

# Multi Sport Wurm

Art. 675-29

## Wichtiger Hinweis:

Bei dem Gummischlauch handelt es sich um Naturlatex, der einem natürlichen Alterungsprozess unterliegt. Die normale Haltbarkeit liegt bei ca. 3 Jahren, ähnlich wie bei Haushaltsgummis.

Achten Sie daher bitte bei der Lagerung des Multi Sport Wurm auf die äußeren Einflüsse! Starke Sonneneinstrahlung und Temperaturschwankungen (nicht in der prallen Sonne liegen lassen!) oder auch Dauernässe schaden dem Naturlatex und verringern dessen Lebensdauer erheblich.

## Anwendung des Multi Sport Wurmes

Die Dehnungseigenschaften des Multi Sport Wurmes sind ideal in der Behandlung von Menschen mit neurologischen Störungen.

Bei Übungen in der Gruppe werden die Muskelbewegungen und Gehirnströme stimuliert. Das Band unterstützt die Motorik, die Bewegungsfähigkeit und hat einen positiven Einfluss auf das soziale Verhalten.

## Aufwärmübungen

### Dehnübungen für Arme, Rücken, Brust und Schultern:

- Sitzend oder stehend, halten die Teilnehmer den Multi Sport Wurm über ihren Köpfen und bewegen die gestreckten Arme nach vorne und hinten, von links nach rechts und kreisen es über ihren Köpfen, mit so viel Bewegung wie möglich.
- Die Teilnehmer halten das Band mit beiden Händen, mit ausgestreckten Armen nach vorne. Die Arme in beiden Richtungen ausstrecken, ohne den Oberkörper zu bewegen.

### ... für die Seiten:

- Die Teilnehmer halten das Band in ihrer rechten Hand, alle treten zurück und vergrößern dadurch den Kreis und die Spannung. Wichtig: nicht loslassen! Die Teilnehmer stellen sich mit den Füßen parallel zum Kreis auf und lehnen sich nach außen, dabei strecken sie den linken Arm über den Kopf in Richtung der Mitte des Kreises. Anschließend wird die Seite gewechselt.
- Auf dem Boden sitzend, halten die Teilnehmer den Multi Sport Wurm mit ihrer rechten Hand. Sie bewegen sich rückwärts und erzeugen dadurch eine gewisse Spannung. Jetzt lehnen sie sich langsam nach vorne und drehen ihren Oberkörper in Richtung des Armes, der das Band hält. Anschließend wird wieder die Seite gewechselt.
- Stehend oder sitzend mit Blickrichtung zur Mitte, halten die Teilnehmer den Multi Sport Wurm in beiden Händen. Jeder Teilnehmer zieht an dem Band, weg von der Mitte, mit angewinkelten Knien, dadurch werden Rücken und Becken belastet. Durch entsprechende Gegenkräfte der anderen Teilnehmer wird die Körperhaltung verändert und verschiedene Muskulaturbereiche angesprochen.

### ... für die Beine:

- Die Teilnehmer sitzen auf dem Boden und halten den Multi Sport Wurm vor sich, entweder mit gestreckten oder leicht angewinkelten Beinen. Jetzt lehnen sie sich von der Hüfte ab nach vorne und führen mit ihren Armen Ruderbewegungen aus. Der Körper richtet sich wieder auf und die kreisenden Arme werden nach oben bewegt.
- Alle liegen auf dem Rücken mit dem Kopf in Richtung zur Mitte. Das Band wird mit beiden

Händen festgehalten, ein Bein wird hoch gehoben und dann wird das Band am Fußrücken angelegt. Benutzen Sie den Multi Sport Wurm, um Ihre Kniesehnen zu spannen, indem Sie Ihr Bein vorsichtig in Richtung Ihres Kopfes bewegen. Auf dem Rücken liegend, beide Beine in V-Form gespreizt auf das Band legen, falls nicht genügend Platz vorhanden ist, die Beine mit dem Nachbarn überkreuzen. Lassen Sie nun das Band das Gewicht der Beine aufnehmen, während der Rücken weiterhin flach auf dem Boden liegt. Genießen Sie die Dehnung.

