

## Blindenführung

- › Ein Kind schließt die Augen und lässt sich vom anderen Kind langsam durch den Raum führen.
- › Hindernisse können eingebaut werden. Aufpassen!
- › Zuerst spricht das führende Kind dazu, dann ohne Sprache.



„Wähle jemanden aus, dem du vertrauen kannst.“  
 „Lege deine Hände auf die Schultern und führe deine/deinen Partner/in vorsichtig durch den Raum.“  
 „Nimm nur eine Hand, dann nur einem Finger!“  
 „Berühre sie/ihn nicht, sag nur den Weg an!“  
 „Versuche sie/ihn mit Signalen durch den Raum zu führen!“ (Body Percussion)



## Kompetenzen

- › Ganzheitliche Wahrnehmung
- › Aufmerksamkeit
- › Respektvoller Umgang
- › Vertrauen



## Treffende Blicke

- › Evtl. die Klasse in zwei Gruppen aufteilen.
- › Die Kinder stehen Schulter an Schulter eng aneinander.
- › Alle blicken auf den Boden und jede/r wählt gedanklich ein Kind aus, welches er/sie später anschauen will.
- › Bei „Eins, zwei, drei!“, heben alle den Kopf und schauen das gedanklich ausgewählte Kind mit großen Augen an.
- › Treffen sich die Blicke, verlassen die Kinder den Kreis.
- › Der Kreis wird immer kleiner.



„Wähle jemanden aus, den du selten betrachtest!“

## Kompetenzen

- › Visuelle Wahrnehmung
- › Andere bewusst wahrnehmen
- › Aufmerksamkeit
- › Konzentration



## Hörrätsel

- › Alle Kinder schließen die Augen.
- › Die Lehrperson oder ein ausgewähltes Kind erzeugt mit unterschiedlichen Gegenständen im Raum verschiedene Geräusche (auf die Tafel klopfen, Schalter kippen, Reißverschluss zuziehen, Blatt zerschneiden, Wasser aufdrehen/abdrehen,...).
- › (Vier) Geräusche nacheinander → Steigerung möglich.
- › Bei Bedarf wiederholen.

„Wähle ein Geräusch aus, das du selber auch hören kannst.“  
 „Beschreibe, was hast du gehört?“  
 „Aus welcher Richtung kam das Geräusch?“  
 „Findest du das Geräusch? Kannst du es nachmachen?“



## Kompetenzen

- › Auditive Wahrnehmung
- › Aufmerksamkeit
- › Merkfähigkeit
- › Lokalisierung



## Der sprechende Geist

- › Jede Kleingruppe überlegt sich (vier) Gefühle, die sie pantomimisch darstellen wollen.
- › Die darstellende Gruppe überlegt sich eine Abfolge und stellt sich mit dem Rücken zur restlichen Klasse.
- › Bei „Klappe auf!“ dreht sich die Gruppe um und präsentiert das erste Gefühl, dann das zweite, dritte,...
- › Beim Präsentieren stellt jedes Kind das Gefühl auf seine Art und Weise dar.
- › Das Publikum soll erraten, welches Gefühl die Gruppe vorführt.

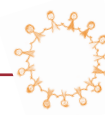


„Wie verhältst du dich, wenn du traurig, wütend, verliebt,... bist?“

## Kompetenzen

- › Ganzheitliche Wahrnehmung
- › Andere bewusst wahrnehmen
- › Gruppendiskussion
- › Einfühlungsvermögen





## Das unsichtbare Fahrrad

- › Zwei Kinder sitzen/liegen gegenüber und berühren sich mit den Fußsohlen in der Luft.
- › Gemeinsam treten sie ein unsichtbares Fahrrad.
- › Sie entwickeln miteinander einen Rhythmus.



„Du fährst bergab, es geht ganz leicht.“

„Nun wird es steiler. Du fährst bergauf, es wird sehr anstrengend.“

„Schließe deine Augen! Spürst du einen Unterschied?“

Tipp

### Kompetenzen

- › Kooperation
- › Rhythmische Bewegung
- › Anpassungsfähigkeit
- › Körperkonzentration



## Tanz der Gefühle

- › Alle Kinder tanzen durchs Klassenzimmer und stellen unterschiedliche Gefühlswelten dar.
- › Sie verraten mit ihrer Mimik und Gestik einen Gefühlszustand.
- › Abwechseln zwischen Anspannung und Entspannung.



