben gezogen, sodaß sie in der Luft hängt.

4.1.2. Körperschema

Wahrnehmungsfelder

- Haltung/Bewegung der Körperteile zueinander
- Spiel mit der Schwerkraft

Praxisfelder

- Übungen zum Körperimago umfassen auch das Körperschema
- Exakte und schnelle Anpassung des Skelettsystems
- Nachahmung einer Körperposition „Das ist es!“
- Kleine, große, mittelgroße Körperpositionen einnehmen; Körper strecken, verdrehen etc.; Körper mit 1,2,...Unterstützungspunkte am Boden halten.
- Haltungs- und Gleichgewichtsübungen.
- Übungen zur Geschicklichkeit.
- Bewußtmachung von rechts und links und die Integrierung beider Körperseiten.

Mit sich selbst

Haltung/Bewegung der Körperteile zueinander

- Nach Musik reckeln, dehnen, zusammenziehen
- Körper ganz klein, mittelgroß, ganz groß machen. Wie werden hierbei die Körperteile einander zugeordnet?
- Wieviele Gelenke besitzt Du? Gelenkbewegungsmöglichkeiten entdecken.
- Welche Körperteile können wie und wie weit gedreht, gebeugt, gestreckt werden?
- Verschiedene Körperteile gleichzeitig beugen und strecken.
- Re/li Zeigefinger in verschiedene Öffnungen/Löcher (Nasen-, Ohrenlöcher, Bauchnabel etc.) stecken.
- Mit Daumen und Zeigefinger verschiedene Erhebungen (Nasenspitze, Augenbrauen etc.) ertasten.
- Einen Gegenstand, eine Zeichnung, Figur etc. mit dem eigenen Körper nachstellen.
- Einen Gegenstand, eine Figur, Zeichnung mit dem Körper nachstellen.
- Verschiedene Gelenke in der Fortbewegung einfrieren.
- Vorstellungen in die Bewegung umsetzen:
Stock verschlucken und verschiedene Spiele (Hand-, Fußball) spielen.
Sitzen auf einem Stuhl, stehen in einer Röhre, eine Treppe hochsteigen.

Spiel mit der Schwerkraft

- Verschiedene Positionen mit verschiedenen Unterstützungsflächen des Körpers einnehmen.
- Aus einer bestimmten Körperposition und -haltung, auf unterschiedlich beschaffenem Untergrund in eine andere Position gelangen. Dabei die Arme zu Hilfe nehmen bzw. nicht mit einbeziehen.
- Verschiedene Haltungen, Positionen einnehmen und Gangarten ausprobieren:
Den Körper nach vorne, nach hinten, zur Seite neigen; nach oben strecken; nach unten falten; verdrehen.
- Vorstellungen in die Bewegung umsetzen:
Schlafender, Nachdenkender, Betrunkener, Roboter, alter Mann, Storch, Elefant, Maus, Paket, Statue, Schaufensterpuppe;
- Stolzieren, schlurfen, schwanken, vor der Kamera posieren etc.;
- Eine schiefe Ebene hochgehen.

Mit Anderen

Haltung/Bewegung der Körperteile zueinander

- Person A dreht, streckt, beugt, schüttelt, staucht, zieht verschiedene Körperteile von Person B.
- Person A faltet Person B zusammen bzw. auseinander.
- Person A gibt eine Körperposition vor, die von Person B verändert wird.
- Person B schmiegt sich an die von Person A eingenommene Körperhaltung an.
- Spiegelbewegungen mit zwei Personen, die sich gegenüberstehen.
- Person A legt sich unter einer Decke in einer bestimmten Position. Person B betrachtet die ausgebeulte Decke, stellt sich vor, wie ihre Partnerin unter der Decke liegt und nimmt selbst diese Position ein. Anschließend Vergleich.
- "Das ist es": eine Person nimmt eine Körperposition ein, die von den Anderen imitiert wird.
- Teilnehmer laufen durch den Raum. Auf ein Signal hin bleiben alle stehen und versteinern.

