

Spiel: Sit'n'Gym

Spielbeschreibung

Ziel dieser Aufgabe ist es den Stuhl als „Sitzgerät“ zu erfahren, indem wir immer wieder unsere Sitzposition verändern bzw. neue erfinden.



Mögliche Sitzvarianten:

- Kantensitz (ganz nach vorne, Rücken gerade)
- Umkehrensitz (Lehne nach vorne)
- Seitensitz (rechts, links)
- Hocksitz (Gesäß und Füße auf der Sitzfläche)
- Schneidersitz
- Kniesitz

Zur Auflockerung kann in Partner- und/ oder Dreier-/ Vierergruppen ein Jonglierball oder ein Tuch zum Partner geworfen werden.

Spielart:	Dynamisches Sitzen		Alter/Klasse:	Egal/ 1.-4.
Anwendungsbereich:	Unterricht, Betreuung		Gruppengröße:	mindestens 6
Fächer:	alle		Vorbereitung:	keine
Dauer:	5 - 10 Minuten		Material:	Event, Tücher, Bälle
Ziel:	Dynamisches Sitzen			