Nasenpinsel

Mit der Nase malen, Nacken und Blick lösen

Ansagen, Motivkarten und Steuerung für die Bewegungspause



So setzt du das Material ein

Leite die Übung im Kurs einmal mit Seite 2 an. Danach ziehst du im Kurs eine Motivkarte von Seite 3 und gibst die Karten als Kopie mit. Seite 4 hilft dir beim Steuern.

Inhalt

So malt der Nasenpinsel ..... Seite 2
Motivkarten ..... Seite 3
Im Kurs steuern ..... Seite 4

So malt der Nasenpinsel

Auf der vorderen Stuhlkante sitzen, Füße am Boden, Schultern locker.

1

Pinsel vorstellen

„Schließen Sie die Augen, wenn das für Sie angenehm ist. An Ihrer Nasenspitze sitzt ein feiner Pinsel, vor Ihnen hängt eine Leinwand auf Armlänge."

2

Klein malen

Ein Motiv von einer Karte malen, so groß wie ein Bierdeckel, langsam, Augen geschlossen oder weich offen.

3

Ankommen

Kopf in die Mitte, Pinsel zurück in den Farbtopf, Augen öffnen, weich in die Ferne schauen.

Klein und sicher

Der Kopf geht nicht in den Nacken. Bei Schwindel Kopf in die Mitte und auf einen festen Punkt schauen. Tut etwas weh oder wird es unangenehm: aufhören. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

Motivkarten

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Motiv

SONNE

Ein kleiner Kreis, dann in die andere Richtung.

Karte 2 · Motiv

ACHT

Eine liegende Acht, dreimal hintereinander.

Karte 3 · Motiv

WELLEN

Sanfte Wellen von links nach rechts und zurück.

Karte 4 · Motiv

MEIN NAME

Den eigenen Vornamen in Schreibschrift.

Im Kurs steuern

Was du entscheidest und was du sagst.

1. **Augen zu oder offen**
   Augen zu nur, wenn es für die Person angenehm ist, sonst weich offen. Beides ist richtig.

2. **Online**
   „Der Farbtopf steht auf dem Schreibtisch." Du malst vor und beobachtest, ob die Köpfe klein bleiben.

3. **Für Ältere**
   Münzgröße, sehr langsam, Augen offen mit einem festen Punkt.

4. **Bei Schwindel**
   Kopf in die Mitte, Augen auf, auf einen festen Punkt schauen.