

Gesamte Zeit

pro Station: ca. 13 Min. (x7)

Teilnehmer: 11/Gruppe

Material: 4 Rauschbrillen

Stationsmaterial für Übungen:

(Kiste, Kreppband, Pylonen, Löffel, Murmeln, Münzen, Becher, Ball)

Ausführung: 4 Stationen aufbauen

Je Station 1 Brille

Freie Einteilung der TN mit Wechsel zu anderer

Station/Rotation

Reflexion zum Abschluss

Zeit/Station/Übung: Je 2 Minuten

Vorab: Gesundheitszustand abklären!

(Kreislauf, Epilepsie, ZNS...)

Übungen an den Stationen:

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| 1) Linie laufen | 2 Min. Kreppband |
| 2) Slalom | 2 Min. Pylonen, Löffel, Murmeln |
| 3) Aufheben | 2 Min. Gegenstände, Münzen, Schüssel |
| 4) Becherpyramide | 2 Min. Becher, Bälle |
| | 2 Min. Abschluss-Reflexion |

Ablauf:

TN mit blauer Kleidung erhalten Brillen (4)

➔ Aufteilung der TN zu den Stationen (je 3 TN)

➔ Aufgabe: Ausführung der Übungen jeder 2x (1 übt mit Brille, zwei beobachten), dann Wechsel untereinander, danach Wechsel der Station

➔ Kurzreflexion (wie hat es sich angefühlt? Wie beurteilt ein Außenstehender?)