

Traverse mit Fokus Schwerpunktverlagerung

Einzelübung

Beschreibung

Der*die Therapeut*in bouldert zunächst eine einfache Traverse vor und zeigt, wann und wie der Schwerpunkt verlagert wird. Idealerweise ist die Wand so gerade oder leicht geneigt, dass bei gutem Stand die Hände weggelassen werden können. Im Anschluss dürfen die Teilnehmenden selbst traversieren, wobei sie ganz bewusst ihre Füße auf die Tritte setzen, ihren Körperschwerpunkt verlagern und möglichst wenig Griffe verwenden sollen. Sie sollen sich voll und ganz auf das konzentrieren, was sie gerade tun.

Material/Wand

Traverse mit vielen Griffen/Tritten, idealerweise an geneigter Wand

Therapeutische Themen

Körpergefühl, Achtsamkeit

Leitfragen

Individuelle Besprechung an der Wand: *Auf welchem Fuß ist momentan das Gewicht? Wo wird ein Tritt/ Griff gebraucht? Wo wird die eigene Mitte gespürt? etc.* (Ziel: Körperwahrnehmung schulen).

Gemeinsame Besprechung nach der Übung: *Wie gut konntet ihr euch auf die Aufgabe konzentrieren?* (Ziel: Achtsames Handeln als Voraussetzung für Gelingen erkennen).

Variationen

Traverse ganz ohne Griffe bouldern.

Tipps

Teilnehmende begleiten und die Körperwahrnehmung durch gezielte Fragen anregen.