

Download

Sieghart Hofmann

Kleine Spiele – Fundgrube für den Sportunterricht

Spiele zur Wahrnehmungsförderung



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

Kleine Spiele – Fundgrube für den Sportunterricht

Spiele zur Wahrnehmungsförderung

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Kleine Spiele – Fundgrube für den Sportunterricht
Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6661>



5 Spiele zur Wahrnehmungsförderung

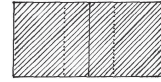
Nach dem Motto „Sinne schärfen, Sinne nutzen“ sind auch im Sportunterricht Akzente zu setzen. In der handelnden Auseinandersetzung beim Sporttreiben lernt der Schüler, Ursachen und Zusammenhänge seines Bewegungsverhaltens zu erkennen und zu begreifen. Deshalb sind Spiele zur Wahrnehmung mit offenen Situationen bzw. dem Lösen von Problemen zu verbinden, die von den Schülern Entscheidungen zum Bewältigen der Bewegungsaufgabe fordern. Förderung der Wahrnehmung bedeutet vor allem auch, Sinnesreize zu differenzieren, wichtige von unwichtigen Informationen zu unterscheiden. Wahrnehmung und Bewegungsverhalten bedingen sich. Je besser ein Schüler seine Umwelt beobachtet, je besser er **hinsehen**, **hinhören** und **hinfühlen** kann, desto besser wird er auch seine Bewegung beherrschen. Wahrnehmung ist kein passives Abbilden einer äußeren Realität, sondern deren aktives Herstellen unter Einfluss von Erfahrungen. Umweltreize verarbeiten, heißt lernen. Werden die Sinne nicht benutzt, stumpfen sie ab. Es kann aber nur das wahrgenommen werden, worauf unser Sinnesapparat eingerichtet ist. Deshalb sind einzelne Wahrnehmungsgebiete gezielt anzuregen: die **optische**, **akustische**, **taktile** und **kinästhetische** Wahrnehmung sowie die **Körper- und Raumorientierung** (Kiphard 1990). Mit dem Einschränken bzw. Ausschalten des optischen Analysators treten andere Analysatoren stärker in den Mittelpunkt von Wahrnehmungen und führen z.T. zu interessanten und nachhaltigen Erfahrungen.

Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen erweitern die Kenntnis des Schülers über seinen Körper und seine Fähigkeiten sowie über seine kognitive und soziale Handlungsfähigkeit. Das Miteinander lässt sich durch das Ausschalten bzw. Einschränken von Analysatoren besonders erleben, der Umgang mit Körperkontakten und das gegenseitige Vertrauen gewinnen an Bedeutung. Zur Konzentration auf die Wahrnehmung sind kontrastreiche Übungen, die Arbeit in Kleingruppen und der Austausch von Erfahrungen zu nutzen. Jede Wahrnehmung ist subjektiv, deshalb sollte man Erfahrungen anderer akzeptieren und beim Erfahrungsaustausch sensibel reagieren. Das bewusste Beobachten gehört zur Wahrnehmung und sollte dann geschult werden, wenn nur ein Teil der Schüler aktiv ist. Die nachfolgenden Inhalte sind vorrangig für die Klassen 5 bis 8 vorgesehen, wobei vor allem Übungen mit hohem Schwierigkeitsgrad** auch bis zur 10. Klasse eingesetzt werden können.



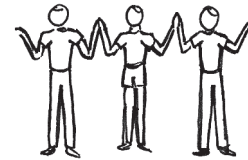
Raumorientierung

Kl. 5–8



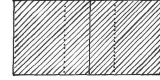
Körper und Raum bilden ein System (dreidimensional von oben/unten, vorn/hinten und rechts/links). Der eigene Standort und die Entfernungen zu den Handlungsobjekten (Geräte, Spielfeldbegrenzungen, Tore, Mitspieler, Gegner) werden vermittelt.

