

Grundpositionen und Körperspannung – Spaghetti-Test –

Ziel:

- Vermittlung und Aktivierung von Körpergefühl und Körperspannung
- Gewöhnung an Körperkontakt

Ablauf:

- Person A legt sich in Rückenlage auf den Boden.
- Person B hebt Person A nach vorheriger Absprache an den Fußgelenken an.
- Person A versucht, Körperspannung zu halten, sodass sie wie eine ungekochte Spaghetti bzw. ein Brett abhebt. Die Hüfte bleibt dabei gestreckt und knickt nicht ab, der Körper ist in einer Linie. Person B hebt und senkt vorsichtig und kontrolliert Person A an und ab.
- Gekochte Spaghetti: Hüfte und Oberkörper von Person A bleiben vollständig auf dem Boden liegen.
- Optional: Eine Person von außen gibt vor, ob sich Person A wie eine gekochte oder ungekochte Spaghetti verhalten soll.

Variation:

- Der Spaghetti-Test kann auch mit dem Oberkörper durchgeführt werden



Gesamtkörper

Spaghetti-Test (gekochte Spaghetti)



Spaghetti-Test (rohe Spaghetti)



Oberkörper

Spaghetti-Test (gekochte Spaghetti)



Spaghetti-Test (rohe Spaghetti)

