

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

Seit kurzem haben wir in unserem Newsletter die Reihe „Tipps aus der Praxis für die Praxis“ gestartet und möchten damit die vielen aktiven Übungsleiter im Rehabilitationssport mit Ideen für die tägliche Arbeit unterstützen. Daher stellen wir an dieser Stelle einige Unterrichtsbeispiele zur Verfügung. Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren.

### „Mensch ärgere dich nicht“ - Start ins neue Jahr mit Spaß und guten Vorsätzen

**Material:** 1 „Mensch ärgere dich nicht“-Spiel, einen Kasten oder zwei Hocker für das Spielbrett, evtl. Hocker für die Teilnehmer

**Aufbau:** das Spielbrett wird in der Mitte eines Raumes auf einer Erhöhung aufgebaut. Durch Pylone oder ähnliches wird ein "freier" Bereich abgesteckt, in dem sich nur die "spielenden" Teilnehmer aufhalten dürfen.

**Ablauf:** Jede Mannschaft setzt ihre Figuren und versucht als erste alle Figuren in ihr Häuschen zu bekommen. Je nachdem, wie lange das Spiel dauern soll, werden die Regeln vereinfacht oder komplizierter gemacht.

**Einfachste Regeln** (Dauer ca. 10-15 Minuten - je nach Gruppengröße und Belastbarkeit der Teilnehmer):

- Sofort raussetzen (ohne eine 6 zu würfeln)
- Statt rauschmeißen die eigene Figur VOR die entsprechende fremde setzen
- Auch "unpassend" ins Häuschen einziehen (übrige Würfelaugen verfallen)

### Organisation:

- Die Teilnehmer werden in vier (drei/zwei) Gruppen eingeteilt, jede Gruppe ist verantwortlich für eine Farbe auf dem Spielbrett.
- Die Gruppen legen eine Reihenfolge fest, in der sie würfeln und setzen - also "spielen".
- Spieler 1 aus jeder Gruppe geht in den "freien" Bereich, würfelt und setzt eine der eigenen Spielfiguren um die entsprechende Zahl nach vorne. Danach geht er wieder aus dem "freien" Bereich hinaus und klatscht den nächsten Spieler der eigenen Gruppe ab. Dieser verfährt wie Spieler 1.
- Die Gruppenmitglieder, die gerade nicht "spielen" (also dran sind mit würfeln und setzen), bewegen sich im restlichen Raum kreuz und quer durcheinander. Dabei ist das Tempo so zu wählen, dass es für jeden individuell "leicht anstrengend" ist.



### Variationen:

- Schwächere TN setzen sich nach dem würfeln und setzen auf einen Hocker und führen dort z.B. vorher festgelegte Übungen mit den Armen durch.
- Soll der Fokus nicht auf der Ausdauer liegen, führen die TN, nachdem sie vom würfeln und setzen kommen, erst 3 Kniebeugen und/oder 3 Wandliegestütz und/oder 3 Liegestütz rückwärts (auf Hocker/Bank/an der Wand) durch.