

BP-13 - Austoben, Kräfte-Spüren oder Entspannen und Wohlfühlen mit dem LeBonbond-Tuch

LeBonbonds sind neue Spiel- und Sportgeräte: hochelastische Tücher in und mit denen gerade Kinder spielerisch die eigenen Kräfte wahrnehmen und spüren können. Mit den LeBonbonds können wir sowohl gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen nahezu für alle Körperbereiche durchführen, andererseits steht auch das Spielerische im Vordergrund: Wie und wann nehme ich den Impuls des Tuches auf, wann reagiert das Tuch oder meine „Mitspieler“ auf meine Kraft. Im Spiel mit der Großgruppe und im Tuchkreis sind schnelle Reaktionen und Gleichgewicht gefragt. In Sporthallen, an Säulen, Ringe oder Sprossenwand geknotet, ergibt sich schnell ein dreidimensionales Spiel im Raum, ein Auf- und Ab, Hin- und Her. Die Einsatzmöglichkeiten der Tücher sind im Kinderturnen als auch im Erwachsenensport nahezu unbegrenzt.



Je nach Größe, und Dehnbarkeit des LeBonbonds kann man es allein, zu zweit, zu dritt, zu sechst, ... bis hin zu einer Großgruppe von 15 Personen gleichzeitig bespielen.

Zielgruppen: Eltern-Kind-Turnen, Kleinkinderturnen, Kinderturnen, Jugendbereich, Erwachsenensport, Rehasport

(1) Materialgewöhnung / Vertrauen entwickeln / Aufwärmen / HORIZONTAL

Das Tuch wird von allen Teilnehmern als Ring in die Hände genommen und alle laufen so weit auseinander das die volle Spannung im Stoff erreicht wird.

Jeder wird gehalten und hält gleichzeitig die Anderen.

Hier erkundigt man den benötigten Raum der entsteht.

Es ergibt sich mit vielen Teilnehmern ein runder Kreis der sehr förderlich ist für das Gruppengefühl.

Es können mehrere Varianten bespielt werden bevor der Innenraum des Tuches betreten wird.

- Halten abwechselnd nur mit einer Hand
- Mit beiden Händen halten und umgedreht stehen
- Das Tuch mit überkreuzen im Rhythmus weiterreichen
- Tuch öffnen und schwenken wie ein Schwungtuch und Teilnehmer in die Mitte gehen lassen
- Das LeBonBond nach außen ziehen, Formation größer werden lassen; Ruderbewegungen
- Das LeBonBond hinter den Körper ziehen, von der Fußsohle bis zu den Schultern ausbreiten, mit gestrecktem Körper leicht nach hinten wippen.
- Das LeBonBond mit den Händen fassen und über den Kopf strecken
- Gemeinsam in die Hocke gehen und wieder aufstehen
- Gemeinsam ganz absetzen und wieder aufstehen



(2) Innenraum betreten / HORIZONTAL

Alle Teilnehmer steigen nun in den Innenraum des Tuches und lehnen sich an den Ring mit der Hüfte an.

Hier zeigen sich gute Koordination oder auch Defizite in der Koordination.

Dann kann das LeBonbond-Tuch voll geöffnet werden um vom ganzen Stoff berührt und aufgefangen werden. Langsam setzten sich Alle hin und werden von dem Tuch gehalten. Ein geschützter Raum entsteht und kann zum Austausch, Geschichtenerzählen, Singen, Tanzen und zum Entspannen genutzt werden.

Die Möglichkeiten hier sind:

- Höhlenbau
- Ruheraum
- Körper drehen und mit den Beinen den Stoff halten
 - 2 Teilnehmer spannen das Tuch und setzen sich auf dem Boden. Es entsteht ein langes Kanu und die Abenteuerreise kann beginnen



(3) Partner-Spiele zum Kräfte Spüren

- Ein Partner setzt sich ins/aufs LeBonbond, ein oder mehrere andere Partner ziehen ihn weg, ziehen ihn von A nach B
- Beide Partner sind im LeBonBond, Gesicht zueinander gewandt, Ein Partner macht die Augen zu und lässt sich „blind“ im Schutz des LeBonBond von einem anderen führen, ohne Worte, nur mit Vertrauen und durch Richtungslenkung des Führenden
- Beide Partner sind im LeBonBond, voneinander abgewandt und versuchen, alle möglichen Körperteile in entgegengesetzte Richtungen zu dehnen und zu spannen, jeweils unter Spannung des Le Bonbonds

