

smovey FAMILY

Steffi Wanner – smovey MASTER Coach, smovey POWER WALKING Guide, smovey POWER COACH

Was sind smoveys?

smoveys bestehen aus 4 Stahlkugeln, einem Spiralschlauch und 3 unterschiedliche Griffsysteme mit Dämpfungselementen CLASSIC | SOLID | POWER

- Gewicht 500g pro Gerät, smovey light 300g pro Gerät
- grün ist die Farbe der Natur und wirkt positiv auf die Herzenergie, inzwischen aber auch in anderen Farben erhältlich

Johann „Salzhans“ Salzwimmer (Tennis- und Skilehrer, Gastwirt)

- 1996: Diagnose Parkinson
- 2003 - 2006 Entwicklung des smovey
- Produktion in der Integrationswerkstätte in Weyer

smovey® ist viel mehr als ein „einfaches“ Bewegungsgerät, sondern ein Zusammenspiel aus

- aktiver Bewegung
- Vibrationen
- Gesamtheit der Stimuli
- und Entspannung

Die Vibrationen werden über die Handreflexzonen, welche in Verbindung mit bestimmten Organen und Körperbereichen stehen, auf den ganzen Organismus übertragen.

Der menschliche Körper besteht zu ca. 70% aus Wasser, welches die Schwingung wie eine Welle durch den gesamten Organismus fließen lässt. Die Schwingung gelangt sehr schnell in die Tiefenmuskulatur.

Anwendung

1. Aktiviert die Muskulatur = Fettverbrennung
2. Vitalisiert Körperzellen
3. Strafft das Bindegewebe
4. Mobilisiert das Verdauungssystem
5. Fördert den Stoffwechsel
6. Stimuliert das Lymphsystem = Zellreinigung
7. Stärkt das Immunsystem
8. Kräftigt das Herz-/Kreislaufsystem

s – move- y = swing, move, smile

Einsatzbereich

smoveys sind sehr vielseitig einsetzbar und für alle Altersgruppen geeignet – gemeinsames spielen, tanzen, hüpfen, um die Wette laufen und auch Entspannung macht mit den smoveys gleich doppelt so viel Spaß. Die Eltern sind Bewegungsvorbilder ihrer Kinder und schon aus diesem Aspekt heraus ist gemeinsames Sport treiben sinnvoll.

Übung zur Einstimmung und zum Erfühlen der Vibrationen:

Lied: „Wir rollen hin, wir rollen her, das freut uns alle sehr“ in verschiedenen Variationen, laut, leise, schnell, langsam,...
dabei werden die smoveys im Sitzen auf den Oberschenkeln hin und her gerollt → was spürt ihr in euren Händen?

Grundschwünge

- Parallelschwung
- Diagonalschwung
- Seitschwung
- Kreuzschwung
- Brustöffner
- Gondoliere
- Sägeübung
- Überzüge

smovey Spaß & Spiel

- **„Fliegerlied“**

Bewegungen entsprechend dem Liedtext ausführen

- **„Das Wiesenlied“** (Reinhard Horn)

Gehen mit Diagonalschwung → stehen bleiben → Tier nachhüpfen

- **Folge der Linie**

Material: Straßenmalkreide oder Kreppband/Seilen

Durchführung:

Mit Straßenmalkreide wird eine Strecke mit kleinen und großen Wellenlinien, kleinem und großem Zickzack, mit Schleifen... aufgemalt. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können auch mehrere, in der Schwierigkeit unterschiedliche, Straßen in verschiedenen Farben aufgemalt werden.

In der Sporthalle können die Straßen mit Kreppband geklebt oder mit Seilen und ähnlichem gelegt werden. Diese aufgemalten Wege werden nun von den Teilnehmern abgelaufen. Beim Laufen werden die smoveys im Diagonal – oder Parallelschwung geschwungen.

