

## Tasten und wahrnehmen

# Propriozeption



### Aktivität: Bewegen auf einem Trampolin

Je nach Größe des Trampolins kann der Klient auf einem Trampolin liegen, sitzen oder stehen. Durch eigene Bewegung oder durch Bewegung anderer fühlt der Klient durch den tiefen Druck in verschiedenen Gelenken Bewegungen. Außerdem wird das Gleichgewichtsgefühl gefördert.

#### Aufbau der Aktivität

0-2

- Lassen Sie den Klienten das Trampolin erst erkunden, während er daneben sitzt oder steht.
- Setzen oder stellen Sie sich anschließend gemeinsam auf das Trampolin und lassen Sie das Trampolin federn. Das rhythmische Federn im Takt eines Liedes kann beruhigend wirken.
- Lassen Sie den Klienten sich hinsetzen oder hinlegen, während der Betreuer daneben steht und ihn festhält.
- Lassen Sie den Klienten sich hinsetzen oder hinlegen, ohne dass der Betreuer ihn festhält.
- Lassen Sie den Klienten zuerst mit Hilfe und dann möglichst ohne Hilfe auf dem Trampolin stehen.

2-4

- Lassen Sie den Klienten das Trampolin erst erkunden, während er daneben sitzt oder steht.
- Lassen Sie den Klienten erst im Stehen federn und danach selbstständig springen.
- Geben Sie ihm ggf. einen Bügel, an dem er sich festhalten kann.
- Beginnen Sie alleine und danach zusammen mit anderen auf dem (großen) Trampolin.

4-6

- Siehe die Schritte für Alterskategorie 2-4.

#### Beobachtungs- und Anhaltspunkte

- Finden Sie heraus, was der Klient angenehm findet. Ist er beispielsweise ängstlich oder entspannt er sich allmählich?
- Beobachten Sie, wie er sich nach dem Springen auf dem Trampolin verhält.
- Sorgen Sie für ein sicheres Trampolin mit einem sicheren Festhaltebügel.

#### Alternative Materialien

- Springkissen, große Hüpfburg.
- Wasserbett.

#### Auch für die folgenden Kategorien zu gebrauchen:

- Körperbewusstsein (KB)
- Taktil räumlich (TR)