- **Bezug in einer Dreiergruppe:** Die Schüler bewegen sich in Dreiergruppen frei im Raum. In jeder Gruppe ist ein Schüler als Bezugsperson mit einer Spielerweste oder einem Kleingerät versehen. Der Lehrer ruft laut „zwischen, vorn, hinten, rechts oder links“ (oder zeigt diese Begriffe) und entsprechend muss sich die Gruppe unter Beibehalten des leichten Laufes immer wieder neu positionieren. (Kl. 5/6)
- **Platz/Weg finden*:** Durch gezieltes Gehen ohne optische Kontrolle sollen die Schüler z. B. in einer Gasse oder auf einer Linie stehen bleiben, sich setzen bzw. Gegenstände ablegen oder finden (Sandsäckchen, Bierdeckel) oder möglichst zügig auf eine aufgestellte Weichbodenmatte oder einen Partner zugehen und kurz vorher stehen bleiben. Einführend sind die Aufgaben mit optischer Kontrolle auszuführen. Dadurch wird nicht nur die Aufgabe verdeutlicht, sondern auch der Unterschied erfahren.
- **Weg beschreiben*:** Durch einen Partner wird der „Blinde“ unter Beachtung der Hallenmarkierungen geführt. Danach soll der „blinde“ Schüler den Weg beschreiben oder unter optischer Kontrolle nochmals abgehen.
- **Partner wieder finden**:** Die Hälfte der Klasse steht im Innenstirnkreis. Bei leicht gebeugten Armen hat jeder Schüler über die Fingerspitzen Kontakt mit seinen beiden Nachbarn. Die Schüler schließen die Augen und führen vom Lehrer angesagte Bewegungen aus, die die Aufgabe der Kontakte zur Folge hat. Beispiel: *Drei Schritte rückwärts gehen, Hockstand einnehmen, Aufstehen, drei Schritte vorwärts.* Ziel ist die Wiederaufnahme der Kontakte mit den beiden Nachbarn. Für die Beobachter ist das Verhalten der blinden Schülergruppe oft interessant und lustig.
- **Hindernisse übersteigen*:** In einer Reihe angeordnete Hindernisse aus Schaumstoffteilen oder Kartons in unterschiedlicher Höhe und in unterschiedlichen Abständen sind mehrmals mit und dann ohne optische Kontrolle zu übersteigen. Oder ein in ca. 6 m Entfernung kniehoch gehaltenes Springseil ist ohne optische Kontrolle zu übersteigen, auch mit einem Partner mit Handfassen oder als Gruppe.





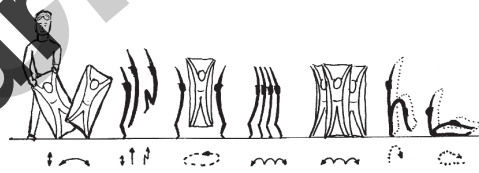
Optische (visuelle) Sinneswahrnehmung Kl. 5–8



Die Augen sind das wichtigste menschliche Informationsorgan. Ein intakter Sehvorgang stellt die Voraussetzung sowohl für die optische Wahrnehmung als auch für die Bewegungskoordination dar.

Zielverfolgen

- **Papierflugzeug:** 2 oder 3 Schüler spielen zusammen. Das Flugzeug soll unversehrt auf den flachen Händen eines Mitschülers landen. Ziel kann auch das Zurücklegen einer Strecke von ca. 25 m sein, nach dem Prinzip Landung gleich Start oder das Flugzeug soll in einer ausgewiesenen Landezone (Gasse) ankommen. Die „Papierflugzeuge“ sind möglichst von den Schülern nach Vorlage oder eigenen Ideen anzufertigen. (Kl. 5/6)
- **Spiegelbild:** Im Frontalbetrieb bewegen Sie sich als „Vorturner“ vor der Klasse. Sie führen relativ einfache Bewegungen am Ort und in der Bewegung aus (vor-, rück- und seitwärts), die spiegelgleich durch die Schüler nachvollzogen werden, d. h. der Abstand zu Ihnen bleibt immer gleich. Beim **Schattenlaufen** werden Bewegungen durch (den) Partner nachgemacht. Dies kann auch mit einem Gerät (Ball) erfolgen.
- **Vorturner:** Eine Zeitungsseite stellt den Vorturner dar. Nach dem Prinzip „Vor- und Nachmachen“ setzen die Schüler die Bewegung der Zeitung in eigene Bewegungen um. Der Vorturner sollte von allen Teilnehmern gut gesehen werden (Turnhocker nutzen).
Beispiele: Hüpfen einbeinig links oder rechts und im Wechsel; Hüpfen beidbeinig mit wiederholt deutlichem Anhocken der Beine, mit Drehung, mit etwas Raumgewinn vorwärts, seitwärts, rückwärts; Rumpfbeugen im Stand und im Winkelsitz.
- **Reifenlauf*:** Ein Schüler bewegt sich im Gymnastikreifen, der vom Partner in Hüfthöhe gehalten wird. Der Schüler im Reifen bewegt sich frei in der Halle und bringt durch „moderate“ Änderungen von Richtung und Geschwindigkeit seinen Partner in Schwierigkeiten. Dieser wiederum versucht durch eigene Bewegungen, Kontakte des Reifens mit seinem Partner zu verhindern. Beginnen Sie mit Gehen und steigern Sie bis zum leichten Traben.



