



### Einführen und erklären

Die Kinder sitzen im Kreis am Boden, jeder bekommt einen smovey. **Wer kennt das?** Dazu erklären, was das ist und wie es funktioniert. **Was glaubt ihr, was da drin ist?** Die Vibration spüren lassen - sanft "autofahren". Dann smovey hinlegen, Handflächen öffnen, Augen schließen. **Was spürt ihr?** Die Kinder sind meist ganz verzückt über das Kribbeln in den Handflächen.

### Hand-Auge-Koordination

**Wer kann den smovey auf dem Handrücken bzw. Fingern balancieren? Wer schafft es, ohne den smovey fallen zu lassen?** Diese Übung im Sitzen durchführen, damit die smoveys nicht zu weit runter fallen! Zuerst ruhig ausbalancieren, dann smovey sanft hüpfen lassen. Als nächstes den smovey "unten" fassen/fangen, loslassen und wieder am Handrücken balancieren. **Wer schafft es, den smovey oben und unten zu schnappen, ohne fallenzulassen?** (Beispielvideo auf Youtube "smoveyINDOOR-Übungen, kurzer Einblick ..." bei 1 min 50sek)

### Erste Schwünge im Stehen

Im Kreis stehen, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade. Sanft beide smoveys schwingen. **Wie fühlt sich das an? Spürt ihr die Kugeln?** Parallel und gegengleich schwingen. Dazu auch die Knie abwechselnd mit anheben bzw am Stand gehen.

### Kreislauf in Schwung bringen

Den smovey mit gestreckten Armen vor dem Körper halten (wie Lenkrad), in die Knie gehen und mit smovey den Boden berühren. Dann wieder hoch und mit gestreckten Armen nach oben halten. Mehrmals wiederholen. Bringt den gesamten Kreislauf in Schwung!

### Orientierungs-Übung

Kinder stehen in 2-3 Reihen vor dem Coach ( je nach Schüleranzahl). Rundherum muss jeder mit gestreckten Armen genug Platz haben! Einen smovey mit gestreckten Armen vor dem Körper halten, Rücken gerade, Knie leicht gebeugt. Mit Oberkörper nach links und rechts rotieren. Der Coach gibt Anweisung in welche Richtung die Kinder den smovey halten. Gute Übung für links/rechts und Orientierung. Kann auch um "oben" und "unten" erweitert werden.

## Liegende 8

Die liegende 8 fördert die Konzentration. Mit gestreckten Armen vor dem Körper eine liegende 8 "fahren". Richtung wechseln nicht vergessen! Oft geht eine Richtung besser als die andere! Die 8 kann auch bei den Beinen gefahren werden. Dazu den smovey von einer Hand zur anderen in einer 8 durch die Beine reichen. Dann wieder Richtung wechseln. Gute Übung auch für Vorschule und erste Klasse. Die Lehrer sind oft erstaunt, wie gut die Kids die 8 schon beherrschen.

**Diese Übungen waren ein kurzer Einstieg um den smovey kennenzulernen, den Körper aufzuwärmen und in Schwung zu bringen. Nun folgen smoveyÜBUNGEN für Kids jeder Schulstufe.**

## Einschwingen

smoveys gegengleich schwingen, dann im Uhrzeigersinn im Kreis gehen. Kugeln spüren lassen. Schneller gehen und smoveys schwingen, dann auf Kommando langsam gehen. **Schafft ihr es, dass sich die Kugeln nicht oder nur kaum bewegen?** Die Kinder müssen dabei leise und konzentriert sein. Dann dürfen sie wieder schneller gehen, laut stampfen, smoveys ordentlich schwingen. Von schnell und laut immer wieder auf langsam und leise wechseln. Geht auch mit Musik. Musik an = schnell, Musik aus = langsam/schleichend.

## Hopserlauf, Strecksprünge und Hampelmann

Im Hopserlauf im Kreis laufen. smoveys schwingen schön mit. Dann Strecksprünge einbauen. smoveys parallel schwingen und abspringen. Sanft und leise landen! Knie und Füße federn den Sprung ab! **Wer schafft weitere und höhere Sprünge?** Danach mit smoveys Hampelmänner hüpfen. Darauf achten, dass den kleineren Kindern die smoveys nicht zu schwer werden! Sonst mal ohne smoveys weitermachen oder Pause machen!

