

Liegestütz an die Wand

Förderaspekte

- > Achtsamkeit
- > Vertrauen
- > Körperkraft und Balance

Ort > überall

Material > Wand; Geländer

Themen für Geschichten

- > einander tragen; aufeinander zählen
- > für jemanden etwas übernehmen

Anzahl TN > ab 2

Altersgruppe > ab 7 Jahren

Dauer > 5 Minuten

Beschreibung

Je zwei Personen arbeiten zusammen. Die eine Person stützt sich mit den Armen an eine Wand oder auf ein Geländer (Blickrichtung zur Wand oder zum Geländer). Die andere Person lehnt sich mit dem Rücken am Rücken der ersten an.

Wenn beide Personen guten Rückenkontakt haben und sich dabei sicher fühlen, kann die vorne stehende Person beginnen, Liegestützen gegen die Wand zu machen. Das Tempo und die Intensität bestimmt idealerweise jene Person, die sich anlehnt und dadurch in einer ungewohnten, leichten Rückwärtslage ist. Wenn diese Person sich wohl fühlt, kann die vordere Person die Liegestützen auch so ausführen, dass die anlehnde Person durch den Schwung des sich wieder Wegstemmens von der Wand etwas ins Schweben kommt und dann wieder auf den Rücken des Partners zurückfällt. Rollenwechsel nicht vergessen.

(in Anlehnung an: Kampfes Spiele® Band II S.79 von Josef Riederle)

KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für Jungen und Männer, www.kraftprotz.net)