Farbunterscheidung

Beim **Ampelspiel** werden Gegenstände in den Farben Rot, Gelb und Grün in ungeordneter Folge deutlich sichtbar gezeigt (z. B. farbige Sandsäckchen, Tücher, Softfrisbee). Die Schüler sollen sich als Teilnehmer im Straßenverkehr entsprechend der Farben verhalten: bei **Rot** stehen bleiben und die Startposition einnehmen, bei **Gelb** in die Hände klatschen oder/und am Ort laufen, bei **Grün** schnell starten und laufen. (Kl. 5/6)



Größenunterscheidung

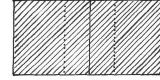
In der richtigen Folge haben sich die Schüler einzuordnen, in Reihe oder Linie z. B. der Größe oder der Haarlänge nach, auch von heller nach dunkler Kleidung (der Größte oder Kleinste kann auch in der Mitte stehen). (Kl. 5/6)

Übergreifend

- **Gleich und Gleich gesellt sich gern:** Aus der Bewegung heraus sollen sich Paare oder Kleingruppen nach angesagten Merkmalen bilden (z. B. gleiche Körperhöhe, Haarlänge, Bekleidung, Körperhöhe und Bekleidung).
- **Denkmal:** Sie nehmen eine Pose ein, die die Schüler sich einprägen. Dann schauen alle weg bzw. drehen sich um. Sie ändern 1 bis 2 wahrnehmbare Positionen der Pose, die von den Schülern zu erkennen und zu beschreiben sind. Damit jeder Schüler diese Änderungen nachvollziehen kann, werden sie nach der Auflösung noch einmal demonstriert. Ein Denkmal kann auch von 2 Personen gemeinsam gebildet werden. (Kl. 5/6)
- **Was ist anders?*** In einer Gasse stehen sich Gruppen von ca. 4 bis 6 Schülern gegenüber. Jeder nimmt selbstständig eine Haltung ein, verharrt in dieser Position und beobachtet besonders sein Gegenüber (Körperhaltung, Bekleidung, Besonderheiten), aber auch die anderen Schüler dieser Gruppe. Danach beraten sich die Gruppen (Flur/hinter einer Matte). Jeder Schüler darf eine (oder 2) Änderungen an seiner Körperhaltung oder Bekleidung vornehmen. Die Änderungen müssen erkennbar sein, z. B. *Schuhe links und rechts tauschen, Sporthemd über die Hose, andere Fußstellung*. Die Änderungen sind im Wechsel zwischen den Gruppen zu beschreiben. Noch mehr Varianten und Absprachen ergeben sich, wenn nur die Anzahl an Änderungen vorgegeben wird und es den Gruppen überlassen ist, welche Schüler der Gruppe die Änderungen ausführen.
- **Ich weiß, dass du*:** 2 Schüler stehen sich gegenüber und prägen sich Auffälligkeiten des Mitschülers ein. Nachdem sie sich umgedreht haben (Rücken zueinander), beschreiben sie die Besonderheiten des Partners. Es können auch Fragen zu Auffälligkeiten durch die anderen Schüler gestellt werden. (Kl. 5/6)
- **Dem Alter nach**:** Ohne zu sprechen, nur durch Mimik und Gestik, sollen sich die Schüler (oder die Hälfte der Klasse) ihrem Alter nach in Linie oder Reihe ordnen, möglichst auf den Tag genau.
- **Handicap**:** Bei bekannten und gekannten kleinen Bewegungsspielen oder den „großen“ Sportspielen kann eine Einschränkung der Wahrnehmung dem Spiel neue Impulse verleihen und zu mehr Verständnis für Menschen mit Behinderung führen. Mit „verhängtem Netz“ oder über eine aufgestellte Weichbodenmatte beispielsweise Ball über die Schur, Fußballtennis, Volleyball oder Badminton zu spielen, kann durchaus reizvoll sein und führt zu neuen, ungewöhnlichen Erfahrungen. Das trifft auch zu, wenn mit einer Augenklappe oder mit Ohrenschützern gespielt wird.



