

## Bewegungsspiele mit Stäben

Auch diese Übungen können sowohl alleine als auch in Gruppen durchgeführt werden. Wieder empfiehlt sich der Einsatz von **Musik**, weil es eine Erfahrungstatsache ist, dass dann die Bewegungen beschwingter und vielleicht auch ein wenig exakter durchgeführt werden. Außerdem: Musik erspart einem das Zählen, wie oft man eine Übung absolviert hat.

### Was man dazu braucht:

**Gymnastikstäbe aus Kunststoff lang** = 1,56 m, dazu passende Stehhilfen = **Halbkugeln**.

Ohne Halbkugeln können die Stäbe auch in den Rasen bzw. im Winter in den Schnee gesteckt werden.

### Die Vorzüge dieser Bewegungsspiele:

**S**elten sind Turngeräte so vielseitig einsetzbar wie die Stäbe. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, konkreter Anleitungen bedarf es kaum, jedem fallen immer wieder neue Spiele und Übungen ein.

**T**raining ist so wenig notwendig wie Kondition, die Bewegungsspiele mit Stäben können so zu sagen "aus dem Stand", ohne besondere Vorbereitung in die Tat umgesetzt werden.

**Ä**ltere Menschen haben gleichviel Spaß an den Bewegungsabläufen wie die Kinder. Das spielerische Überwinden von Hindernissen, das Schlingeln durch den bunten Stangenwald oder ein kleiner Wettbewerb bringen Spannung und Lachen in die Gruppe.

**B**ewährt haben sich die Stäbe auch als Aufputz und Einlage bei Veranstaltungen: Spontan und ohne besonderen Aufwand können die unterschiedlichsten Parcours ausgesteckt werden, eine Belebung für jedes Familientreffen oder Fest!

**E**igentlich bedürfte es nach dieser Einleitung keiner weiteren Hinweise, welche Bewegungsspiele mit den bunten Stäben möglich sind. Dennoch sollen hier Beispiele angeführt werden, und sei es nur, um einige Impulse für den eigenen Einfallsreichtum zu geben.



### Hindernisse spielerisch überwinden:

### Übungen von und mit Franz Czejka