Variationen:

- die Straße wird vorwärts abgelaufen
 - die Straße wird seitwärts abgelaufen
 - die Straße wird rückwärts abgelaufen
- („Mit Turni auf Weltraumreise“ – Outdoor-Broschüre vom STB)

- **Feuer, Wasser, Sturm**

den Elementen werden Bewegungen zugeordnet

Sturm → smoveys abwechselnd nach vorne schieben

Wasser → Schwimmbewegungen

Feuer → smoveys abwechselnd nach oben schieben

die Klasse durchquert den Raum mit den Bewegungen, weitere Elemente können dazu genommen werden

- **Ententanz (Kooperationstanz)**

es werden Paare gebildet, diese stehen sich gegenüber, fassen die smoveys jeweils an der kurzen Seite an. Zur Musik gehen die Kinder in die Hocke und wieder hoch. Beim Tanzteil werden beide smoveys mit einer Hand angefasst und im Kreis getanzt.

- **Bewegungsgeschichten**

Hier können eigene Geschichten genauso wie bereits fertige Geschichten zum Einsatz kommen.

Tipp: „Mit dem Mondlicht um die Wette“ von Else Müller

Schwungwürfeln / Schwungbingo

- Grundschwünge werden den Zahlen oder Farben eines Würfels zugeordnet. Nun wird reihum gewürfelt und die entsprechende Schwungübung gemeinsam ausgeführt. Auch als Bingo möglich

- **Spiegelschwingen**

die TN gehen paarweise zusammen, einer des Paares macht Schwungübungen vor, der Partner macht sie, wie ein Spiegel, nach. Wechseln nicht vergessen.

- **Reise nach Jerusalem**

pro Kind liegt ein smovey auf dem Boden → die Kinder bewegen sich durch den Raum, bei Musikstopp wird ein Fuß in den smovey gestellt

- **„Ein Auto fährt brumbrumm“**

→ Ein Auto fährt brumbrumm → smoveys als Lenkrad

→ ein Fahrrad fährt klingeling → Drehbewegungen mit den smoveys

→ ein Zug, der fährt tschtschu → smoveys abwechselnd nach vorne schieben

→ die Biene fliegt summsumm → smoveys seitlich als Flügel auf und ab schwingen

smovey-Tanzlieder speziell für Familien

- **„Danke Mama“** Reinhard Horn

„Als ich geboren wurde...“ → Seitschwung

„... danke Mama...“ → einmal mit den smoveys einen großen Bogen über dem Kopf

„Ich hab dich lieb...“ → Parallel – oder Diagonalschwung

- **„Danke Papa“** Reinhard Horn

„Du nimmst mich an die Hand...“ und alle anderen Strophen → Diagonalschwung

„Papa, Papi, ach papperlapapp...“ → Kreuzschwung

„Danke, dass ich dich hab!“ → mit beiden smoveys mittig nach oben über dem Kopf und seitlich wieder runter

- **„Jeder von uns“** Reinhard Horn

nur ein smovey pro TN → Innenstirnkreis

„Hast du jemand...“ → den smovey mit beiden Händen vor dem Körper nach beiden Seiten schwingen
evtl. mit Drehung

„Jeder von uns...“ → smovey nach rechts halten, alle fassen sich im Kreis an

„Liebe..“ 2-3 Schritte zur Kreismitte gehen

„und ein Zuhause...“ → wieder nach außen gehen

smovey Entspannung

- „Hokus, pokus, fidibus“ (Frederic Vahle)

die Kinder gehen paarweise zusammen, der Zauberer steht im Raum. Beim Refrain tanzt die Zauberin um den Zauberer herum, bei den Strophen werden die Körperteile entsprechend dem Liedtext mit den smoveys abgerollt

- **Massagegeschichte „Raupengedicht“ (smovey)**

„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,
und sag den Zehen einen Gruß.“
Auf der andren Seite geht es 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!“

- **„Kleine Igel schlafen gern“**

mit den smoveys zum Lied den Rücken massieren / abrollen

- **Abrollen**

Die Kinder rollen alle ihre Körperteile mit den smoveys ab, dies wirkt entspannend, lockert die Muskeln und ist gleichzeitig ein leichtes Faszientraining.

- **Lymphaktivierung**

die smoveys werden wie ein Rucksack auf die Schultern gezogen, die schwarzen Griffe zeigen dabei nach oben. Der Oberkörper wird sanft nach rechts und links gedreht.

Kontakt: Steffi.wanner72@googlemail.com