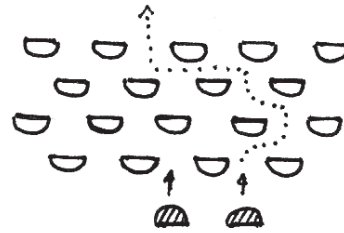
Akustische (auditive) Sinneswahrnehmung 5–8



Obwohl der Hörsinn ständigen Reizen ausgesetzt ist, werden diese oft erst durch das Einschranken oder Ausschalten der optischen Information bewusst wahrgenommen. Bei Bewegungen ohne optische Kontrolle ist besonders auf Sicherheit zu achten, d. h. u. U. nur wenige Paare sich gleichzeitig bewegen lassen.

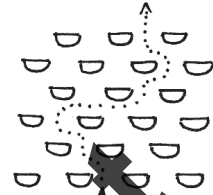
Richtungshören/Geräusche orten

- **Klingender Partner***: Jeweils 2 Schüler vereinbaren einen bestimmten Kloprhythmus (auf den Boden oder als Handklatsch) oder haben ein Musik-/Geräuschinstrument (z. B. Tamburin, Klanghölzer, Triangel). Ein Schüler schließt die Augen, der Partner bezieht in der Halle eine Position und macht das vereinbarte Geräusch. Ohne optische Kontrolle soll der „blinde“ Schüler seinen Partner durch den vereinbarten Rhythmus bzw. durch das Geräusch finden.
- **Klingendes Tor***: Ein klingendes Tor von ca. 1 Meter wird durch 2 Schüler gebildet, die Geräusche machen (siehe oben). Ohne optische Kontrolle sollen Schüler durch das „klingende Tor“ gehen. Erst nachdem die Schüler die Augen geschlossen haben, wird das Tor gebildet. Es können mehrere Tore mit unterschiedlichen Geräuschen eingesetzt werden.
- **Schleichen in bzw. aus dem Kreis***: Die Schüler stehen mit Armabstand im Innenstirnkreis. Die Augen sind geschlossen. 2 bis 3 sehende Schüler versuchen, in bzw. aus dem Kreis zu gelangen. Die Kreisspieler verhindern dies, indem sie durch Heben der Arme in Seithalte den Kreis immer dann schließen, wenn ein Geräusch erkennbar ist. Als Paar mit Handfassen wird es noch schwieriger, in bzw. aus dem Kreis zu kommen**. Bei großen Gruppen 2 Kreise bilden oder einen doppelten Innenstirnkreis.
- **Gartenzaun***: Neben- und hintereinander auf Lücke stehende Schüler bilden Gartenzäune (jeweils 5 Schüler). Sie schließen die Augen. 2 sehende Schüler wollen durch die Zaunlücken. Die Schüler des Zaunes verhindern dies durch kleine Schritte seitwärts, wenn sie Geräusche wahrnehmen. Die Schüler, die in den Garten wollen, können sich absprechen und gemeinsam agieren.
- **Bauernhof**: Den möglichst entfernt in Kleingruppen stehenden oder sich in der Halle bewegenden Schülern werden Tiere zugeordnet. Es können auch Lose mit Namen oder Abbildungen der Tiere verteilt werden (siehe S.55). Auf Ansage werden die Augen geschlossen und das Spiel beginnt. Ohne optische Kontrolle und nur mithilfe der Tierlaute sollen Tiere gleicher Art sich finden, z. B. Hunde (Bellen), Katzen (Miau), Vögel (Piep-Piep), Kühe (Muh). In 2 Gruppen nacheinander spielen.



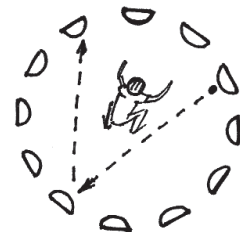


- **Im Tal der Klapperschlangen*:** Die Schüler stehen in Lücke (Armabstand) ungeordnet neben- und hintereinander in einer Gasse von ca. 3 m. Sie stellen friedliche Klapperschlangen dar. Ein „blinder“ Schüler soll ohne optische Kontrolle nur nach dem Gehör durch die auf Lücke stehenden Klapperschlangen gelangen. Je nach Annäherung klatschen die Mitschüler leise (noch entfernt) oder kräftiger (ganz nah) in die Hände.



Variante: Bei der **Hafeneinfahrt*** soll der „blinde“ Kapitän das Schiff sicher in den Hafen bringen. Die Schüler stellen Heulbojen dar, die durch Geräusche ein Anstoßen des Schiffes vermeiden sollen. Den Schülern ist deutlich zu machen, dass sie den „Blinden“ helfen und ihn nicht durch ein plötzliches lautes Klatschen bzw. Geräusch erschrecken sollen.