- Stehend, mit genügend Abstand zueinander und einer angemessenen Spannung des Bandes lehnen sich die Teilnehmer nach vorne. Regen Sie die Teilnehmer an, durch Atmungsübungen und bewusstes Wahrnehmen ihres Gewichtes, die Dehnungen und die Entspannung zu erhöhen.

### Stärkung der Oberschenkel:

- Im Sitzen wird der Multi Sport Wurm an einer Fußsohle angelegt und mit beiden Händen festgehalten. Durch Drücken mit dem Fuß und gleichzeitigem Ziehen mit den Armen wird das Bein hochgezogen. Anschließend wird das Bein wieder langsam auf den Boden aufgesetzt. Das Band kann anschließend benutzt werden, um die Beine, die Achillesverse und die Waden zu massieren.

### ... der Bauchmuskulatur:

- Die Teilnehmer sitzen in Blickrichtung zur Mitte und halten den Multi Sport Wurm mit beiden Händen fest. Jetzt bewegen sich die Teilnehmer auf den Pobacken rückwärts, bis das Band eine entsprechende Spannung hat. Die Teilnehmer zählen bis 3 und legen sich dabei auf den Rücken. Der Multi Sport Wurm wird nach oben gehoben, bis die Arme senkrecht stehen, danach wird wieder bis 3 gezählt und dabei wieder die sitzende Position eingenommen. Als Variation kann ein Teil der Teilnehmer das Band nach oben heben, während die anderen Teilnehmer das Band am Boden halten. Machen Sie bei der Bewegung nach unten zusätzlich eine Drehbewegung und halten Sie dabei das Band mit einer Hand. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, mit dem Kopf in Richtung Mitte, legen Sie das Band an der Fußkehle an, drücken Sie das Band mit den Beinen nach unten während Sie das Band mit den Händen festhalten.

### ... der Arme:

- Auf dem Rücken liegend und mit angezogenen Beinen, halten Sie den Multi Sport Wurm mit den Händen, im Abstand Ihrer Schulterbreite. Führen Sie das Band in einer Kreisbewegung zu Ihren Oberschenkeln und dann wieder über Ihren Kopf hinweg auf den Boden zurück. Machen Sie dieselbe Übung mit nur einem Arm. Führen Sie das Band abwechselnd mit Ihrem rechten Arm auf den linken Oberschenkel und mit Ihrem linken Arm auf den rechten Oberschenkel.



## Bewegungsübungen

### Die Amöben Grundstellung:

Bilden Sie mit 3 – 6 Teilnehmern innerhalb des Multi Sport Wurmes einen Kreis. Das Band liegt im unteren Bereich des Rückens an und ist leicht gespannt. Die Arme ruhen auf beiden Seiten auf dem Band, welches mit den Händen gehalten wird. Jetzt ein paar Schritte rückwärts gehen und leicht nach hinten lehnen, bis ein Gleichgewicht zwischen dem eigenen Körpergewicht und der Spannung des Bandes entsteht.

### Prallübung:

Diese Übung vermittelt ein Gefühl für das Abprallen und unterstützt die individuelle Spontanität. 4 – 6 Teilnehmer stellen sich innerhalb des Multi Sport Wurmes auf, der leicht gespannt wird. Die Kinder laufen durch den Kreis, gegen das Band und lassen sich dabei in den Kreis zurückprallen.

### Tanzübung:

Die Teilnehmer stellen sich innerhalb des Bandes auf und nehmen die Amöbenstellung ein. Sie machen 3 Drehschritte nach rechts und 2 nach links, bis sich die Teilnehmer einmal komplett im Kreis gedreht haben. Spielen Sie Musik dazu und fügen Sie individuelle Schritte und Bewegungen ein. Stellen Sie sich vor, Sie tanzen mit einem Partner.