Spiel mit der Schwerkraft

- Mit dem Partner eine gemeinsame, stabile Position einnehmen.
- Mit mehreren Personen einen Kreis bilden und sich mit den Armen einhaken. Nach innen und außen lehnen und in einer gemeinsamen, stabilen Position innehalten.
- Mit mehreren Personen zusammenstellen, sich mit den Händen gegenseitig abstützen bzw. aneinander lehnen und in einer gemeinsamen, stabilen Position innehalten.
- Sich auf einer schmalen Fläche (z.B. Bank) begegnen und versuchen, aneinander vorbeizukommen ohne herunterzufallen.
- Akrobatik: Eine "Menschenpyramide" bauen.
- Eine Gruppe formiert sich unter einem Tuch. Die Teilnehmer der anderen Gruppe tasten die Gestalt ab und versuchen sie nachzustellen.

Spiele

- Spiegelbild
Person A und B stehen sich gegenüber. Person A gibt eine Körperhaltung, Bewegung vor, die von Person B imitiert wird.

- Roboterspiel
- Marionettenspiel
Seile sind an verschiedenen Körperteilen von Person A, die liegt, sitzt, steht, befestigt. Person B zieht an den Seilen.
- Figurenwerfen
Person A dreht Person B und läßt sie dann los. Person B nimmt den Bewegungsschwung auf und hält in einer bestimmten Position inne, erstarrt darin.
- Schaufensterpuppen
Person A stellt Person B in eine beliebige Position und richtet ihn zum „Schaufenster“ aus.
- Statue, Denkmal
Person A formt Person B, die sich auf einem Sockel befindet, zu einer Statue. Anschließend schauen sich die „Künstler“ ihre „Kunstwerke“ an und verändern die gestellten Figuren nach Bedarf.
- Gemälde
Bildszenen mit mehreren darstellen.
- Baumstammflößen
Teilnehmer liegen versetzt auf dem Boden in Rücklage. Sie halten ihre Arme nach oben gestreckt. Auf den Händen wird von einem Ende zum anderen ein Teilnehmer wie ein Baumstamm weitergegeben.
- Dominospiel
Teilnehmer knien hintereinander. Der Letzte fällt auf die vordere Person usw. - Kettenreaktion.
- Immer langsam!
Eine bestimmte Bewegungsaufgabe, ein Spiel vorgeben und diese in extremer Zeitlupe durchführen (z.B. Boxkampf, Einhundertmeterlauf mit Start)
- Karneval der Tiere
Den Teilnehmern werden Tiergeräusche vorgespielt und sie versuchen anschließend diese in gezielte Körperpositionen und Bewegungen umzusetzen.

Mit Materialien

Haltung/Bewegung der Körperteile zueinander

- Arbeit mit dem Körpermännchen „Jonny“.
- Den Körper an verschiedene Gegenstände, Bodenmarkierungen anpassen, wie Bank, Kasten, Pezziball, Stuhl, Wand, Raumecke, Bodenlinien etc.
- Bestimmte Gelenke fixieren durch Anlegen von Stäben, Überstülpen von Röhren, Festbinden mit Seilen und damit fortbewegen.
- Kastenteilen
Kastenteile verschieden aufstellen, legen und in Zeitlupe um diese gehen, durchsteigen, drübersteigen, unter diesen durchkriechen.
- Gerätelandschaft
Sich in der Landschaft bewegen (mit geschlossenen Augen). Mit welchen Bewegungsmustern, Kontaktflächen des Körpers findet die motorische Anpassung statt? Welches Raumerleben entsteht?
- Reifenturm/Reifenglobus
Mit Hilfe von ineinandergestellter Reifen einen Turm, Globus erstellen. Die TeilnehmerInnen klettern hinein, ohne daß der Turm, Globus zusammenfällt.
- Irrgarten
Mit Hilfe von kreuz und quer gespannten Seilen, aufgestellten Reifen, Schwunghörnern, Zollstöcken, aufgehängenen Tüchern einen Irrgarten bauen. Einen Weg durch den Irrgarten suchen. Es soll möglichst nichts berührt werden.

Spiel mit der Schwerkraft

- Therapiekreisel
Eine Person nimmt Position auf dem Kreisel bzw. Rollbrett ein und muß diese halten, während die andere Person den Kreisel bzw. das Rollbrett bewegt.

4.2. Körperkonzeptentwicklung nach Jürgen Bielefeld

Die folgenden Übungsbeispiele werden unter den Aspekten der Körperorientierung (Körperoberflächen-, Körpertiefenwahrnehmung), Körperausdehnung, Körper in Raum und Zeit zugeordnet.

