

## Tasten und wahrnehmen

# Propriozeption



### Aktivität: Balg-/Raufspiele

#### Aufbau der Aktivität

Mit einer vertrauten Person zu balgen/raufen ist eine ausgezeichnete Art und Weise, den eigenen Körper kennen zu lernen. So lassen Sie den Klienten Muskelkraft, Bewegungsmöglichkeiten und einen tiefen Druck auf die Gelenke erfahren. Lassen Sie den Klienten auch den Unterschied beim Raufen mit einem Mann oder einer Frau erfahren.

0-2

- Kündigen Sie an, dass Sie den Klienten „fassen“, sodass er sich vorbereiten und entgegenstemmen kann.
- Stimulieren Sie, dass er erfährt, was beim Drücken und Loslassen passiert. Ermuntern Sie den Klienten. Sagen Sie beispielsweise: „Drück schön fest“.

2-4

- Knien Sie sich beide hin und schieben Sie sich gegenseitig um.
- Lassen Sie den Klienten sich auf eine niedrige Bank setzen (beispielsweise im Turnsaal) und sagen Sie ihm, dass er sitzen bleiben soll, während Sie ihn wegzudrücken versuchen.

4-6

- Machen Sie auf der Matte eine Yoga-Übung: Setzen Sie sich Rücken an Rücken und versuchen Sie, indem Sie beide gegeneinander drücken, aufzustehen.
- Fordern Sie den Klienten auf, wie eine Statue still stehen zu bleiben. Dies erfordert eine gute Muskelbeherrschung und eine gute Balance.

#### Beobachtungs- und Anhaltspunkte

- Prüfen Sie, ob der Klient während der Aktivität Widerstand leistet. Passt er seine Muskelkraft an oder lässt er sich wegdrücken?
- Prüfen Sie ob es ihm Spaß macht. Ergreift er selbst die Initiative oder nicht?
- Greifen Sie ein, sobald es nicht mehr reine Spielerei ist. Der Klient kann sich beispielsweise so erregen, sodass ein Zusammenspiel nicht mehr möglich ist.

#### Alternative Materialien

- Raufen im Schwimmbad kann körperlich leichter sein.
- Lassen Sie ihn eine schwere Mehrkindschaukel anschubsen.
- Lassen Sie mit Klienten im Rollstuhl eine Hebesack auf Ihren Schoß herab und raufen Sie von dieser Position aus.
- Mit im Bett liegenden Klienten können Sie den Klienten auffordern, sich mit den Beinen oder auf andere Weise gegen Sie zu stemmen.

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

- Körperbewusstsein (KB)
- Zweihändigkeit (ZH)