- **Bälle prellen:** Im Rücken einer Gruppe werden unterschiedliche Bälle geprellt, die zu benennen sind. Es kann auch die Anzahl der Bälle* oder die Anzahl der Bodenkantakte der unterschiedlichen Bälle bestimmt werden**.
- **Klingelball*:** In einer Gasse oder im Innenstirnkreis sitzen die Schüler im Schneidersitz auf Lücke (ca. 80 cm). 1 oder 2 Klingelbälle werden rollend zugespielt. Nach einiger Zeit schließen die Schüler die Augen und versuchen, nur über den Hörsinn den Weg des klingenden Balles zu verfolgen und ein Verlassen der Gasse bzw. des Kreises durch Aufnahme des Balles zu verhindern. Ein Gymnastikball kann zum Klingelball umfunktioniert werden, indem Geräuschkörper über eine Öffnung eingeführt werden.
- **Tigerball mit einem Klingelball**:** Die Schüler bilden einen Innenstirnkreis und spielen einen Klingelball möglichst nah am blinden Tiger vorbei. Der Tiger im Vierfüßlergang oder in der Bankstellung versucht anhand des Geräusches, den Weg des Balls zu erraten und den Ball festzuhalten. Der Ball ist ohne optische Kontrolle nur schwer zu erfassen. Selbst wenn der Tiger leichten Kontakt mit dem Ball hat, wird er bei der Aufnahme oft weggestoßen.





Taktile Sinneswahrnehmung

Kl. 5–8



Durch das Ausschalten der optischen Wahrnehmung lernt der Schüler, dass er allein durch das Tasten viele wichtige Informationen über die Umwelt erhalten kann. Der Tastsinn ist eng mit Emotionalität verbunden, deshalb ist ein eher sensibler Umgang mit taktilen Übungen angebracht. Sie erfordern oft ein bewegungsarmes Verharren am Ort und hohe Konzentration.

- **Ballmassage/Igelballmassage:** Der in Bauchlage auf einer Matte liegende Schüler wird mittels eines Balls vom Partner massiert. Der Liegende kann auch Körperstellen benennen, die zu massieren sind. Neben Igelbällen ist eine Massage mit Tennisbällen, Gymnastikbällen oder anderen Bällen möglich. Es kann auch im Sitzen, z. B. auf der Bank, und in Gruppen in Reihe oder im Sitzkreis, massiert werden.
- **Formen beschreiben*:** Mit einem Springseil gelegte Formen sind zu erfühlen und zu beschreiben, z. B. Zahlen, Buchstaben, Spielgeräte, Lebewesen, Pflanzen oder Gebäude. Zu Beginn sollten Sie den Schülern Beispiele als Anregung geben und es sind in Kleingruppen erste Erfahrungen zu sammeln. Ein Schüler schließt die Augen, seine Partner legen mit dem Seil eine Form. Der Tastende ist so an die Form zu führen, dass er die Betrachterposition einnimmt (nicht seitenverkehrt oder über Kopf). Es kann mit den Händen oder mit den Füßen getastet werden.

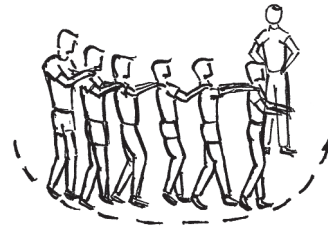
- **Telefonieren/Stille Post:** Ca. 5 Schüler sitzen mit leicht gegrätschten Beinen hintereinander. Die Hände erfassen die Knochel des Hintermanns. Durch Druckkontakte soll eine Zahl von vorn nach hinten vermittelt und vom letzten Schüler der Gruppe aufgeschrieben (oder angesagt) werden. Nur dem vorn sitzenden Schüler wird die Zahl gezeigt (Finger oder Zahlenkarte). Zweistellige Zahlen werden durch Kontakte mit der linken Hand (Zehner) und rechten Hand (Einsler) vermittelt. Günstig ist es, wenn alle Schüler, bis auf die ersten jeder Reihe, ihre Augen schließen. Mit der kurz gezeigten Zahl ist der gleichzeitige Beginn des Spiels für alle Gruppen gegeben. Über den Druck auf die Schultern kann die Information auch von hinten nach vorn vermittelt werden.

