

10-Minuten-Übung: Wach und bewegt mit Schaumstoffrollen

Eindrücke aus einer Fortbildung:

Auf den Stühlen im Sitzkreis liegen am Morgen farbige Schaumstoffrollen. Die ersten Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen in den Raum. Katrin tauscht sofort die gelbe Rolle auf ihrem Stuhl gegen eine violette aus. Martin nimmt seine Rolle, legt sie unter den Stuhl und setzt sich. Melanie und Andrea beginnen mit viel Gelächter einen Schwertkampf. Frank schwingt lautstark seine Schaumstoffrolle und hält Ausschau nach Opfern. Erwachsene entdecken ihren Spieltrieb und leben ihn. Andere sind irritiert. Beim Wachklopfen zu Beginn der Arbeitseinheit machen fast alle mit.



Material:

Benötigt werden farbige Schaumstoffrollen von 40 - 50 cm Länge, ca. 6-7 cm Ø, geschnitten aus Schwimnudeln (Pool-Nudeln), eine Rolle pro Person wäre ideal. Kürzer als 40 cm sollten die Rollen nicht sein, damit sie noch biegsam sind und gut zu greifen.

Schwimnudeln gibt es bei vielen Anbietern, manchmal sogar beim Discounter. Je nach Sortiment und Vertrieb unterscheiden sich die Preise. Eine Schwimnudel mit einer Länge von 1,20 m lässt sich in drei Stücke à 40 cm schneiden. Bei einem Stückpreis von 2,49 € pro Nudel kostet ein Abschnitt 0,83 €.

Geeignet für:

- alle Altersstufen
- für kleinere und größere Gruppen, für Einzelpersonen
- für den Unterricht, für Seminare, zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens

Ideen, was mit den Rollen gemacht werden kann:

- *sich selbst abklopfen:*
von den Füßen bis hoch zum Kopf und zu den Fingerspitzen

- *Rückenmassage zu zweit:*

paarweise, eine Rolle pro Person oder eine Rolle pro Paar;
Person A klopft Person B mit einer oder zwei Rollen den Rücken ab. Sanft beginnen, dann nach und nach die Klopfgeschwindigkeit und -stärke erhöhen bzw. variieren. Vorsicht in der Nierengegend und bei der Wirbelsäule! Bei Person B nachfragen, ob die Klopfmassage angenehm ist oder verändert werden soll.

Wechsel: Person B massiert Person A.

In manchen Gruppen ist es hilfreich, wenn die Leiterin/der Leiter das Abklopfen anleitet: Körperstelle, die gerade beklopft wird, Dauer, Wechsel usw. Da der Geräuschpegel durch das Klopfen hoch ist, sollte sich die Spielleitung eine gute Position im Raum suchen und ggf. ein Signal für die jeweils nächsten Ansagen vereinbaren.

- *den eigenen Körper lockern und massieren:*

mit den Füßen die Rolle hin und her bewegen, dabei die gesamte Fußsohle massieren;
auf der Rolle balancieren;
auf dem Boden sitzen oder liegen und sich mit dem Körper über die Rolle bewegen

- *für Übungen zu Themen wie Streiten, Konflikte, Aggressionen, Distanz und Nähe:*

Die Schaumstoffrollen können in personenzentrierten oder thematisch orientierten Übungen als Hilfs- und Ausdrucksmittel eingesetzt werden.