



Hören – Sehen – Fühlen

Ein Parcours für die Sinne

Vorbemerkungen/Ziele

Wahrnehmung ist der Schlüssel für Kommunikation und sportliches Gelingen. Während in sportlichen Übungsstunden im Kleinkind- und Grundschulalter Wahrnehmungsprozesse bewusst geschult werden, vermindert sich dies im Laufe des Sportlebenslaufs. Hierbei geht oftmals das bewusste Erleben von Situationen mit den visuellen, auditiven und taktilen Sinnesorganen verloren. Das „blinde“ Hören, Fühlen und Bewegen stellt insbesondere Erwachsene vor neue Herausforderungen und kann somit einer Übungsstunde das gewisse Etwas verleihen. Hierfür müssen sich alle Beteiligten auf diese Situationen einlassen – können aber jederzeit aussteigen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

● Begrüßung

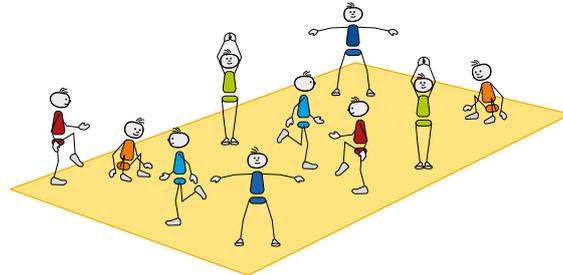
- Die TN und die Übungsleitung (ÜL) stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL stellt das Stundenthema vor, indem sie nach Erfahrungen der TN fragt und die Zielsetzung der Stunde beschreibt. Hierbei erwähnt die ÜL, dass es für viele zu neuen und unbekannt, sowie eventuell fordernden oder sogar beklemmenden Situationen kommen kann. Sie verweist auf die Freiwilligkeit der TN und die Möglichkeit, die Übungen jederzeit zu unterbrechen.

● Bewegungsmemory

- Zwei TN werden aus dem Raum geschickt. Alle übrigen TN gehen paarweise zusammen.

Die Paare überlegen sich eine Bewegung. Dann verteilen sich alle TN im Raum. Nun kommen die beiden rausgeschickten TN in die Halle. Sie spielen wie beim normalen Memory gegeneinander, indem sie auf eine Person zeigen und die Bewegung einfordern. Haben sie zwei Personen gefunden, die die gleiche Bewegung machen, dann „gehört“ ihnen dieses Pärchen.



● Orientierungshören

- Drei TN aus der Gruppe werden als „Geräuschemacher“ (je einer mit Stampfen, Klatschen und Pfeifen) bestimmt und verteilen sich in der Halle. Alle anderen TN verschließen die Augen mit Augenbinden.

Die ÜL zeigt jeweils auf einen „Geräuschemacher“, der für 10 Sekunden das Geräusch erzeugt. Anschließend bewegt sich der „Geräuschemacher“ auf eine andere Position in der Halle. Der „Geräuschemacher“ macht das nächste Mal, wenn die ÜL erneut auf ihn zeigt, wieder das Geräusch. Die „blinden“ TN müssen sich jeweils in die Richtung bewegen, aus der das Geräusch kommt.

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

16–20 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Bänke, Bälle, Tücher, Augenbinden, Kästen, Taue, Teppichfliesen, Hütchen, Medizinbälle, Zauberschnur oder langes Band, Seile, Weichbodenmatte

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Schaffung von Transparenz, kognitive Vorbereitung auf neue Inhalte
- ✔ Aufgrund des hohen Materialbedarfs sollte dieses bereits vorbereitet bei der ÜL liegen, damit eine schnelle Durchführung der jeweiligen Übungen gewährleistet werden kann.
- ◎ Schulung der Merkfähigkeit, Förderung des Bewegungssehens
- ✔ Bei wenigen Paaren überlegen sich die TN zwei Bewegungen (Bewegung I und II) mit jeweils unterschiedlichen Partnern/Partnerinnen.
- ◎ Stärkung der akustischen Orientierungsfähigkeit
- ✔ Die „blinden“ TN laufen langsam wie „Zombies“ mit den Händen nach vorne, um sich vor Zusammenstoßen zu schützen.
- ✔ Der Hallenboden muss frei von Hindernissen sein.

Körperwahrnehmung
10.2017

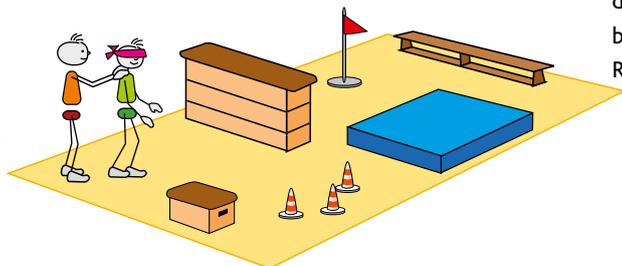
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (35–40 Minuten)

- **Entfernungen schätzen**
- Die TN kommen paarweise zusammen.