- **Auf dem Rücken malen*:** Ca. 5 Schüler sitzen hintereinander auf dem Boden oder auf einer Turnbank. Der letzte Schüler der Gruppe erhält eine für alle Gruppen gleiche Vorgabe (z. B. ein Viereck, Dreieck, Kreis mit Kreuz, Auto, Fahrrad, Rakete, Sonne). Nur durch Malen auf dem Rücken des Vordermanns ist die Vorgabe bis zum ersten Schüler weiterzugeben. Dieser malt das von ihm Wahrgenommene auf ein Papier auf. In der Regel werden sehr unterschiedliche Ergebnisse sichtbar, die man humorvoll werten und als Aufforderung




für genaues Wahrnehmen nutzen kann. Es können auch Begriffe geschrieben werden, z. B. BIO, FERIEN, NOTEN.

- **Waldspaziergang***: Sie erzählen etwas und das Gesagte wird durch typische Bewegungs- und Druckkontakte auf den Rücken eines in Bauchlage liegenden Schülers übertragen. Alle Schüler beobachten die Handlungen des Lehrers und „massieren“ ihren Partner in vergleichbarer Art. Zum Beispiel: *Vögel hüpfen über die Lichtung; ein Fuchs schleicht vorbei; danach eine dicke Schlange; eine Affenherde überquert schnell die Lichtung; ganz gemütlich bewegt sich eine Elefantenherde; es kommt Wind auf; die ersten Regentropfen fallen; dann prasselt der Regen; die Sonne scheint (Wärme durch die Handflächen)*. Nach dem gleichen Prinzip kann man eine **Pizza backen**.
- **Hände zuordnen****: Ein Schüler ertastet ausgiebig die Hände von 3 bis 4 Mitschülern. Dann schließt er die Augen und die Schüler wechseln ihre Positionen. Nur durch Tasten der Hände sollen die Schüler bzw. deren ursprünglicher Standort erkannt werden. Schwieriger wird die Aufgabe, wenn der Tastende bereits zu Beginn die Augen schließt. Sie können mehrere Gruppen gleichzeitig spielen lassen.
- **Der Größe nach***: Ohne optische Kontrolle und ohne zu sprechen, nur durch den Tastsinn, hat sich die Hälfte der Klasse in einer Reihe (Linie) der Größe nach zu ordnen.
- **Blinde Schlange****: Die Hälfte der Klasse bildet die Schlange. Die Hände sind auf die Schultern des Vordermanns gelegt. Bis auf den letzten Schüler der Reihe, schließen alle die Augen. Dieser Schüler soll die blinde Schlange nur durch Druck auf die Schultern zu einem Ziel führen. Der Druck gibt die Bewegungsrichtung (links oder rechts) vor. Nachdem die blinde Schlange sich in Bewegung gesetzt hat, wird die Zielposition eingenommen. Zur Freude der zuschauenden Schüler ändert die Schlange oft nah am Ziel ihren richtigen Weg.





Körperwahrnehmung & Körperorientierung Kl. 5–8



Die körperliche Räumlichkeit, einschließlich Körperspannung und -haltung, werden durch kinästhetische, taktile und visuelle Sinneswahrnehmungen bewusst erfahren.

- **Blindenführer*:** Der Sehende ist vorn und führt den „Blinden“ durch den Raum. Der „Blinde“ hat die Hände auf die Schultern des Vordermanns gelegt oder ist durch Geräte mit ihm verbunden (Gymnastikstäbe, Keulen, Springseil, Reifen). Der „Blinde“ bestimmt das Tempo (Gehen bis Trabben). Noch mehr Verantwortung hat der Sehende, wenn der „Blinde“ sich vor ihm bewegt**.
- **Blinde Modellierer*:** Der blinde Modellierer ertastet die relativ einfache Position seines Partners und versucht, mit seinem Körper die gleiche Position einzunehmen. Gleichzeitig sollten mehrere Paare aktiv sein. In einer Dreiergruppe kann der blinde Modellierer nach einem Modell eine Kopie anfertigen**.
- **Schaufensterpuppe gestalten*:** Die Schüler stehen im doppelten Innenstirnkreis. Die innen stehenden Schüler sind die Schaufensterpuppen, die außen stehenden die Dekorateur. Jeder Dekorateur stellt seine Puppe in eine Position, die beizubehalten ist (Körperspannung) und erst vom neuen Dekorateur verändert wird. Nach ca. 15 Sek. wechseln alle Dekorateur nach Aufforderung durch Sie zur nächsten (linken) Puppe. Die Puppen sind in der Regel so zu stellen, dass sie sich gegenseitig beobachten können.
- **Quak:** Zwei Drittel der Schüler bilden durch einen Innenstirnkreis mit Armabstand ein Gehege (ohne oder mit Handfassen). Die Schüler im Kreis sind die Quaks. Sie umfassen mit den Händen ihre Knöchel bzw. Unterschenkel, schließen die Augen und versuchen, **rückwärts und stets quakend** das Gehege zu verlassen. Die ca. 1 m breite offene Stelle wird nach Spielbeginn freigegeben. Kommt ein Quak den im Kreis stehenden Schülern zu nah, wird er sacht am Verlassen des Geheges gehindert. Hat ein Quak den Kreis durch die offene Stelle verlassen, richtet er sich auf und hilft seinen Mitschülern durch Quaken, den Ausgang zu finden.
- **Zeitlupenspiel*:** In Absprache mit einem Partner oder in einer Dreiergruppe gestalten die Schüler in Zeitlupe eine selbst gewählte Bewegungshandlung. Beispiele: *Kugelstoß, Tiefstart oder Schlagballweitwurf aus der Leichtathletik; Szenen aus Basketball, Fußball, Badminton, Tischtennis, Tanzen, Skisport, Jonglage oder Fitness.* Durch das Einbringen





