

	Programmblock	Nr. 025
Mein Körper – Vita Parcours	Physische Gesundheit	D
Teilnehmer:	alle	
Altersstufe:	7-16	
Ort:	Draussen	

Ziel

Die TN kennen die Leistung des Körpers bei Stress und beim Geniessen.
Die TN finden ihren eigenen Rhythmus.

Ablauf

Einstieg

Gemeinsam wird ein Vita-Parcours aufgebaut. Art und Anzahl der Posten kann frei gewählt werden.
natürlich kann auch ein vorhandener Vita-Parcours benützt werden.

Hauptteil

Runde 1:

Die erste Runde bringen die TN möglichst schnell hinter sich. Die TN spornen sich dabei gegenseitig an.

Runde 2:

Die zweite Runde machen die TN so langsam wie möglich. Jeder macht nur 1-2x die vorgeschriebenen Übungen, dafür aber in Zeitlupe. Jede Bewegung wird bewusst und ganz genau ausgeführt.

Nach jeder Runde messen die TN den Puls und beobachten sich selbst: Wo tut mein Körper weh?
Welchem Teil hat das Ganze gut getan?

Ausstieg

Runde 3:

Die dritte Runde laufen alle TN gemeinsam. Das Tempo muss gemeinsam so gewählt werden, dass alle TN mitkommen.