

„MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE“

KURS: mit **Inge WELSER**

CEBARHKO

Aus dem Bedürfnis, eine vielseitige und anspruchsvolle sensuell-motorische Trainingsform zu entwickeln, entstand das BEWEGUNGSKONGLOMERAT „CEBARHKO“.

Der mystische Klang dieser Wortkreation ist jedoch einfach zu erklären:

CE = CENTERING

- Ist die Fähigkeit, die eigene Körpermitte zu kontrollieren, sich um dieses Zentrum zu bewegen und zu organisieren.

BA = BALANCE

- Ist die Kunst, eine bewusste innere Balance zwischen allen Körperpunkten herzustellen; „ein ständiges Ausgleichen“!

RH = RHYTHMUS

- Bewegung und Musik sollen eine harmonische Einheit ergeben.
- Die Musik ist nicht nur Stimulation, sondern auch Inspiration.

KO = KOORDINATION

- Das optimale Zusammenspiel des Zentralnervensystems + der Muskulatur
- „GEIST + KÖRPER“ ermöglicht eine Vielfalt von Bewegungen, mit hoher Ausführungsqualität.

ZIEL dieses multifunktionalen BEWEGUNGSSYSTEMS ist

- die Entwicklung + Verbesserung motorischer + konzentrativer Fähigkeiten,
- um ein variantenreiches und harmonisches Bewegen zu ermöglichen.
- FAZIT: „Die Sensibilisierung des Körpers in Bewegung“!

INHALTE:

- Systematische Erarbeitung von einfachen Bewegungsmustern = Bausteine
- Kombination dieser Bewegungen = „Bewegungsketten“
- Umgang mit Musik und Rhythmus (Abstimmung von Bewegung auf Musik ...)

*Für ALLE, die sich gerne BEWEGEN und Herausforderungen annehmen
(z.B. eine intensive Auseinandersetzung mit den
Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers... u.v.w.)*

*Auf Euer Kommen freut sich
Inge Welser*