



**METIS**  
**MOVEMENT PROJECT**

Workshop Übersicht

Angebot für Schulen

Das Angebot für Schulen bietet SchülerInnen & Lehrkräften die Möglichkeit, einen Einblick in die Vielseitigkeit einer generalisierten Bewegungslehre (Bewegungspraxis) zu erhalten.

Die vermittelten Inhalte geben den TeilnehmerInnen neue Impulse, um Bewegung erleben zu können und legen zeitgleich die Basis für die Bildung von Fähigkeiten.

Darunter finden sich, allem voran Aufmerksamkeit, Körperbewusstsein, Kognition, Koordination, aber auch subtiler Kraftaufbau, die Fähigkeit Stress- und Spannung abzubauen und weitere.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Alle Übungen unterliegen einer mehrfach geprüften Methodik und Didaktik. Sinnvolle Regressionen aller Inhalte erlauben ein individuelles Fordern und Fördern.

Dabei bedient sich der angebotene Unterricht Solo- und Partnerübungen, die von spielerischen Aufgaben, bis hin zu gymnastisch anmutenden Übungsfolgen reichen.

Hierzu benötigen die TeilnehmerInnen, allem voran ihren eigenen Körper, der das Hauptwerkzeug einer Bewegungspraxis darstellt. Zur Umsetzung der Übungen wird gerne der Boden benutzt, aber auch simple Objekte wie Tennisbälle kommen zum Einsatz.

Auf Wunsch kann der Unterricht komplett im Freien stattfinden und die TeilnehmerInnen werden an eine Nutzung der Umgebung, als Quelle für angewandte Bewegung herangeführt. Hier finden sich weiter Übungsgebiete, die zum Erarbeiten von Balance, Dynamik, Elastizität und Kraftaufbau einladen.

Ziel ist es mitunter den TeilnehmerInnen die Freude an der Bewegung, einen aktiven Lebensstil und den Wert vielseitiger Bewegung in Sachen nachhaltiger Gesunderhaltung zu vermitteln.

Eine Übersicht der angebotenen Inhalte finden sich hier.

- Equilibrium (Handstand, Körperstruktur etc.)
- Partnerübungen (Taktische Spiele)
- Koordination & Rhythmus
- Bodenarbeit (Locomotion, *Animal Moves*)
- Nutzung der Umgebung (Klettern, Springen, Balancieren)
- Krafttraining (Gymnastikringe, Stangen etc.)
- Innere Übungen (Meditation, Atemübungen etc.)
- Mobilitätsübungen (Verletzungsprophylaxe, Spinal Waves etc.)
- Objektmanipulation (Jonglieren etc.)

Auf Wunsch der Veranstalter können diese genau geplant werden.