eigener Vorstellungen soll die Auseinandersetzung mit Körperübungen angeregt werden. Bewegungen in Zeitlupe ermöglichen auch, richtige bzw. fehlerhafte Bewegungstechniken zu erkennen.

- **Baumstamm/Brett*:** Ein Schüler liegt mit gestrecktem und angespanntem Körper in Rückenlage, seine Arme sind am Körper angelegt. Er wird durch 2 Mitschüler an den Füßen angehoben, kurz gehalten und wieder abgelegt. Für eine gute Körperspannung spricht, wenn in der Schräge der Griff an einem Fuß gelöst und die Position gehalten wird**. Das Anheben kann auch am Oberkörper mit Griff unter den Achseln erfolgen*. Sie sollten auf ein rückengerechtes Anheben mit gebeugten Knien und geradem Rücken achten.
- **Rechter Winkel*:** Der im Strecksitz vorhandene Winkel von 90 Grad ist stets beizubehalten, auch wenn dieser Schüler durch Mitschüler an den Füßen* oder an den Schultern** bewegt wird. Zur Erleichterung können die Hände seitlich an den Oberschenkeln die Winkelposition stabilisieren.
- **Marionette*:** Ein Schüler ist die Marionette und 2 Mitschüler sind die Marionettenspieler. An fiktiven Fäden werden einzelne Körperteile in bestimmte Positionen angehoben, dort gehalten, verändert und wieder abgelegt. Liegt die Marionette in Rückenlage, ist ihre Orientierung eingeschränkt. Die Spieler begleiten ihre Handlungen verbal und tippen die entsprechende Körperstelle an. Sie sollten durch einführende Beispiele den Schülern die Umsetzung erleichtern.





Selbstfinden – Selbstdarstellen Kl. 5–8 (9/10)



Durch Körpersprache (Mimik, Gestik, Haltung) werden Stimmungen und Gefühle sichtbar. Der Umgang mit diesem bewegungsbezogenen Ausdruck der Emotionalität ist im Spiel gut zu vermitteln. Das Spielerische und das gemeinsame Handeln erleichtern oft das Selbstfinden und -darstellen.