Für die Übung verbindet sich jeweils eine Person des Pärchens die Augen. Die zweite Person führt den Partner/die Partnerin nun mittels Körperkontakt durch die Halle: mal langsam, mal zügiger, mal mit Drehungen, mal rückwärts etc.

Nach einer gewissen Zeit wird das Herumführen gestoppt und der „blinde“ Partner/ die „blinde“ Partnerin muss mit noch verbundenen Augen einschätzen, wo er/sie sich in der Halle befindet.



● (Er-)Tasten von Turn- und Sportgeräten

- Die TN bilden wieder Paare.
- In der Halle werden unterschiedliche Groß- und Kleingeräte verteilt (z.B. Kästen, Stepper, Hanteln, Bälle, Plastikwasserflaschen etc.).

Wieder in Pärchen erfolgt die bekannte Rollenverteilung in eine führende und eine geführte Person, die die Augen verbunden hat. Die Aufgabe des/ der „erblindeten“ TN ist es, die durch den Partner/die Partnerin ausgewählten Sportgeräte (Kleingeräte) zu ertasten.

● **Blindes Laufen**

- Die TN bilden wieder Paare.
- In der Halle stehen immer noch die Hindernisse (Großgeräte).

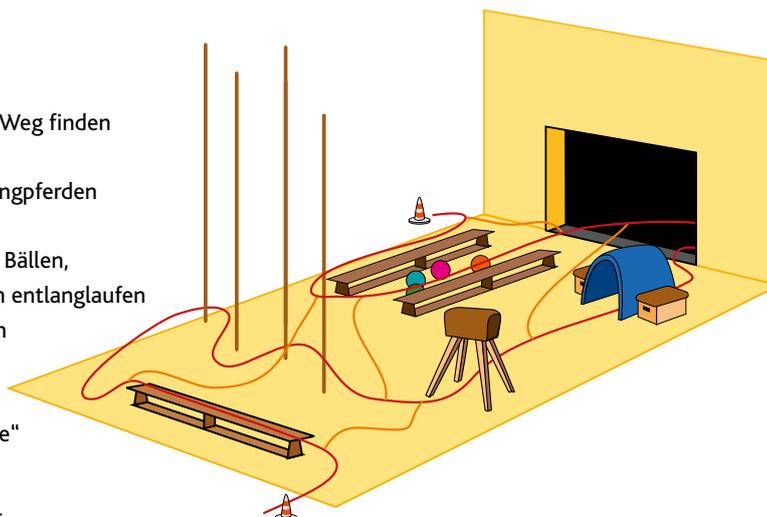
Ein/Eine TN des Zweierteams verbindet sich erneut die Augen und muss nun ohne Körperkontakt durch die Halle laufen. Das heißt, die „blinde“ Person tastet sich im „Zombie-Schritt“ langsam durch die Halle. Die sehende Person ist für alle Notfälle da und dirigiert mit ihrer Stimme den Partner/die Partnerin sicher durch die Geräte.

● **Aufbau des kompletten Wahrnehmungs-Parcours**

- Die Hälfte der Übungsgruppe baut einen Wahrnehmungsparcours auf. Dieser Parcours soll im Anschluss durch die anderen TN „blind“ ertastet und durchlaufen werden.

Mögliche Hindernisse können sein:

- Durch die ausgefahrenen Tauen einen Weg finden
- Durch einen Mattentunnel kriechen
- Unter Barren, Sprungböcken und Sprungpferden her kriechen
- Zwischen zwei Bänken einen Weg mit Bällen, Zeitungen und anderen Gegenständen entlanglaufen
- Durch den dunklen Geräteraum tasten
- Auf Bänken in Bauchlage entlang ziehen
- Geräteaufbau für die „große Mutprobe“



Absichten und Hinweise

- ◎ Übernahme von Verantwortung, Eingewöhnung an das temporäre Erblinden, Förderung der Orientierungsfähigkeit
- ✔ Zur Steigerung der Schwierigkeit können Großgeräte (z.B. große und kleine Kästen) aus den Geräteraumen in der Halle als Hindernisse platziert werden. Sollte der schwierige Parcours durch die Großgeräte gewählt worden sein, beschreibt der/die „Erblindete“ die absolvierte Route.
- ◎ Sensitivierung der taktilen Wahrnehmung
- ✔ Neben dem Ertasten von Kleingeräten führt die sehende Person die „blinde“ Person ebenfalls zu unterschiedlichen Großgeräten hin.
- ◎ Förderung der Orientierungsfähigkeit, Übernahme von Verantwortung und Sicherheit des Partners/der Partnerin
- ✔ In einem abgetrennten Teil der Halle (z.B. zwischen der Wand und einigen Bänken oder Kästen) kann ein Fußfühlparcours aufgebaut werden. In diesem wenige Meter umfassenden Abschnitt werden Medizinbälle, Teppichfliesen, Hütchen etc. auf den Boden gelegt.
- ◎ Kreativität und Mitgestaltung der TN beim Um- und Zusammenbau

Stundenverlauf und Inhalte

Anschließend wird ein langes Seil als Führungsseil sowohl durch die Stationen als auch als Verbindung zwischen den Stationen von Beginn bis zum Ende des Parcours locker gespannt.

