



## Übungsverlauf Station 7

Verwenden Sie das Nah- und Fernrohr von beiden Seiten und lassen Sie so Ihre Augen immer wieder Details in der Nähe und Ferne wahrnehmen. Die Weltbetrachtung aus einem weiten und engen Blickwinkel im Wechsel schärfen

unsere Augen und schaffen Erkenntnisse für Vordergrund- und Hintergrundbetrachtung.

## Was man im Parcours machen kann

Lern- und Verhaltensprobleme lassen sich sehr gut am körperlichen Ungleichgewicht erkennen. Hilfestellungen erreicht man sehr schnell und unkompliziert mit Hilfe der evolutiven Gleichgewichtsbewegungen.

EVOPÄD®-Trainingsparcours sind ein pädagogisch-kulturelles Begegnungszentrum. Sie dienen dem Erkennen (Diagnose), ermöglichen Interventionen (Bewegungen) und sind Trainings- und Begegnungswelt. Ihr Auftrag: Herstellung des körperlichen, emotionalen und seelischen Gleichgewichts. Sie sind Treffpunkte für alle, in deren Leben Lernen eine wichtige Rolle spielt. Die Parcours zeichnen sich aus durch Schlichtheit, Natürlichkeit, Eleganz und Effizienz. Die vorherrschende Stimmung lässt sich mit heiterer Gelassenheit umschreiben.

## Angebote:

1. Eltern-Kind-Seminar
2. Angebote für Erzieher/innen, Mitarbeiter/innen von Kitas, Horten, Schulbegleiter/innen, Mittags- und Hausaufgabenbetreuung
3. Lernberatung im Parcours - vom Umgang mit dem Gleichgewicht
4. Diagnostik und Intervention im Parcours, für Erzieher/innen und Lehrer/innen
5. Das Parcours-Coaching - eine neue, effiziente Entscheidungsfindungs-Methode

## Info und Buchungen unter:

Bildungszentrum EVOPÄD  
Tel.: 07023 / 957771  
www.gabriele-sorwat.de

## Warum ein EVOPÄD® Parcours für Weilheim Teck?

Weil wir mit dieser Einrichtung Jung und Alt in Bewegung setzen und unser inneres Gleichgewicht stärken können. Weil wir dadurch die Grünanlage Hofgärten weiter aufwerten. Und weil wir so zusätzliches Leben in unser Städtle bringen.

Bereits vor Jahren kam im Verein Stadtmarketing die Idee eines Parcours auf. Schließlich besichtigte eine Delegation sogar die Anlage

in Benediktbeuern. Zum Durchbruch gelangte die Idee in Weilheim erst 2014 im Rahmen der Innenstadtinitiative, deren Ziel es ist die Innenstadt zu beleben und zusätzliche Besuchsräume zu etablieren. Nun ist aus der Vision Wirklichkeit geworden – vom Kindergartenkind bis zum Hochbetagten, vom Schüler bis zum Manager bietet der Parcours an unterschiedlichen Stationen vielfältige Möglichkeiten die sieben Kompetenzbereiche aus der Evolutionspädagogik spielerisch zu stärken. Dies alles ist eingebettet in einen naturnahen, Ruhe und Kraft gebenden und doch zentralen Ort.

Herzlichen Dank allen, die zum Gelingen des Parcours beigetragen haben. Allen Nutzern wünsche ich viel Freude und eine gute Zeit in unserem Städtle.

Herzlichst Ihr

Johannes Züfle - Bürgermeister

## Möglich gemacht wurde dieses Projekt von:



Steuerberater  
Rolf Krissler

Gisela und Andreas Veigel



EVOPÄD®  
Outdoor Parcours  
Weilheim

Leben im  
Gleichgewicht

## Station 1: Der FISCH in uns

### So stärken wir unser Urvertrauen

Gehalten und getragen werden, ohne etwas tun zu müssen, ist das Erlebnis. So aktivieren wir unser Urvertrauen. Entspannung und Ruhe kehren ein und führen zu einem inneren Gleichgewicht.



#### Übungsverlauf

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Evotrainer®, die Arme seitlich am Körper. Der Kopf liegt an Stirn oder Kinn auf.

Führen Sie nun durch Gewichtsverlagerung auf dem Evotrainer® leichte

Schaukelbewegungen um die Längsachse aus: Links-rechts, links-rechts. In Ihrer Vorstellung lassen Sie sich auf dem Bauch durchs Wasser treiben. Die Wahrnehmung ist nach innen gerichtet. Alles um Sie herum spielt keine Rolle.

## Station 2: Die AMPHIBIE in uns

### So stärken wir unsere Entdeckerlust und unsere Fähigkeit, uns schützen zu können. Aus der Geborgenheit heraus die Welt entdecken.

Rückzug und Neugier fördern die Entdeckerlust. Sie erkennen den Unterschied zwischen innen/außen und nah/fern. Sie arbeiten an Ihrer Erlebnissicherheit.



#### Übungsverlauf

Im Schlupfstein, auf dem Bauch liegend, die Arme nach vorne gestreckt, ziehen Sie sich durch die Öffnung. Der Durchschlupf aktiviert die Neugier. Was geht da draußen vor? Entdecken Sie die andere Seite und erleben Sie dabei ein Wechselspiel zwischen

Neugier und Rückzug. Setzen Sie die Arme dazu ein, um sich nach vorne zu ziehen oder wieder zurückzuschieben.

