

## 5 Bewegungsspiele von der Trauminsel – geeignet für Senioren und Menschen mit Behinderung

1. Das Verkehrsampel Spiel: Ein rote, gelbe und grüne Karte muss bereitgestellt werden. Die Musik läuft und die Teilnehmer laufen entspannt durch den Raum. Abwechselnd die verschiedenen Karten in die Runde zeigen (die Musik stoppt dabei). Vorher mit den Teilnehmern festlegen, welche Bewegung zu welcher Farbe ausgeführt werden soll (z.B. in die Hände klatschen, auf der Stelle gehen oder mit der Hüfte kreisen).
2. Die Körperteile tanzen: Hier wird rhythmische Musik benötigt. Der Gruppenleiter beginnt damit, jeweils ein Körperteil tanzen zu lassen und die Teilnehmer machen mit. Mit der Hand beginnen, die Arme, Schultern und der Oberkörper folgen...bis letztendlich der komplette Körper tanzt.
3. Bewegung und Musik: Die Teilnehmer bewegen sich frei zur Musik. Der Gruppenleiter stoppt regelmäßig und gibt kreative Anweisungen: Jemandem die Hand reichen, ein Lied singen, laut lachen usw.
4. Der unsichtbare Ball: Der Gruppenleiter gibt einen „unsichtbaren Ball“ in die Runde der Teilnehmer, diesen reichen sie sich erstmal im Kreis herum und werfen ihn sich dann gegenseitig zu.
5. Mein rechter Platz ist frei: Zunächst in der bekannten Variante spielen – dann kann es abgewandelt werden, wie z.B. Mein rechter, rechter Platz ist frei, ich wünsche mir das...wie eine Katze zu mir geschlichen kommt (darauf achten, dass die Teilnehmer die Bewegungen gut ausführen können und sich nicht überfordert fühlen)