

# Energie spüren

**Förderaspekte**

- > Kontrolle der eigenen Bewegung
- > Körperwahrnehmung
- > Imagination; Vorstellungskraft

**Themen für Geschichten**

- > Energie spüren
- > Selbstbeherrschung
- > Kräfte wahrnehmen
- > wach sein

**Ort** > überall

**Material** > --

**Anzahl TN** > ab 7

**Altersgruppe** > ab 7 Jahren

**Dauer** > 5 Minuten

**Beschreibung** Aufrecht sitzen oder stehen. Klatschen ohne dass sich die Hände berühren, das heisst die Hände stoppen zirka dreissig Zentimeter voneinander. Mehrmals wiederholen und quasi Energie zwischen die Hände «pumpen». Das Klatschen soll stark sein, damit der Stopp herausfordernd ist.

Die Hände in dreissig Zentimetern Abstand halten, die Handflächen sind sich gegenüber.

Übungsanleitung:

- > «Stell dir vor, dass ein Pingpong-Ball zwischen deinen Händen hin und her geht, ohne dass du die Hände bewegst. Spürst du das? Nicke wenn du es spürst.
- > Jetzt stellst du dir vor, du hättest einen Basketball zwischen den Händen, der dreht sich gegen innen. Spürst du es?
- > Jetzt dreht er gegen aussen, spürst du es?
- > Stell dir jetzt vor, du kannst deine Hände weder zusammen bringen noch voneinander wegziehen, so sehr du auch willst. Spürst du die Energie zwischen den Händen?
- > Und jetzt ganz langsam! Wenn du die Energie zwischen den Händen spürst, kannst du langsam die Hände millimeterweise voneinander entfernen und schauen, wie lange du die Energie zwischen den Händen spüren kannst.»

