

# Roemmelscher Fernunterricht

# Fröhlich-bewegte Nebenwirkungen auf eigene Gefahr

Tag 1

## Zehengüxeln



Stell dich auf deine **Füsse**. Wie spürst du dich getragen vom Boden? Gibt es Unterschiede zwischen deinem rechten und deinem linken Fuss? Trägt der eine mehr Gewicht als der andere? Welche Stellen deiner Füße sind in einem klaren **Kontakt mit dem Boden** und welche Stellen sind freischwebend? Kannst du in einen spielerischen Dialog gehen zwischen Fusssohlen und Fussboden?

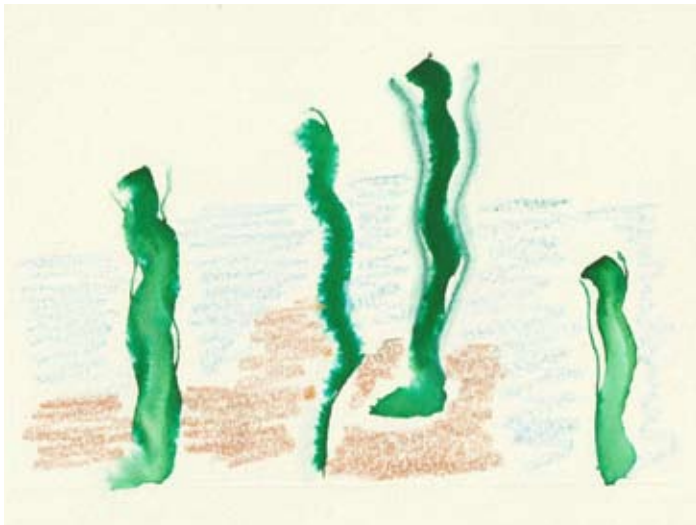
Wie nimmst du deine **Zehen** wahr? Falls deine Zehen vorne an der Kuppe Augen hätten, in welche Richtung schaut welcher Zeh? Und was würden die einzelnen Zehen sehen? Kannst du **den Blick deiner einzelnen Zehen neugierig umherschweifen lassen** und wie verändert sich dadurch der Bodenkontakt deiner Ferse?

Bemerkst du, dass vielleicht auch deine Fingerspitzen lebendig werden, während deine Zehen umhergüxeln? Oder wird dein Beckenboden aktiviert? Und **was geschieht dabei mit deinem Atem**? Hältst du ihn an aus lauter Konzentration oder darf er ganz gelassen weiterfließen?

Lass während deinem Fusspiel **die Wirbelsäule lang und frei Richtung Himmel schwingen**. Der **Kopf balanciert auf dem obersten Wirbel**, sodass der Scheitel eine kleine Kribbelkrabbelzeichnung an den Himmel malen darf.

Tag 2

## Vor-rück-pendeln



Stell dich auf die Füße und spüre, wie du vom Boden getragen wirst. Lass dein ganzes Körpergewicht nun **vor- und zurückpendeln**, sodass du im einen Moment mehr Druck auf den Fussballen hast und im nächsten Moment den Druck auf deinen Fersen spürst. Lass dir Zeit, bis du einen angenehmen Rhythmus gefunden hast.

Achte während dem Pendeln auf deinen Atem. In welchem Moment atmest du ein und wann atmest du aus? **Können sich Atem und Bewegung verbinden?**

Vielleicht wollen dabei deine **Arme in eine Gegenbewegung** gehen, um die Balance zu halten? Wie organisiert sich dein Becken, deine Wirbelsäule, dein Kopf?

Wenn du willst, kannst du das **Pendeln auch mehr und mehr intensivieren**, so lange bis sich dein ganzer Körper eingeladen fühlt, kleine Rettungsmanöver zu veranstalten. Vertraue dabei auf deine Reflexe!

Falls du bemerkst, dass sich dein Unterkiefer anspannt, kannst du entweder das Pendeln wieder kleiner und sanfter gestalten oder du öffnest einfach deinen Mund ein wenig und stimmst ein fröhliches “Trallallallala” an. **Singen** kann dir helfen, **deinen Unterkiefer zu entspannen und den Atem fließen zu lassen.**

Tag 3

## Vor-rück-pendeln



Stell dich an einen dir angenehmen Ort und lass dich auf deinen Füßen **vor- und zurückpendeln**. Wenn du darüber einen klaren Bodenkontakt gefunden hast, wechselst du in ein einfüßiges Pendeln: nur rechts oder nur links vor und zurück.

Beobachte dabei, ob sich dein Oberkörper mit dem pendelnden Bein solidarieren möchte oder ob er sich eher am nichtpendelnden Bein orientiert. **In welcher Variante kann dein Atem einfacher fließen?**

Als nächstes pendelst du gegenläufig: Der eine Fuss rollt auf den Ballen, während der andere auf die Ferse rollt. Finde dabei wieder **unterschiedliche Möglichkeiten für den Oberkörper**: Mitgehen mit dem Fersenroll-Bein oder mitgehen mit dem Ballenroll-Bein - oder gar nicht mitgehen.

In welcher Variante wollen die **Arme** wie mit dabei sein? Wie kommst du darüber in ein **beschwingtes Spazieren an Ort?**

Achte darauf, dass dein Unterkiefer gelöst ist. **Mit entspanntem Unterkiefer ist es einfacher, die Hüftgelenke geschmeidig werden zu lassen**. So wird das Spazieren noch leichtfüßiger und gemütlicher....

Tag4

## Sitzbeinhöcker-Fersen-kurven





Suche mit deinen Fingerspitzen deine **Sitzbeinhöcker**. Falls du nicht weisst, wo sie sich befinden, kannst du dich auf einen möglichst harten Stuhl setzen und ein wenig hin und her ruckeln. Da werden sie meistens gut spürbar.