### Break Dancing:

Die Teilnehmer stehen innerhalb oder außerhalb des Multi Sport Wurmes und halten ihn mit beiden Händen fest. Ein oder zwei „Break Dancer“ halten das Band auf dem Boden liegend mit beiden Händen fest. Die übrigen Teilnehmer erzeugen für die „Break Dancer“ Schwungbewegungen, die wahlweise auf dem Rücken liegend, bäuchlings oder auf der Seite liegend ausgeführt werden.

### Formenbildung:

Leiten Sie Gruppen mit 4 – 6 Kindern an, mit dem Band verschiedene Formen und Figuren zu erzeugen. Erweitern Sie die Formenbildung durch dreidimensionale Formen. Die Kinder sollen ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Teilen Sie die Gruppen in „Formenmacher“ und Beobachter auf. Die Kinder sollen sich gegenseitig anleiten. Um die Formen zu verändern, kann das Band gedehnt, gelockert, verdreht oder verschoben werden oder es können Formen beibehalten werden, während die Teilnehmer ihre Positionen tauschen.

## Familien-Spiele

### Wer führt?

Stehen Sie wahlweise auf der Innen- oder Außenseite des Multi Sport Wurmes, mit Blickrichtung zum Zentrum, halten Sie es mit beiden Händen fest. Legen Sie fest, wer führt und wer den Bewegungen folgt. Für beide Gruppen geht es darum, das Gleichgewicht zu halten.

### Bäume entwurzeln:

Alle stehen mit breit gespreizten Beinen innerhalb des Multi Sport Wurmes und lehnen sich leicht zurück. Ohne die Beine zu bewegen, versuchen die Teilnehmer, ihre Mitspieler zu entwurzeln, indem Sie mit ihren Händen und Armen schnelle Bewegungen ausführen.

### Verkehr:

Die Teilnehmer nehmen die Amöben Position ein. Zählen Sie bis 3. Die Führungsperson ruft: „eins, zwei, drei, alle Einser bewegen sich“. Alle Teilnehmer mit der Nummer 1 tauschen ihre Position mit einem anderen Teilnehmer, der ebenfalls die Nummer 1 hat. Der Letzte, der eine neue Position findet, scheidet aus. Die Führungsperson wiederholt die Aufforderungen und nennt jedes Mal eine andere Zahl, so lange, bis nur noch 3 Teilnehmer im Spiel sind. Der letzte im Spiel geht in die Mitte und darf eine Minute lang die anderen dirigieren.

### Soundmaschine:

Die Teilnehmer stellen sich mit Blickrichtung zum Zentrum auf und dehnen das Band so weit, wie es sich dehnen lässt. Auf ein Kommando der Führungsperson laufen alle Kinder zum Zentrum und machen dabei Geräusche. Dabei kann die Lautstärke abwechselnd gesenkt oder angehoben werden. Einigen Sie sich bestimmte Geräusche. Die Geräusche können von lautem Schreien bis zu melodischen Geräuschen reichen.

### Potpourri:

Verleihen Sie alten Melodien neuen Schwung. Der Multi Sport Wurm kann den Spaßfaktor hierbei deutlich erhöhen.

## Spiele

### Drachen fangen:

Starten Sie mit 1 – 3 Bändern, mit jeweils 2 Kindern in einem Multi Sport Wurm. Legen Sie eine große Spielfläche fest. Die Kinder die sich im Inneren des Multi Sportwurm befinden, versuchen die Kinder außerhalb der Bänder zu berühren. Wenn ein Kind berührt wurde, muss es sich ebenfalls innerhalb des Bandes bewegen. Spielen Sie, bis alle Kinder gefangen wurden und sich innerhalb des Bandes oder der Bänder befinden.

### Verschiedene Varianten:

Das Kind, das gefangen wurde, ersetzt den Fänger. Vorschlag: die Gruppe nennt den Namen des zu fangenden Kindes. Benennen Sie einen Gruppenleiter, der dafür sorgen muss, dass die Gruppe zusammenarbeitet.