„Du bist aufgeregt, fröhlich, traurig, überrascht, wütend, verliebt, ...“

„Mach dich ganz klein und dann ganz groß! Fühlst du einen Unterschied?“

„Spüre deine eigenen Gefühle! Wie fühlst du dich?“

Tipp

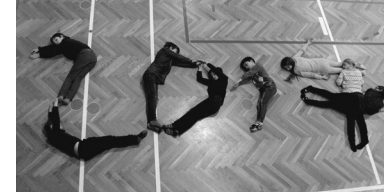
### Kompetenzen

- › Körperwahrnehmung
- › Rhythmische Bewegung
- › Hemmungen abbauen
- › Gruppendynamik wahrnehmen



## Lebende Buchstaben und Zahlen

- › Gemeinsam bilden die Kinder mit ihrem Körper stehend oder liegend eine oder mehrere Zahl/en bzw. einen Buchstaben ein Wort nach.
- › Die Lehrperson nennt oder schreibt einen Buchstaben, ein Wort oder eine Zahl auf die Tafel.
- › Ein Foto motiviert die Kinder.



„Jetzt übernimmst du die Leitung und gibst deiner Gruppe Tipps.“

„Versuche es ohne zu sprechen! Nimm die Personen an der Hand! Fällt dir das leichter?“

Tipp

### Kompetenzen

- › Ganzheitliche Wahrnehmung
- › Koordinative Fähigkeiten
- › Raum und Lage erfahren
- › Kooperation



## Spiegelbild

- › Zwei Kinder stehen sich gegenüber.
- › Ein Kind gibt die Bewegung oder eine Mimik vor.
- › Das andere Kind spiegelt diese.
- › Nach kurzer Zeit werden die Rollen getauscht.



„Bewege dich ganz langsam und jetzt schneller! Ist es für dich, als Spiegelbild, einfach die Bewegung nachzumachen?“

„Stell dir vor du bist in einem kleinen/großen Raum!“

„Steh auf einem Bein und bewege dich!“

„Berühre mit einer Hand den Boden und bewege dich!“

Tipp

### Kompetenzen

- › Ganzheitliche Wahrnehmung
- › Aufmerksamkeit
- › Koordinative Fähigkeiten
- › Einfühlungsvermögen





## Fantasie Massage

- › Jedes Kind dreht den Rücken zum rechten Kind.
- › Themen: Kekse/ Pizza backen, Wetter/ Tiere/ Berufe nachstellen,...
- › Reihum kann jedes Kind eine Idee mitbringen oder „weiter“ sagen.



„Entspanne dich, atme tief durch und schließe deine Augen!“  
 „Mit Gefühl und vorsichtig das Blech säubern, Teig kneten/ austreichen/ ausrollen, mit Zutaten belegen,...“  
 „Welche Ideen hast du?“  
 „Bedanke dich für die Massage!“



## Kompetenzen

- › Taktile Wahrnehmung
- › Selbstwahrnehmung
- › Respektvoller Umgang
- › Zur Ruhe kommen



## Mit der Welle atmen

- › Jedes Kind sucht sich einen Platz im Raum, wo es sich wohlfühlt.
- › Alle Kinder schließen die Augen.
- › Hände auf den Bauch legen.
- › Durch die Nase langsam und tief einatmen → Bauch soll sich heben.
- › Durch den Mund langsam ausatmen → Bauchraum dann Brustkorb leeren.



„Stelle dir eine Meereswelle vor. Sie kommt auf dich zu.“  
 „Die Welle hat ihren Höhepunkt erreicht und zieht sich wieder zurück.“

## Kompetenzen

- › Selbstwahrnehmung
- › Spannungen und Stress abbauen
- › Achtsamkeit
- › Stille erleben und genießen



## Skulptur bauen

- › Ein Teil der Klasse, davon jedes Kind, stellt eine selbst ausgewählte Skulptur im Raum dar.
- › Jedes Kind der andere Hälfte bewegt sich langsam durch den Raum und wählt eine Skulptur aus, die es nachstellen will.
- › Durch das Nachstellen, wird die zuvor still stehende Skulptur erlöst.
- › Nun darf sich das erlöste Kind im Raum bewegen und eine neue Skulptur nachstellen.



