

Kugelbrett Anleitung

Einleitung:

Das Kugelbrett ist ein guter Einstieg in die Übungen der Stille .

Anwendung:

Bei der Arbeit mit dem Kugelbrett sind verschiedene Übungen möglich:

1. Übung:

Die Kugel wird mit dem Finger entlang der Linien auf dem Brett gerollt.

2. Übung:

Für diese Übung wird ein Strohhalm benötigt.

Das Kind umfaßt das eine Ende des Strohhalmes und rollt mit dem anderen die Kugel auf dem Brett.

3. Übung:

Das Kind sitzt auf einem Stuhl. Es legt das Kugelbrett auf den Schoß und umfaßt es links und rechts. Es versucht durch das Bewegen der Hände und/oder Beine die Kugel zunächst von innen nach außen, später von außen nach innen zu rollen.

4. Übung:

Für diese Übung wird zusätzlich ein kleiner Ball benötigt.

Das Brett liegt auf dem Ball. Nun wird die Kugel durch Bewegung ebenfalls von innen nach außen und von außen nach innen gerollt.

5. Übung:

Übung 1 bis 4 mit verbundenen Augen durchführen.