

smovey GRUNDSCHULKIDS

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 Grifffsysteme 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 bei Grundschulkindern

Zum einen können sich die Kinder im Training mit den smoveys so richtig auspowern, sie trainieren damit aber auch Koordination, Beweglichkeit, Balance, Ausdauer und kräftigen ihre Muskeln. Die Wirbelsäule richtet sich beim Gebrauch der smoveys automatisch auf und sorgen somit für eine bessere Haltung. smoveys können aber auch bei brain-gym-Übungen eingesetzt werden und helfen den Kindern, ihre beiden Gehirnhälften besser zu „vernetzen“ und sich besser zu konzentrieren. Entsprechende Übungen und das „Abrollen“ sorgen für Entspannung. Darüber hinaus bereitet es viel Spaß. Smoveys können im Unterricht im Klassenzimmer, in der Pause und im Sportunterricht eingesetzt werden.

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

Brain-gym-Übungen mit den smoveys

- Grundschwünge werden Zahlen zugeordnet
→ alle Zahlen durchschwingen
→ Zahlen durcheinander ansagen
→ Zahlen mit Zahlen- oder Farbwürfel
→ Rechenaufgaben
- einschwingen im Parallelschwung → Wechsel in den Diagonalschwung → und wieder zurück
- Diagonalschwung mit gleichzeitigem Gehen → Wechsel in den „Passgang“ (Stress für das Gehirn)
→ wieder Wechsel in den Diagonalschwung (Entspannung fürs Gehirn)
- „Liegende Acht“:
beide smoveys werden mit beiden Händen an den „kurzen“ Seiten gehalten, Arme sind leicht gestreckt.
Die Hände malen eine große liegende 8, die Augen folgen ständig dieser 8 → immer kleiner werden

smovey Spaß & Spiel

- „Fliegerlied“

Bewegungen entsprechend dem Liedtext ausführen

- „Tanzalarm“ Volker Rosin

Bewegungen entsprechend dem Liedtext ausführen

- 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

- 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

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!“

- 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@gmail.com