4.2.1. Körperorientierung

Körperoberflächenwahrnehmung

- Auf Boden Boden legen und die Auflage-/Druckpunkte des Körpers erfahren.
Wieviele Auflage-/Druckpunkte? Die Auflage-/Druckpunkte erhöhen bzw. erniedrigen.
- Durch den Raum gehen und sich mit verschiedenen Körperteilen begrüßen.
Person A berührt Person B an einem Körperteil und führt sie durch den Raum.
- Druckerzeugung
Hände auf verschiedene Körperteile legen und den Druck langsam erhöhen bzw. erniedrigen.
- Körperteile massieren, beklopfen, kneten, umfassen, ausstreichen.
Mit Rasierschaum, Seife, Creme, Körpermilch, Schlamm Körperteile einreiben.
Mit Waschlappen, Schwamm etc. Körperteile massieren
- Sandsäckchen, Schaumstoffteile, Holzklötze, Medizinbälle, Steine, Ziegel, Federn, Bleibänder etc. auf den Körper legen.
- Abrollen, Abgrenzen
Mit Rollen, Stäben, Bällen, Ringen den Körper abrollen.
- Einwickeln
Den Körper in Decken, Tüchern einwickeln und auswickeln.
- Bewegliche Untergründe
Matte auf Rollen legen und darauf hin- und herrollen.
Auf eine Decke legen und diese über den Boden ziehen.
Matte auf große Bälle legen. Sich auf die Matte legen und von Anderen durch leichtes Kreisen schaukeln lassen.
Bäuchlings auf einen Pezziball legen und von anderer Person hin- und herrollen lassen.

Spiele / Bewegungsgeschichte

- Baumstammflößen
Teilnehmer liegen nebeneinander auf dem Boden. Eine Person liegt als Baumstamm quer auf den Liegenden. Der „Baumstamm“ wird durch das gemeinsame Rollen der Teilnehmer weitertransportiert.
- Dominospiel
Teilnehmer knien hintereinander. Der Letzte fällt auf die vordere Person usw. - Kettenreaktion.

Körpertiefenwahrnehmung

- Verschiedene Körperteile (Arme, Beine) schütteln.
- Druck und Zug auf die Gelenke ausüben.
- Muskulatur anspannen und entspannen.
- Sich gegenseitig mit verschiedenen Körperteilen wegziehen, -drücken.
- Sackkriechen
In einen Sack kriechen und mit diesem vorwärtsbewegen.
- Körperteile in ihrer Stellung zueinander erfahren
Person A dreht, streckt, beugt, schüttelt, staucht, zieht verschiedene Körperteile von Person B.
Person A faltet Person B zusammen bzw. auseinander.
Person A gibt eine Körperposition vor, die von Person B verändert wird.
Person B schmiegt sich an die von Person A eingenommene Körperhaltung an.

Spiele / Bewegungsgeschichte

- Drückeberger
TeilnehmerInnen ziehen einen Zettel, auf dem eine Zahl steht. Jede der Zahlen ist zweimal vorhanden. TeilnehmerInnen gehen durch den Raum und begrüßen sich mit der Anzahl der Händedrücke, die der gezogenen Zahl entspricht. Auf diese Weise begegnen sich nach einer Weile zwei TeilnehmerInnen mit der gleichen Zahl.
- Möhrenziehen
Teilnehmer liegen auf dem Boden und fassen sich an Händen und Füßen. Ein Teilnehmer versucht, eine Person („Möhre“) aus dem Verbund zu ziehen. Die Teilnehmer versuchen dies durch gegenseitiges Festhalten zu verhindern.