## Links-rechts schwingen

smoveys vor Körper halten, Rücken gerade, Knie leicht gebeugt. Die Daumen sehen sich vor dem Körper an. Dann wie das Pendel einer Uhr links-rechts schwingen. Eventuell Spruch einbauen. **Große Uhren machen Tick-Tack, Tick-Tack. Kleine Uhren machen Ticke-Tack, Ticke-Tack. Und die kleinen Taschenuhren Ticke-Tack-Ticke-Tack. Und die große Kirchenglocke macht Ding-Dong, Ding-Dong.** (Tempo anpassen!)

Jüngere Kinder können diese Übung auch mit einem smovey durchführen, den sie mit beiden Händen festhalten.

## Kniebeugen und Ausfallschritte

Mit beiden smoveys parallel schwingen und dabei Kniebeugen oder Ausfallschritte machen. Geht auch, wenn man einen smovey mit gestreckten Armen vor dem Körper hält. **Achtung! Beim Beugen schieben sich die Knie NICHT vor die Zehen! Das Gesäß geht nach hinten runter!**

## Orientierungsspiel

Wieder in Reihen aufstellen. Der Coach gibt Anweisungen wie links, rechts, vor und zurück. Kleinere Kinder nehmen einen smovey in die Hände und zeigen mit gestreckten Armen die vorgegebene Richtung (links, rechts, vorne, oben). Größere Kinder schwingen gegengleich, gehen am Stand und bewegen sich in der Gruppe in die vorgegebene Richtung.

**Weitere Schwierigkeitsstufen:** statt der Richtung sagt man Zahlen. links = eins, rechts = zwei, vor = drei, zurück = vier. Die Kids müssen sich konzentrieren und bewegen. Da ist die linke und rechte Gehirnhälfte gefordert!

Weitere Möglichkeiten: Farben, Formen, Obst, Gemüse, ... je nach Können und Alter der Kids.

## Partnerübungen

Kinder paarweise zusammen, mit ca. einem Meter Abstand gegenüber hinstellen. Parallel oder gegengleich schwingen, ohne mit dem Gegenüber zu kollidieren. Man muss sich auf den Partner konzentrieren! Oder: Der Partner schwingt, und man versucht ihn wie ein Spiegelbild nachzumachen. Geht auch mit einem Schritt vor, zurück, Kniebeuge, ... Oder: Rücken an Rücken hinstellen, zugleich schwingen. **Wer schafft es im Gleichtakt?**

## Raupe Nimmersatt-Spiel

Relativ eng im Kreis hinstellen, dann drehen sich alle nach rechts und beginnen gegengleich zu schwingen. Kleiner Kinder brauchen mehr Abstand zum Vordermann, größere Kinder sollen versuchen, dass der ganze Kreis im Gleichklang schwingt. Dazu den Spruch: **Ich bin die Raupe Nimmersatt und fresse mich von Blatt zu Blatt.** Mehrmals wiederholen und schön im Takt schwingen. Dann wieder mit mehr Platz rundherum hinstellen und die Arme mit den smoveys schön groß langsam neben dem Körper kreisen. Wir befreien uns vom Kokon und falten unsere Flügel auf. Dann paarweise zusammen gehen, gegenüber hinstellen und zu zweit zwei smoveys außen festhalten. Hüpfen und kreisende Bewegungen machen. Dazu singen: **Jucheisassa, Jucheisassa, oh wie lustig tanzt man da. Lustig, lustig wie der Wind, wie ein kleines Blumenkind. Lustig, lustig wie der Wind, wie ein Blumenkind.**