- Das Le BonBond wird über einer Person gespannt und am Boden fixiert, z.B., indem sich zwei andere Personen daraufsetzen, die Person in der Mitte versucht, sich unter dem LeBonbond von einer Kauerstellung heraus in den Vierfüßlerstand hochzudrücken, mit Endposition möglichst gestreckte Arme und Beine
- Das Le BonBond wird über einer Person gespannt und am Boden fixiert, z.B., indem sich zwei andere Personen daraufsetzen, die Person in der Mitte liegt auf dem Rücken und versucht, sich unter dem LeBonbond von einer Päckchenstellung heraus in verschiedene Situp-Positionen (gerade, schräg, mit gestreckten Beinen, mit nach oben Strecken der Arme, etc.) zu bewegen
- Das Le BonBond nur um die Fußgelenke spannen, zwei Partner stehen sich gegenüber zugewandt, das LeBonbond ist einmal in der Mitte gekreuzt, nun Beinmuskulatur kräftigen, indem die Beine seitlich abwechselnd abgespreizt werden, große Schritte seitlich gemacht werden, ... damit Spielen, z.B.: ein Bein aus dem LeBonBond rauszunehmen, trotzdem das Gleichgewicht zu halten, ...

(4) Austoben in der Gruppe

- Alle Teilnehmer stehen in einem großen LebonBond-Kreis, Gesichter zueinander gewandt, das Tuch ist hinter aller Rücken gespannt, Hände sind frei, wir versuchen, den Tuchkreis größer zu gestalten und gehen immer weiter nach außen
- Gemeinsames Wippen des Oberkörpers nach Außen im gespannten Tuchkreis ohne Arme
- Wir geben eine Richtung vor und Drehen uns gleichzeitig um die eigene Achse und im LeBonBond-Kreis auf den Platz des nächsten oder übernächsten Partners; man kann dies steigern, erst 1 Drehung, dann 2, dann 3
- Wir wippen mit dem Tuch Dynamisch nach außen, auf ein Kommando hin, wechseln verschiedene Teilnehmer der Gruppe den Platz
- Variante: „Zublinzeln“: Zwei gegenüberstehende Teilnehmer wechseln auf „zublinzeln“ hin den Platz
- Variante: Wir vergeben Zahlen oder Tiernamen, die aufgerufenen Zahlen oder Tiere wechseln den Platz
- Tauziehen in verschiedenen Variationen:
 - im Viereck (zu viert oder zu acht in 2er Teams // Gesichter zu oder abgewandt / mit Händen am LeBonBond, ohne Festhalten des LeBonBonds), Ziel können z.B. vier Matten an einem weiteren äußeren Viereck sein oder die Hallenwände oder 4 Bäume beim Spielen im Freien
- Klassisches Tauziehen „an einem Strang“
 - am Ende des Stranges können zwei Teilnehmer am Boden sitzen oder im LeBonBond stehen



(5) LeBonBond als „Leinwand“

- Sämtliche Körperteile dürfen dynamisch oder statisch, je nach Lust und Laune durch das LeBonBond, gedrückt und „abgebildet“ werden - so entstehen oft sehr skurrile Gebilde
- „Boxkampf“ ins gespannte LeBonbond, sowohl mit Füßen und Fäusten als auch mit Knien, der Körperseite, dem Popo,

(6) LeBonBond als Schaukelbalken

- Das LeBonBond um die Reckstange oder Sprossenwand wickeln mit einer Durchziehschleufe, ein Partner stellt sich hinein und fungiert als „2. Säule“, der andere Partner darf auf den 2 LeBonbond-Streifen wippen, federn, in sämtliche Richtungen, in die er mag



(7) LeBonBond als „Riesenfallschirm“

- Ein bis Zwei Teilnehmer legen sich auf das LeBonBond, dieses wird vorher schön doppelt auf dem Boden ausgelegt, alle anderen Teilnehmer halten das LeBonBond nun gespannt und ziehen es so weit nach außen, bis die Teilnehmer ins „Fliegen“ und Wippen kommen
(sicherheitshalber evtl. Matten unterlegen, um „Kopfaufschlagen“ auf dem harten Boden zu vermeiden)

(8) Entspannen mit dem LeBonbond - Cocoon - Hängen / VERTIKAL

Gemeinsam wird der Raum nach Hängemöglichkeiten erkundet und werden die LeBonbond- Tücher aufgehangen. Die hängenden Tücher laden nun zum Dehnen, zum Kopfüber-Hängen oder wie im Mutterleib zum Entspannen ein.