- Tauziehen
Teilnehmer fassen am Rundseil und versuchen sich gegenseitig wegzuziehen.
- Ringe hängen
Person hängt an Ringe und wird nach oben gezogen, sodaß sie in der Luft hängt.
- Spieglein, Spieglein an der Wand
Person A ist Spiegel von Person B. Beide stehen sich gegenüber.
- Ratespiel: Was bin ich?
Person A legt sich unter einer Decke in einer bestimmten Position. Person B betrachtet die Decke, stellt sich vor, wie ihre Partnerin unter der Decke liegt und nimmt selbst diese Position ein.
Das gleiche Spiel mit zwei Gruppen durchführen.
- Vereisung
Teilnehmer laufen durch den Raum. Auf ein Signal hin bleiben alle stehen und vereisen.
- Figurenwerfen
Person A dreht Person B und läßt sie dann los. Person B nimmt den Bewegungsschwung auf und hält in einer bestimmten Position inne, erstarrt darin.
- Marionettenspiel
Seile sind an verschiedenen Körperteilen von Person A befestigt. Person B zieht an den Seilen.
- Gemeinsam sind wir stark
Mit dem Partner eine gemeinsame, stabile Position einnehmen.
Mit mehreren Personen einen Kreis bilden und sich mit den Armen einhaken. Nach innen und außen lehnen und in einer gemeinsamen, stabilen Position innehalten.
Mit mehreren Personen zusammenstellen, sich mit den Händen gegenseitig abstützen bzw. aneinander lehnen und in einer gemeinsamen, stabilen Position innehalten.
- Akrobatik
Eine "Menschenpyramide" bauen.
- Statue, Denkmal, Gemälde
Person A formt Person B, die sich auf einem Sockel befindet, zu einer Statue.
- Gemälde
Mehrere Personen stellen eine Bildszenen dar.
- Immer langsam!
Eine bestimmtes Spiel vorgeben und dieses in extremer Zeitlupe durchführen (z.B. Boxkampf, Einhundertmeterlauf mit Start)
- Karneval der Tiere
Den Teilnehmern werden Tiergeräusche vorgespielt und sie versuchen anschließend, diese in gezielte Körperpositionen und Bewegungen umzusetzen.

4.2.2. Körperausdehnung

- Sich mit seinem Körper ganz klein – ganz groß machen.
Sich mit Teilen seines Körpers ganz klein und mit anderen Teilen ganz groß machen.
- Teilnehmer bewegen sich im Raum und dürfen sich nicht gegenseitig berühren. Im Laufe der Zeit wird der Raum verkleinert bzw. vergrößert.
- Person A liegt am Boden und wird von Person B mit Holzkegeln, Schaumstoffteilen etc. eng umgrenzt. Anschließend betrachtet Person A seine Umgrenzung und die Größe der entstandenen Fläche.
- Verschiedene Körperteile gegenseitig umfassen, abmessen.
- Sich der Körpergröße nach aufstellen.
- Als Gruppe die möglichst größte Bodenfläche umschließen.
- Als Gruppe die möglichst kleinste Bodenfläche einnehmen.

Spiele / Bewegungsgeschichte

- Bewegungsgestaltung
Ein Vogel, der aus dem Ei schlüpft, wird allmählich zu einem Kondor. Mehr und mehr den ganzen Raum nutzen. Unterstützung durch Musik.
- Waschstraße
- Pizza backen
- Das Paket
Ein Teilnehmer wird von den anderen mit Bierdeckeln, Zeitungen, Reissäckchen, Tüchern etc. eingepackt.

4.2.3. Körper in Raum und Zeit

Körper als Raum - Orientierung der Körperteile zueinander

- Seitigkeit des menschlichen Körpers erfassen
Körperteile zueinander in Beziehung setzen
Halte die Hände vor das Gesicht, den Brustkorb, seitlich an die Hüften etc.
Berühre mit der rechten Hand die linke Schulter, mit dem linken Ellebogen das rechte Knie etc.
- Sitzposition auf dem Boden einnehmen und sich seitlich vom Becken mit den Händen am Boden abstützen. Arm-Boden-Oberkörper bilden ein Tor. Mit linken/rechten Bein, beiden zusammen durch das Tor in die Bauchlage gelangen. Aus der Bauchlage durch das Tor zurück in die Sitzposition.
- Mit dem Körper verschiedene Figuren bilden.
- Mit dem Körper Buchstaben legen.
- Durch den Raum gehen und bei Musikstop Figuren einnehmen.

Körper zum Aussenraum in Beziehung setzen

- Auf einer ausgebreiteten Decke legen und mit Händen und Füßen die Deckenabgrenzungen erfahren
- Stelle Dich so, dass der Stuhl vor Dir – rechts von Dir etc. ist.
- Stelle Dich so, dass der Partner hinter Dir – links von Dir etc. ist.
- Wenn Du Dich hineindenkst in die andere Person, dann stelle Dich so, dass Du hinter, vor, rechts, von dem Partner stehst.
- Den Raum mit Großgeräten versehen.
Seitlich an den Geräten vorbeigehen, über die Geräte drüber steigen, unter den Geräten durchgehen/-kriechen.
Mit dem Körper an die Geräte anschmiegen.
- Durch den Raum gehen, sich eine Person aussuchen und diese in ihren Bewegungen imitieren.
- Zwei Personen stehen sich gegenüber - Spiegelbildaufgabe
- Raum mit Materialien gestalten (Irrgarten, Reifenglobus, Spinnennetz, Kastenteile) und sich darin bewegen.