### Völkerball:

Die Spieler stellen sich innerhalb des Bandes in der Amöben Stellung auf. Wählen Sie 2 Spieler, die sich im Zentrum aufstellen. Die Spieler am Band bewegen sich ständig im Kreis und halten dabei Kontakt mit dem Band. Sie versuchen gleichzeitig, die Spieler in



der Mitte mit einem weichen Ball abzuwerfen. Wenn ein Spieler auf der gegenüberliegenden Seite oder in der Mitte den Ball fängt, muss der Werfer seinen Platz mit einem Spieler in der Mitte tauschen. Große Bänder sind für dieses Spiel am besten geeignet.

### Andere Variante:

Die Spieler in der Mitte werfen den Ball.

### Luftballon Spiel:

Verwenden Sie mehrere Bänder mit jeweils 5 – 6 Spielern innerhalb eines Bandes. Es gilt den Ballon so lange wie möglich in der Luft zu halten.

### Andere Variation:

Lassen Sie die Spieler während des Spiels die Plätze tauschen. Zwei Gruppen spielen sich den Ball jeweils gegenseitig zu, dabei soll jeder Spieler immer Kontakt mit dem Band haben.

### Katz und Maus:

Die Mäuse laufen ständig in den Kreis hinein und wieder aus ihm heraus. Die Katzen müssen

ständig Kontakt mit dem Band haben. Die Kinder versuchen die Katzen vom Fangen der Mäuse abzuhalten, indem sie das Band hoch und runter bewegen oder durch ziehen und drücken des Bandes die Bewegungsrichtungen verändern.

### Ringelreihen:

Geben Sie jedem Spieler eine Nummer (1 – 4). Alle Spieler halten das Band von außen und mit der linken Hand gespannt, dabei drehen sie sich im Kreis. Eine Zahl wird ausgerufen. Die Spieler mit dieser Zahl lassen das Band los und laufen im Uhrzeigersinn 2 x um das Band herum und nehmen dann wieder ihren ursprünglichen Platz ein. Das Laufen kann durch hüpfen, robben, springen, usw. ersetzt werden.

### Flechtspiel:

Verwenden Sie mehrere Bänder. Die Spieler sollen räumliche Muster gestalten, indem sie die Bänder überlappen, über- und untereinander steigen oder sich um einander drehen. Anschließend sollen sie versuchen, sich wieder zu entflechten.



**ACHTUNG!** Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten. Lange Schnur. Strangulationsgefahr. Benutzung nur unter Aufsicht von Erwachsenen. Nicht in der Nähe von Spielgeräten (z. B. Rutschen, Schaukeln, Klettergerüst) verwenden. Vor Gebrauch auf Materialfehler prüfen. Direkte Sonneneinstrahlung und hohe Temperaturschwankungen vermeiden. Nur mit Fallschutz bzw. auf weichem Untergrund verwenden. Unfall- bzw. Verletzungsgefahr. Max. 6 Kinder pro Spiel. Max. Zugbelastung 50 kg.



**WARNING!** Not suitable for children under 36 months. Long cord. Strangulation hazard. To be used only under the direct supervision of an adult. Do not use at playgrounds (slides, Swings, climbing scaffolds). Inspect material before using due to damage. Avoid direct sunlight and high level of temperature changes. Use on playground surfacing materials to avoid accidents and injuries. Max 6 children or max. tensile strain: 50 kg.



**ATTENTION!** Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Danger de suffocation. Utiliser sous la surveillance rapprochée d'une adulte. Ne pas utiliser sur des aires de jeux (toboggans, balançoires et jeux d'escalades). Contrôler le matériel avant de l'utiliser en raison de dommages. Éviter le soleil en direct et les variations importantes de température. Utiliser un terrain de jeux avec un matériau de surface approprié pour éviter les accidents et les blessures. Max 6 enfants ou max: 50 kg.

Material Hülle: 100% Polyester

