

«ZAPPELFÜSSE WORKSHOP» Paweł Kubiak



Bewegung, Spiel: Spass!

Sich frei bewegen, spielerisch den eigenen Körper und dessen Kräfte entdecken, und dabei Spass haben – was für Kinder meist selbstverständlich ist kann für manch' einen Erwachsenen eine Herausforderung sein.

Beim Zappelfüsse-Workshop lade ich Kinder mit ihren Eltern zum gemeinsamen Spiel ein: Wir werden herumrollen, herumtollen, tanzen, hüpfen, stampfen, wackeln und zappeln – und zwar nicht nur mit den Füßen!



Meine langjährige Erfahrung als Contact Impro-Tänzer und Bewegungspädagoge für Kinder haben mir gezeigt wie wertvoll und wichtig es ist den spielerischen körperlichen Kontakt zwischen Kindern und ihren Eltern (oder Grosseltern, oder anderen erwachsenen Vertrauenspersonen) zu fördern und zu pflegen. Kinder stärken dabei ihre motorischen Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen, und Erwachsene können ein intensiv erlebbares Vertrauensverhältnis zu ihren Kleinen aufbauen – und manchmal auch eine neue Art der (nonverbalen) Verbindung zu ihrem Kind entdecken.

In unserem Workshop starten wir mit einem kleinen Warm-up, das übergeht in einfache Übungen und Spiele. Bei vielen Übungen können Eltern und Kinder die Rollen tauschen - mal führen, mal folgen. Das gemeinsame Bewegen erlaubt den Großen das Loslassen von Alltagsstress und gibt die Möglichkeit, einfach einmal nur in das Erleben mit dem eigenen Körper einzutauchen - etwas, das Kindern ohnehin vertraut ist, das wir aber als Erwachsene manchmal erst (wieder) lernen müssen.

Eltern lernen kleine Tricks, mit denen sie ihre Kinder tragen, balancieren und unterstützen können (und das Ganze noch körperschonend und kräftigend!) und Kinder entwickeln mit der Zeit mehr Eigenständigkeit und Unabhängigkeit sowie eine bessere Koordination.



Was dieser Workshop fördert:

- Die Entwicklung einer innigen und vertrauensvollen Verständigung zwischen Kindern und Erwachsenen.
- Das Selbstvertrauen und die motorischen Fähigkeiten von Kindern.
- Die Eigenständigkeit und Unabhängigkeit von Kindern.
- Eltern lernen ihre Kinder in einem spielerischen Rahmen als Gleichberechtigte zu sehen und zu unterstützen.
- Ideen und Ansporn für die Eltern um mit ihren Kindern auch nach dem Workshop in körperlicher Bewegung zu bleiben!

In meiner Arbeit als Bewegungspädagoge lasse ich mich von der Developmental Movement Methode von Veronica Sherborne, der Contact Improvisation und dem Acro Yoga inspirieren. Ich freue mich auf viele kleine und grosse Zappelfüße!

Paweł Kubiak

pawelpiotrkubiak@gmail.com