4.3. Bewegt werden/Funktionale Integration

Zielsetzung

Über den direkten Körperkontakt wird die zu fördernde Person bewegt. Das Augenmerk liegt auf den Bewegungen des Rumpfes. Es werden Erfahrungen zu den vielfältigen Organisationsformen und dem Zusammenspiel von Becken, Brustkorb und Kopf gesammelt.

Prinzipien

- Als aktive Person, die bewegt, auf eine eigene ökonomische Körperhaltung und Bewegungsorganisation in der nonverbalen Kommunikation achten.
- Vom Rumpf zu den Extremitäten;
 - Beginn bei den Fußsohlen;
 - Von globalen zu differenzierten Bewegungen;
 - Kontaktaufnahme an Stellen, wo Knochen sich nahe an der Körperoberfläche befinden;
 - Eindeutige und klare Kontaktaufnahme;
 - Berührung über Kleidung.
 - Entdeckung der Bewegungsmöglichkeiten und Achtung des Widerstandes;
 - Folgende Fragen stehen während der Kontaktphase im Vordergrund:
Wo am Körper ist eine Bewegung zu spüren bzw. zu beobachten?
Welche Körperteile sind verankert, um die sich die anderen Körperteile bewegen?
Wie sind die Bewegungen der Körperteile aufeinander abgestimmt bzw. zueinander koordiniert?

Stabile Seitlage und Bewegung des Rumpfes

A: Aktive Person, die bewegt.

B: Passive Person, die bewegt wird.

Position: B in Seitlage mit angewinkelten Beinen; A im Knie-, Fersensitz hinter dem Rumpf von B.

Bewegung: Wirbelsäule von B an den Dornfortsätzen anheben.

Bewegung: A mit li Hand am Becken (Darmbein) und re Hand am Brustkorb (parallel zu den Rippen) von B. Brustkorb und Becken von B miteinander bzw. gegeneinander bewegen.

Position: B in Seitlage mit angewinkelten Beinen; A im Knie-, Fersensitz in Kopfhöhe von B

Bewegung: A legt sich den Unterarm von B in seine Hand und faßt mit der anderen Hand das Schlüsselbein und Schulterblatt von B. Brustkorb von B bewegen.

Position: B in Seitlage mit angewinkelten Beinen; A im Knie-, Fersensitz vor den unteren Extremitäten von B.

Bewegung: A legt sich den Fuß des oberen angewinkelte Beines von B in seine re Hand und das Knie von B in der li Hand. Mit diesem Kontakt Becken von B bewegen.

Position: B in Rückenlage mit angewinkelten und aufgestellten Beinen; A im Knie-, Fersensitz vor den angewinkelten und aufgestellten Beinen von B.

Bewegung: A legt seine Hände jeweils an den Schienbeinkopf von B. Mit diesem Kontakt Unterschenkel von B nach rechts und links bewegen.

Position: B in Rückenlage mit angewinkelten und aufgestellten Beinen; A im Knie-, Fersensitz hinter dem Kopf von B.

Bewegung: A schiebt seine Hände unter die Schulterblätter von B und hebt diese an.

Position: B in Rückenlage gestreckt; A im Knie-, Fersensitz bei den Füßen von B.

Bewegung: A fasst einen Fuß von B. A führt den Fuß und das gestreckte Bein von B über das andere, dreht Fuß und Bein ein, sodaß sich der ganze Körper von B in die Bauchlage dreht.

Position: B in Rückenlage gestreckt. A im Knie-, Fersensitz seitlich in Höhe des Kopfes von B:

Bewegung: A fasst überkreuz die Unterarme von B und führt diese derart über den Rumpf auf die andere Seite, daß sich der Körper von B in einer Drehung über die Seit-, Bauch- in die Rückenlage und zurück dreht.

Position: B in Bauchlage mit angewinkelten Beinen. Fußsohlen parallel zur Decke. A im Knie-, Fersensitz hinter den angewinkelten Unterschenkeln von B.

Bewegung: A fasst die angewinkelten Beine von B an den Unterschenkeln. Mit diesem Kontakt Unterschenkel nach rechts und links bewegen.