## Station 3: Das REPTIL in uns

### So entfalten wir unsere Kraft und unser Reaktionsvermögen.

Hier lernen wir den positiven Umgang mit unserer Kraft. Die Balance zwischen Abwarten und Loslegen, zwischen Lauern und Zupacken wird hier trainiert. Alles, was mit Anspannung und Entspannung zu tun hat, wird hier ins Gleichgewicht gebracht. Es geht nun um eine blitzartige Kraftentfaltung und die Koordination der rechten und linken Gehirn- und Körperseite.



#### Übungsverlauf

Beginnen Sie mit der rechten Faust auf das linke obere Polster zu boxen. Gleichzeitig sollen Sie mit dem linken Fuß auf das untere Polster kicken. Nun mit der linken Faust das rechte obere Polster und mit dem rechten Fuß gleichzeitig das untere Polster

treffen. Weiter im Wechsel kraftvolle und blitzschnelle Bewegungen ausführen. Alternative: Zuerst mit den Armen abwechselnd überkreuz boxen und dann die Beine nacheinander auf das untere Polster kicken. Achten Sie auf die Einhaltung der Reihenfolge: rechter Arm links oben - linker Arm rechts oben - rechtes Bein Mitte - linkes Bein Mitte.

## Station 4: Das SÄUGETIER in uns

### So verbessern wir unsere emotionale Wahrnehmung und das Nähe-Distanz-Verhalten.

Wir kennen unsere Bedürfnisse, zeigen Emotionen, Erfahrungen werden reflektiert. Körperbewegungen und Sinne werden koordiniert. Entwicklung des Zeitgefühls. Dies ist eine grundsätzliche Voraussetzung für alles, was mit Lernen zu tun hat. Die Körper-Hand-Augen-Koordination ist die Basis für Lese-, Schreib- und Rechenfähigkeit sowie Denken im dreidimensionalen Raum.



#### Übungsverlauf

Durch das Bewegen auf dem Evotrainer® erfahren Sie den Umgang mit Schwer- und Fliehkraft. Dies ist die Grundlage für Bewegung, Orientierung im Raum und das Seitigkeitsempfinden. Starten Sie auf dem Evotrainer®, indem Sie sich mit einer

Hand an der Scheibe festhalten und langsam beginnen, zu gehen wie auf einem runden Laufband. Beschleunigung und abruptes Abstoppen - oder krabbeln Sie einfach mal wieder eine Runde!

Im Wechsel sowie die Veränderung der Körperposition sind nun möglich. Verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt, variieren Sie Ihre Blickrichtungen und trainieren Sie so das Gleichgewicht für diese Stufe.

## Station 5: Der AFFE in uns

### So trainieren wir unseren virtuoson Umgang mit dem Gleichgewicht.

Wir finden die Feinheiten des sozialen Umgangs. Das Ausloten der eigenen Chancen und Möglichkeiten kann ausprobiert, verbessert und emotional erlebt werden. Trainiert werden das Farben- und Formensehen sowie der Überblick und zielgerichtetes Handeln. Wie die Affenbande, die springt, hüpf, klettert und sich auf schwankenden Untergründen bewegt, können auch wir durch das Spiel mit dem Gleichgewicht unser Sozialverhalten verbessern.



#### Übungsverlauf

Starten Sie auf dem Evotrainer®, indem Sie sich mit einer Hand an der Scheibe festhalten und langsam beginnen, zu gehen wie auf einem runden Laufband. Beschleunigung und abruptes Abstoppen im Wechsel sowie die Veränderung der

Körperposition sind nun möglich. Bewegungsrichtung sollte sowohl vorwärts als auch rückwärts sein. Alle Körperpositionen sind möglich und erwünscht: stehen, knien, liegen, sich hochziehen, schaukeln, drehen, Schwung holen und nach oben schauen.

## Station 6: Der URMENSCH in uns

### So finden wir unsere Position im Leben.

Körperkraft wird in Sprache umgewandelt. Unseren eigenen Rhythmus finden. Übernahme von Verantwortung, Mitwirkung in der Gemeinschaft. Das Labyrinth - ein uraltes Erfahrungssymbol zum Lösen von Lebensproblemen mit Hilfe von Rhythmus und Gleichgewicht. Die Langholztrommel - auch die zweite Übung zu dieser Station passt sich Klängen und Tonfolgen der Natur an.



#### Übungsverlauf

Begehen Sie das Labyrinth von außen nach innen. Dies kann gehend, tanzend, zielgerichtet schreitend, verweilend, wiegend usw. begangen und erlebt werden. In der Mitte angekommen, verharren Sie einen Moment oder auch länger dort und gehen dann den gleichen Weg wieder zurück. Die Langholztrommel dient dazu, sich mit Rhythmus zu beschäftigen. Trommeln Sie mit den Fingern verschiedene Rhythmen auf die verstellbare Scheibe an der Stirnseite der Trommel. Verändern



Sie dabei die Position der Scheibe so, dass die Öffnung größer oder kleiner wird. Dadurch variiert die Tonhöhe.

## Station 7: Der moderne MENSCH in uns

### So finden wir die Unterstützung auf der Suche nach unserem ganz persönlichen Sinn in unserem Leben und stärken unsere soziale Kompetenz und unsere Empathie-Fähigkeit

Vom persönlichen Gleichgewicht ausgehend, erkennen wir jetzt unsere eigenen Wünsche und Hoffnungen und gleichzeitig erfahren wir, dass wir Teil eines Ganzen sind. Übungsverlauf auf der Rückseite des Faltblatts ...