



1. Konzept – Interaktion

Beziehung über Berührung und Bewegung gestalten

Sinne

Mithilfe des kinästhetischen Sinnessystems Spannungs- und Druck- veränderungen in versch. Teilen meines Körpers differenziert wahrnehmen

Bewegungselemente

Was kann ich merken über zeitliche, räumliche, kraftmäßige Anpassung in meiner Bewegung?

- wie verändern sie sich im Zusammenspiel?
- Wie differenziert kann ich meine Anstrengung (Muskel an- und -entspannung) im Verlaufe der Aktivität regulieren?
- Wie differenziert kann ich die fortlaufenden Anpassungen der Geschwindigkeit meiner Körperteile gestalten?
- Wie vielfältig nutze ich meine inneren Bewegungsspielräume?

Interaktionsformen

Wie fein und differenziert können wir uns gegenseitig aneinander anpassen ? Welche Qualität haben unsere Tracking – Prozesse?

Interaktion oder Manipulation

Die eigene Sensibilität hat eine hohe Bedeutung für sich selbst und die eigene Gesundheitsentwicklung (Body – Tracking). Ebenso in der Unterstützung von Menschen, entstehen mehr oder weniger Möglichkeiten im gegenseitigen von – und miteinander Lernen. (Social Tracking/Pair Tracking).

Ausgangslage und Lernthemen

Wie geht's weiter? Wer ist im Lern – Team?