

Meine eigene Bewegungskompetenz entwickeln



Durch den Innenblick – die Achtung auf mich selbst in Alltagsaktivitäten kann ich meine eigene Bewegungskompetenz beobachten und erweitern. Ebenso erkenne ich evtl. „eingeschliffene“ Bewegungsmuster bei mir selbst

Schritt 1: TUN – Eine Aktivität unterstützen und dabei auf mich achten

Schritt 2. REFLEKTIEREN – meine eigenen Bewegungsmuster mit Konzeptblickwinkeln untersuchen und besser verstehen

Schritt 3. VARIIEREN – neue eigene Bewegungsmöglichkeiten suchen und die Wirkung in mir beobachten – „was merke ich – was ist anders“?

Schritt 4. ENTSCHEIDEN – Lernzuwachs und Unterschiede, die entstanden sind, benennen

Macht Euch Notizen – beschreibt Eure Erfahrungen

