

4.4 Mit dem Sandsäcklein

Wir spielen mit dem Sandsäcklein.

Sandsäcklein lassen aufgrund ihres Gewichts keine Hektik aufkommen. Spiele mit Sandsäcklein wirken deshalb eher beruhigend und können als Stundenabschluss oder Stundenbeginn eingesetzt werden. Das Gewicht muss den Kindern angemessen gewählt werden.

Kopf-Träger: Mit dem Sandkissen auf dem Kopf auf einen Stuhl steigen, über Latten balancieren, auf eine Leiter steigen usw.

- Im Sitz: Sandkissen unter den angezogenen Beinen von der linken Hand in die rechte übergeben.
- Im Katzenbuckel einige Sekunden verharren.
- Versteinertes Sandsäcklein: Alle haben ein Sandsäcklein o.Ä. auf dem Kopf und bewegen sich. Fällt einem Kind das Säcklein vom Kopf, so ist es «versteinert». Es kann erlöst werden, indem das Säcklein von einem anderen Kind aufgehoben wird.



⇒ Langsam und mit kontrollierter Atmung!

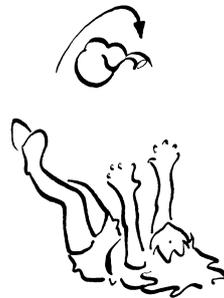
Sandsäcklein-Wurf: Die Sandsäcklein eignen sich auch für verschiedene Wurf- und Stossarten.

- Sich gegenseitig die Sandsäcklein zuwerfen.
- Zielwürfe in Gymnastikring, Papierkorb etc.
- Stossen beidhändig von der Brust weg, stossen links und rechts wie richtige Kugelstösser.



Sandsäcklein-Tummelformen: Das weiche Sandsäcklein lädt zu verschiedensten Konzentrationsübungen, Bewegungsformen und Kunststücken ein. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

- Sich den Sandsack in Bauchlage gegenseitig zuschieben, mit den Füßen zustossen.
- Den Sandsack auf dem Kopf, im Nacken, auf der Schulter oder auf dem Fuss tragen.
- Vorangehende Übung, aber mit anderen Gangarten.
- Den Sandsack in die Luft werfen und wieder fangen.
- In Rückenlage mit den Füßen den Sandsack hochschleudern und mit den Händen fangen.
- Vorangehende Übung, aber zu zweit.



Lasten tragen – Lasten abschütteln: Je zwei Kindern stehen mehrere verschieden schwere Sandsäcklein zur Verfügung. Eines bewegt sich auf den Knien. Das andere legt sorgfältig verschieden schwere Sandsäcklein auf alle möglichen Auflageflächen. Das kniende Kind versucht, solange wie möglich die Sandsäcklein mitzutragen ohne diese zu verlieren.

- Die Sandsäcklein werden durch langsames Anspannen bestimmter Muskeln sofort abgeschüttelt.



Sandsäckleinspiel: Alle Kinder haben Sandsäcklein und versuchen andere damit zu «beladen». Sobald ein Sandsäcklein platziert werden kann, versucht das belegte Kind, das Sandsäcklein langsam den Körper hinunterrutschen zu lassen. Wenn das Sandsäcklein den Boden berührt, kann das Kind wieder versuchen, anderen Kindern ein Säcklein aufzusetzen.

