

**Förderaspekte**

- > Körperhaltung bewusstmachen
- > Stärke spüren und entwickeln
- > Tonusanpassung

**Ort** > überall

**Material** > --

**Themen für Geschichten**

- > Standhaftigkeit
- > ich kann meine Stärke beeinflussen

**Anzahl TN** > ab 2

**Altersgruppe** > ab 7 Jahren

**Dauer** > 10 Minuten

**Beschreibung** Eine Person A steht mit dem Gesicht zur Wand, eine knappe Armlänge von der Wand entfernt und berührt mit beiden Händen auf Schulterhöhe die Wand. Person A steht schulterbreit mit leicht gebeugten Knien.

- > Erster Durchgang: Person B versucht A gegen die Wand zu stossen.
- > Zweiter Durchgang: Gleiche Ausgangslage, A richtet ihr Becken auf (muss von Lehrperson gezeigt werden), sodass das Becken in eine anatomisch gute Ausgangslage kommt. B versucht A gegen die Wand zu drücken. A wird mit richtiger Beckenstellung viel stabiler stehen.

**Variation** > Frei stehen und dieselbe Übung machen: Jemand versucht die Stehenden mit höflichem Schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

