

## Aktivitäten grundsätzlich verstehen



### Wie mache ich es eigentlich?

Aktivitäten aus der Erfahrungsperspektive untersuchen

Kinaesthetics ist eine Erfahrungswissenschaft – schafft Wissen durch Erfahrung.

Bei der Unterstützung sollte die Absicht keine Übernahme sein, sondern die Suche nach mehr Selbstwirksamkeit durch Varianten, Möglichkeiten und Entwicklung von Bewegungskompetenz.

### Schritt 1: TUN – wie würde ich die Aktivität eigentlich selbst machen?

### Schritt 2: REFLEKTIEREN - wichtige Grundlagen der Aktivität beschreiben mithilfe eines Blickwinkels, eigene Erfahrungen mit einer PartnerIn im gemeinsamen Tun erfahren und austauschen

### Schritt 3: VARIEREN – Zusammen Varianten entwickeln, wie ich die Aktivität so unterstützen kann, dass der Andere sie in der eigenen Bewegung versteht

### Schritt 4: ENTSCHEIDEN - was habe ich über die Aktivität verstanden und neu gelernt?

### Macht Euch Notizen – beschreibt Eure Erfahrungen