## Wir gehen in den Wald

Mit den Kindern gehen wir in einen imaginären Wald. **Wie hoch hier die Bäume stehen! Und so viel Laub liegt herum!** Mit den smoveys fegen wir links und rechts vom Körper das Laub weg. Dann sehen wir einen kaputten Baum. Er ist schon ganz morsch und droht beim nächsten Sturm umzufallen. Wir sägen ihn um. Dazu mit den smoveys in leichter Grätsche hinstellen, in die Knie gehen und vor dem Körper sägen. Um den Baum dann zu Brennholz verarbeiten zu können, hacken wir Stücke. Dazu einen smovey wieder in leichter Grätsche vor dem Körper halten. Rücken gerade, Knie beugen! Dann Hackbewegungen von "zwischen den Beinen" bis über den Kopf Richtung Schulterblatt. **Was kann man noch im Wald machen?**

## Phantasieisen mit smovey

Der smovey ist unser Zauberding. Damit können wir alles machen, was wir wollen. Z.B. wie bei einem Fernglas durchsehen, als Regenschirm benutzen und ganz klein darunter kauern, Holz hacken und sägen, fegen, ... **Was fällt euch noch ein?** Spielerisch lernen Kids am leichtesten.

## Unsere Zellen im Körper

**smoveys beeinflussen die Zellen in unserem Körper positiv.** In einfachen Worten kann man den Kindern erklären, was Zellen sind, was sie machen und welche Auswirkungen gesunde und kranke Zellen haben. So kann man ein Bewusstsein für einen gesunden Körper schaffen. Dazu auch erklären, dass gesunde Ernährung wichtig für gesunde und fröhliche Zellen ist. Wollen wir gesund sein und bleiben, müssen dies auch die Zellen sein. Bewegung und Ernährung spielen dabei eine wichtige Rolle und wenn das ganze spielerisch und leicht verständlich vermittelt wird, dann merken sich das auch die Kinder. Gibt auch ein tolles Lied dazu. Youtube: "Jede Zelle meines Körpers ist glücklich" <https://www.youtube.com/watch?v=ZTjyRu88PRE>

## Abschlussübungen

Lympe abrollen, Seitneigen mit den smoveys auf der Brust, sodass die Kugeln rollen (Herzöffnung). Eigene Hände und Füße mit smoveys abrollen, dann hinlegen und den Bauch abrollen. Hilft auch zum ruhig werden und Entspannen.

## Raupengedicht (von Gerda Delaunay geschrieben)

Kinder gehen paarweise zusammen, einer legt sich hin, der andere nimmt zwei smoveys. Während der Coach dieses Gedicht vorliest, rollt das sitzende Kind dem Partner in folgender Reihenfolge den Körper ab:

**Die kleine grüne Raupe krabbelt froh und munter - den ganzen Rücken rauf und runter -  
So kriecht sie hin und kriecht sie her - das gefällt ihr allzu sehr -  
Dann knabbert sie am Schulterblatt - „Nein, hier werde ich nicht satt, -  
ich schau mal lieber zum Popo, - ja, hier werd' ich satt und froh.“ -  
Am Popo rollt sie hin und her - sie genießt das wirklich sehr -  
„Ich möchte auch noch auf das Bein!“ - Sagt die Raupe, dick und klein -  
„Ich kriech auf die Schenkel und den Fuß - sag den Zehen einen Gruß.“ -  
Auf der andren Seit geht's weiter - die kleine Raupe ist froh und heiter -  
Sie schaukelt hin, sie schaukelt her - „das Leben ist schön, was willst du mehr?“ -  
Auf dem Rücken ist sie nun - „Was kann ich denn jetzt noch tun? -  
Ich glaub ich mach die Äuglein zu - Und schlafe fest, in tiefer Ruh!“**

## Hummelatmung zum ruhig werden und "in sich gehen"

Hüftbreit hinstellen oder mit aufrechtem Rücken hinsetzen, Augen schließen, mit Daumen die Ohren verschließen indem man die kleinen Ohrklappen leicht gegen den Ohrgang drückt, Finger an den Kopf. Ellenbogen zur Seite sodass der Brustkorb offen bleibt. Durch die Nase ausatmen, Mund ist geschlossen, Zahnreihen berühren sich nicht.

Mit der Ausatmung tief und kräftig brummen, wie beim Klang einer Hummel. 5-10 x durchführen. **Lassen wir die Hummeln im Kopf fliegen.**