- **Situationen im Alltag***: Durch Körpersprache sind Situationen und Stimmungen auszudrücken. Die Schüler sitzen im Halbkreis. Jeweils 2 Schüler bekommen einen Zettel mit der Aufgabe. Beispiele: *Fenster putzen, Spielen im Sandkasten, Blumen gießen, Staub saugen, Einkaufen, gemütliches Wandern, Aufwachen nach bösem Traum, Angst haben, sich freuen*. Getrennt durch eine aufgestellte Weichbodenmatte bietet jeder Schüler seine Lösung an. Durch das gleichzeitige Auftreten sollen mögliche Hemmungen gemindert und das Selbstdarstellen erleichtert werden. Ein Vergleich des Dargestellten ist nicht zu thematisieren. Die Schüler sollten Zeit zum Darstellen bekommen. Erst nach ca. 10 Sek. soll das Gespielte erraten werden (betrifft auch die nachfolgenden Spiele). Die Schüler können auch eigene Ideen einbringen, z. B. *als Zuschauer beim Fußball, auf dem Weg zur Schule (Fahren in der Straßenbahn; bei Kälte auf den Bus warten)*.
- **Gegensätzliche Stimmungen***: 2 Schüler stellen gegensätzliche Stimmungen bzw. Verhaltensweisen dar. Die Schüler sprechen sich ab und legen ihre Rollen fest. Beispiele: *ruhig – wütend, lieb – böse, besonnen – hektisch, zufrieden – unzufrieden, heiter – traurig, wissend – unwissend, bestimmend – unterwürfig, munter – müde*.
- **Sprichwörter & Redensarten****: 2 Schüler sprechen sich über ein zu gestaltendes Sprichwort ab und legen ihre Rollen fest. Beispiele: *Wer nicht hören will, muss fühlen. Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein. Jemanden schöne Augen machen. Jemanden auf den Arm nehmen. Jemanden an der Nase herumführen. Jemanden sein Herz ausschütten. Vor Schadenfreude feixen. Durch dick und dünn gehen. Wer sein Rad liebt, der schiebt*.
- **Gruppenauftritt****: 4 bis 6 Schüler tauschen sich über das aus, was sie darstellen wollen. Dabei können Sportgeräte und Materialien wirkungsvolle Hilfen sein. Beispiele: *Familienverkauf (mit Ballwagen und Kleingeräten), im Wartezimmer beim Zahnarzt, Campingurlaub (leichte Matten als Unterkunft), Szenen aus einem Märchen, Film oder dem Fernsehen, Karten spielen*.
- **Ich mache so ...**: Alle Schüler stehen im Innenstirnkreis. Nach der Reihe bietet jeder Schüler eine einfache Körperübung an und alle machen mit – auch Sie als Lehrer. Der Schüler kann dazu seinen Vornamen nennen, alle anderen sprechen den Namen nach „*Er heißt ... und macht so*“ und machen die Übung mit. Eine Wertung der Körperübungen ist nicht angebracht. Verweisen Sie aber auf eine für alle Schüler lösbare Aufgabe und auf möglichst keine Wiederholung von Körperübungen. Falls Schüler beim Angebot einer Übung Probleme haben, sind Anregungen zu geben. Sie sollten beginnen. Jede Körperübung ist ca. 5 bis 8x auszuführen. (Kl. 5/6)



- **Ich mache gern ... und mag nicht gern ...:** Angenehmes und weniger Angenehmes aus dem Lebensalltag soll durch Körpersprache dargestellt werden. Einerseits wird zum Ausdruck gebracht, was man gern macht (z.B. Hobbys, Lieblingstätigkeiten), und andererseits, was man nicht gern macht (z.B. bestimmte Pflichten, Aufgaben, Lernfächer). Beispiel: *Ich liebe es, zu – malen. Das Malen eines Bildes wird über ca. 5 Sekunden imitiert und ist von den Schülern zu erraten. Dann setzt der Schüler fort: „Ich mag nicht gern – morgens aufstehen. Das frühmorgendliche Verhalten wird imitiert.* Das Selbstdarstellen steht im Vordergrund und nicht das schnelle Erraten des Dargestellten. Deshalb ist der Drang der Schüler zum schnellen Erraten von Ihnen zu bremsen. Mögliche Lösungen sollten erst angesagt werden, wenn Sie dazu auffordern. Unter Umständen erfahren auch Sie etwas Neues über Ihre Schüler. Dieses Spiel kann auch mit dem Nennen des Namens verbunden werden. (KI. 5/6)
- **Schau mir in die Augen:** In einem Volleyballfeld laufen alle Schüler durcheinander. Plötzlich bleibt die Bezugsperson stehen, ruft laut „*Schau mir in die Augen*“ und nimmt eine Pose ein. Alle Schüler positionieren sich so, dass sie dieser Person in die Augen schauen. Sie sollten das Spiel beginnen und 1 oder 2x die Bezugsperson sein. Ungeöhnliche Posen und Blickrichtungen beleben das Spiel (z. B. Blick zur Seite oder nach hinten durch die gegrätschten Beine). Ist der Blickkontakt vorhanden, kann zusätzlich noch zum Lächeln aufgefordert werden. Ein Laufen nach Musik und Aufnahme des Blickkontaktes nach Musikunterbrechung bieten sich an. Zusätzlicher Reiz ist gegeben, wenn z.B. zu einem Mädchen alle Jungen und zu einem Jungen alle Mädchen Blickkontakt aufnehmen. (KI. 5/6)