Die andere Hälfte der Gruppe wartet in der Zwischenzeit in den Kabinen und kann einen Schluck trinken.

Ggf. können sich die wartenden TN Gedanken zu der auf sie zukommenden Situation machen und ihre Erwartungen/Befürchtungen auf Papier festhalten, um diese in der abschließenden Reflexionsrunde auszuwerten.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20–25 MINUTEN)

● Wahrnehmungs-Parcours

- Jeder/Jede wartende TN sucht sich einen Partner/eine Partnerin, welchem/welcher „blind“ vertraut werden kann.

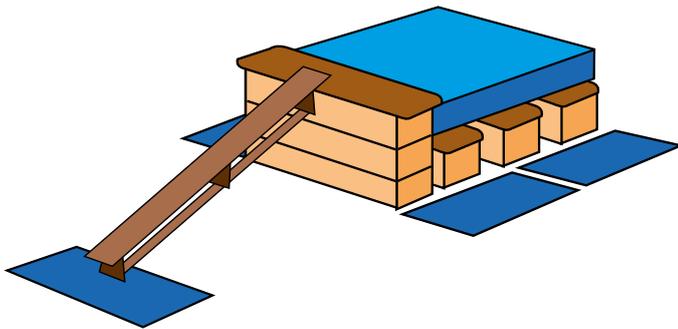
Die Person, die den Parcours nicht mit aufgebaut hat, verbindet sich die Augen und wird von der anderen Person durch den Parcours geführt.

Zu Beginn bekommt der/die „blinde“ TN das Führungsseil in die Hand und muss sich nun an diesem entlang einem Weg bahnen, der durch die verschiedenen Hindernisse führt.

● Die große Mutprobe

Die große Mutprobe erfolgt auf komplett freiwilliger Basis am Ende des Parcours.

Die TN müssen auf einer Bank, die oben in einem großen Kasten eingehakt ist, auf Knien hochklettern. Am Ende der Bank stellen sie sich mit beiden Füßen an die Kante des Kastenoberteils, um anschließend auf eine Matte herunterzuspringen. Da aber der Weichboden auf kleinen Kästen liegt, beträgt die tatsächliche Sprunghöhe nur wenige Zentimeter, anstatt der vermuteten großen Fallhöhe.



AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Abbau des Wahrnehmungsparcours

Gemeinsam mit allen TN wird der Parcours abgebaut und das genutzte Material in die Geräte Räume zurückgebracht.

● Auswertung und Verabschiedung

- Die TN und die ÜL kommen im Innenstirnkreis zusammen.

Gemeinsam mit der ÜL werten die TN den Parcours sowie die Stunde aus. Hierbei werden positive Rückmeldungen formuliert, Gefühle und Ängste besprochen und die Übertragung auf den Alltag erörtert.

Absichten und Hinweise

- ✔ Die gespannte Schnur dient als Orientierung der TN und muss daher alle Stationen so verbinden, dass genügend Bewegungsspielraum vorliegt, damit die TN die Schnur in die Hand nehmen können.

- ⊙ Schulung der Sinne, Übernahme von Verantwortung für die Sicherheit der Gruppenmitglieder

- ✔ Ein Ausstieg aus der Übung muss den TN immer möglich sein.

- ✔ Am Ende des Wahrnehmungsparcours folgt die freiwillige Mutprobe.

- ⊙ Überwindung von eigenen Grenzen

- ✔ Neben dem/der unterstützenden Partner/-in sichert die ÜL das Hochklettern ab.

- ✔ Der Absprung kann ggf. mit gehaltenen Händen absolviert werden, um dem Springer/der Springerin ein wenig die Angst zu nehmen.

- ✔ Beim Sprung auf die Matte sichern Begleiter/-in und ÜL die Falllinien vom Weichboden links und rechts ab.

- ⊙ Schaffung von Ordnung

- ✔ Überprüfung der Vollständigkeit des Materials

- ⊙ Reflexion und Bewusstwerden des Erlebten und wahrscheinlich Neuem für die TN

- ✔ Ebenfalls werden Verbesserungsvorschläge zur Stunde artikuliert.