Wenn du sie gefunden hast, stellst du dir im Stehen nun vor, dass an jedem Sitzbeinhöcker eine **Lotschnur** hängt. Lass nun das imaginierte Senklot, das am rechten Sitzbeinhöcker aufgehängt ist, um deine rechte Ferse kreisen, später das linke Lot um die linke Ferse. **Beobachte dabei deinen Atem**. Darf er sich im kreisenden Becken ausbreiten?

Anschliessend probierst du aus, wie du **beide Lotschnüre** miteinander kreisen lassen kannst. Parallel, in Achterschlaufen, gegenläufig, einander anstupsend, oval, usw. Lote sämtliche Spielmöglichkeiten aus zwischen Sitzbeinhöckern und Fersen und lass damit **dein Becken über deinen Füßen schwingen und kurven**.

Lass deinen Atem mitschwingen, sodass deine Rippen geschmeidig werden. Und vielleicht will sich dein Mund ein wenig öffnen, weil der Unterkiefer sich zusammen mit den Hüftgelenken entspannt. **Vielleicht willst du auch eine kleine Melodie dazu singen, um es dir noch wohlgiger zu machen in den Hüftgelenken.... Jiiiilalaaalalaaa...**

Tag5

## Teebeuteln



Stell dich mit parallel ausgerichteten Füßen an einen dir angenehmen Ort und **beobachte deine innere Länge**. Kannst du dich über deinen Scheitelpunkt noch ein wenig mehr dem Himmel entgegen ziehen lassen? Vielleicht willst du dir auch in der Verlängerung deines Scheitels eine **Schnur** vorstellen, die dich mitsamt deiner ganzen Wirbelsäule lang zieht. Das Becken darf schwer bleiben dabei.

Spürst du, wie deine Bandscheiben sich zwischen den einzelnen Wirbeln aufplustern wie kleine Schwämme, die zuvor zusammen gedrückt wurden? Spürst du, wie dein unterer Rücken lang wird und wie in deinen Hüftgelenken, Knien und Fussgelenken Platz entsteht? **Fülle all diese gewonnen Freiräume mit deinem Atem**, damit sie erfrischt und genährt werden.

Lass dich nun in deinem Atemrhythmus hochziehen und wieder ein wenig sinken. Also **lang werden und wieder lösen**, lang werden und wieder lösen. Du kannst im Lösen auch ein wenig tiefer gehen und die Beine falten. Lass die Wirbelsäule aber senkrecht, also im Lot und die Beine parallel ausgerichtet bleiben.

**Stell dir nun vor, du seist ein Teebeutel**, der in den Tee getüncelt wird: tipptipptipp... Wenn du deinen **Atem** dabei mitfedern lässt, teebeutel es sich sogar noch besser!

Tag6

Tanzen



Illustration: Vroni Gubler

**Discooooooo!!**

Heute ist Samstag, heute wird getanzt.

Schaff dir ein bisschen **Platz im Wohnzimmer** oder wo auch immer du bist und such dir eine inspirierende Musik.

Als Warmup kannst du zu einer eher ruhigen Musik **zehengüxeln, vor-rück-pendeln** und **füsserollen** - und anschliessend **sitzbeinhöcker-fersen-kurven** und dabei die Wirbelsäule in den Raum schwingen, drehen, schlängeln, spiralen lassen.

Das **Teebeuteln** bekommt eine lüpfigere Musik. Und heute nimmst du einfach die Arme mit dazu und lässt sie durch dein Wohnzimmer schwingen, so als ob du ein **grosses Orchester dirigieren** möchtest.

Verschiebe dein Gewicht **mal auf den linken, mal auf den rechten Fuss**, sodass dein jeweils freigespieltes Bein mit in den Raum schwingen darf.

**Lass dein Herz mithüpfen** und deinen Atem fließen. Singe, lächle, lade deine Zimmerpflanzen ein, mitzuwippen - oder **stell dir einfach vor, du seist irgendwo im Freien...**

Tag 7

## Tür und Treppe - Saft und Kraft



## **Dich in deiner eigenen Kraft zu spüren, macht glücklich.**

Du kannst dich in einen beliebigen **Türrahmen** in deiner Wohnung stellen und einfach einmal spielerisch ausprobieren, in wievielen unterschiedlichen Varianten du dich **darin aufspannen** kannst. Versichere dich, dass du einen **guten Halt auf dem Fussboden** hast, damit du nicht ausrutschst.

Nun kannst du beginnen, **den Türrahmen kräftig auseinander zu schieben und zu drücken**. Das kannst du mit Händen, Armen, Schultern, Rücken, Becken oder auch mit deinen Beinen und Füßen tun. Werde richtig kräftig darin und vertraue darauf, dass der Türrahmen dich hält. Vielleicht bemerkst du sogar, dass er dir die ganze Kraft wieder zurück schiebt.

Deine **Beinkraft** kannst du auf jeder **Treppe** trainieren: Beim Hochsteigen der Treppe nimmst du **zwei Schritte hoch, einer zurück**, zwei hoch, einer zurück. **Hinunter gehst du dann in Zeitlupe**. Laaaangsaam Schriiiiitt für Schriiiiitt - spiel der Schwerkraft ein Schnippchen! Beobachte dabei deine Beine: Können sie parallel bleiben, so dass die Knie in dieselbe Richtung wie die Füße schauen? Und dann wieder hoch: Jetzt vielleicht sogar zwei Tritte hoch und einer zurück? **Lächeln und kräftig ausatmen!**