Ein Experimentieren mit den Tüchern bringt oft neue Ideen hervor.

Der Anwendungen erweitern sich dann zu einer ungeahnten Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten, an Dynamikvariationen und Bewegungserlebnissen im Dreidimensionalen Raum.

(9) Erlebnisorientierte und kindgerechte Entspannung mit dem LeBonbond-Tuch

„Windmaschine“

Ein Teil der Kinder legt sich auch eine Mattenfläche, der andere Teil der Kinder nimmt das LeBon-Bond in Außenkreis über die liegenden Kinder; nun wird Wind in verschiedenen Stärken und aus verschiedenen Richtungen erzeugt.

„Kosmische Raupe“

Die Kinder bilden eine Sitzreihe auf und im LeBonBond. Nun darf das hinterste Kind über alle anderen Kinder hinweg klettern, Steigen, sich fortbewegen bis zum Kopf der Raupe

„Erwachender Tausendfüßler“

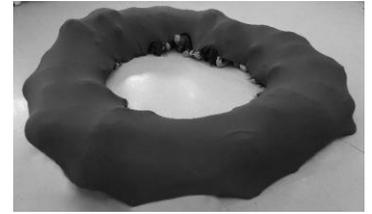
Ein Teil der Kinder bilden eine Sitz- oder Steh-Reihe und versuchen, das LeBonBond als geschlossenen Tunnel zu halten. Nun „erwachen“ auf Kommando die Gliedmaßen des Tausendfüßlers und Arme und Beine spannen sich durch die LeBonBond-Haut nach außen.

Ein anderer Teil der Kinder beobachtet von außen und darf Kommandos geben: Wie „wach“ ist der Tausendfüßler: Welche Füße erwachen? / Welche schlafen?

Durch Berührung von außen können einzelne Körperteile des Tausendfüßlers erwachen und einschlafen.

„Schiffe schaukeln“

Verschiedenste Gegenstände (Korken / Schwämme / Federn / Kuscheltiere / ...) unterschiedlicher Trägheit und Schwere, werden auf dem im Kreis gespannten LeBonBond-Tuch „weitgereicht“, nur durch die Bewegungen des LeBonBond.



(10) Kreativer Kindertanz mit dem LeBonbondTuch

„Die Mumie erwacht“

Zwei Kinder halten das LebonBond gespannt über ein drittes Kind, nun darf das „eingemummte“ Kind als furchterregende „Mumie“ erwachen und verschiedene Körperteile mit entsprechenden Geräuschen durch die LeBonBond-Haut drücken / oder versuchen, eines der beiden anderen Kinder zu schnappen.

„Hüftbongo-Po“

Im LeBonBond-Kreis wird das LeBonBond ohne Zuhilfenahme der Arme nur über Bewegungen der Popos und Hüftkreisen in eine Richtung weitertransportiert.

„Bühnenbildner“

Die LeBonBonds werden mit Kindern zu lebendigen Bühnenbildern: Die Spielleitung erzählt eine Geschichte / Begebenheit ... die Kinder versuchen, blitzschnell mit den LeBonBond-Tüchern die entsprechende Kulisse nachzustellen - z.B.:

„im Fernsehen habe ich die Musketiere kämpfen sehen“

Hier könnten die Kinder einen Bildschirm aus dem LeBonBonds formen, andere Kinder kämpfen im „Fernseher“ als Musketiere

„Hänsel und Gretel spazieren durch den Wald“

Ein Kinderpaar läuft durch den Wald als LeBonBonds-Säulen

„Weltmeisterschaften im Synchronschwimmen“

Wellenlandschaft aus LeBonBonds, dazwischen sind die Schwimmer und machen Kunststücke

„Waschmaschine im Schleudergang“

Ein Teil der Kinder bildet die Waschtrommel mit einem LeBonBond, die anderen Kinder wirbeln als Wäschestücke darin herum.



Bezug / weitere Infos über LeBonbonds:

Lebonbond. Inh. Carsten Kunst

oder

inBewegung.org

Pariser Str. 61

Ines Eisenbarth

D-10719 Berlin

Kontakt s.u.

hello(@l)ebonbond.com

Phone: +49 30 88 624 625

Fax: +49 30 69 543 107