„Alle Skulpturen schließen die Augen. Was kannst du fühlen?“  
 „Berühre deine Skulptur an einem Körperteil, wenn du sie ablöst!“



## Kompetenzen

- › Kinästhetische Wahrnehmung
- › Fremdwahrnehmung
- › Respektvoller Umgang
- › Einfühlungsvermögen



## Die Geheimschrift

- › Alle Kinder zeichnen oder schreiben deutlich und konzentriert mit der Nase in die Luft.
- › Sie bewegen sanft und langsam den Kopf.
- › Gegenseitig können sie sich geheime Zeichen schreiben.
- › Oder dabei auch die Augen schließen.

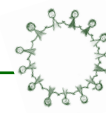
„Kennt ihr die Geheimschrift ohne Bleistift und Papier?“  
 „Wir brauchen dazu nur die Nase.“  
 „Kann dein/e Nachbar/in das Geschriebene lesen?“  
 „Versuche einen Kreis, Namen, Buchstaben, Zahlen,... Schließe dabei deine Augen. Kannst du das Geschriebene erkennen?“



## Kompetenzen

- › Fremdwahrnehmung
- › Ganzheitliche Wahrnehmung
- › Zur Ruhe kommen
- › Verspannungen abbauen





### Spieglein, Spieglein an der Wand ...

- > Zwei Kinder stehen sich gegenüber.
- > Kind A überlegt sich, wie es sich fühlt, bzw. welches Gefühl es mit dem eigenen Körper pantomimisch ausdrücken will.
- > Kind B (Spiegelbild) versucht diese Gefühle sprachlich zu beschreiben.
- > Fühlt sich Kind A verstanden, tauschen sie die Rollen.

„Wie fühlst du dich, wenn ...

...du erfährst, dass du keine Hausübung bekommst?

...du vor deinem Geburtstag krank werden würdest?....“

„Spieglein, Spieglein an der Wand sei nicht so kühl, sag mir, wie ich mich fühl!“

Tipp

#### Kompetenzen

- > Selbstwahrnehmung
- > Achtsamkeit
- > Empathie entwickeln
- > Toleranz



### Der Erzählersessel

- > Ein Kind darf etwas aus seinem Leben erzählen.
- > Das sprechende Kind bekommt einen Gegenstand in die Hand.
- > Alle Kinder hören dem Kind aufmerksam zu.
- > Wenn die Geschichte zu Ende ist, darf es ein Kind auswählen, welches beim nächsten Erzählersesselkreis an der Reihe ist.

„Was hast du gestern/ in den Ferien/ am Wochenende... erlebt?“

„Wer hat dich dabei begleitet?“

„Was hat dich glücklich/ traurig gemacht?“

Tipp

#### Kompetenzen

- > Selbstwahrnehmung
- > Achtsamkeit
- > Empathie entwickeln
- > Aufmerksamkeit



### Der Wetterbericht

- > Jede Ecke im Raum verkörpert eine Wetterzone.
- > Sonne = gut gelaunt/ verstanden      Sturm = wütend/ ich habe noch Fragen
- > Regen = traurig/ nicht verstanden      Nebel = nachdenklich/ ich schaffe es
- > Die Kinder stellen sich gemäß ihrer Stimmung in eine der vier Ecken.
- > Gefühle und Lernerfahrungen miteinander besprechen.

„Es ist höchste Zeit für den Wetterbericht!“

„Erzähle uns, was dich glücklich/ traurig/ nachdenklich/ wütend macht!“

„Können wir dir helfen? Was würde dich glücklich machen?“

Tipp

### Gemeinsam sind wir stark

- > Die Kinder bilden Kleingruppen und tauschen sich gegenseitig aus.
- > Reihum soll jedes Kind kurz etwas erzählen.
- > Jedes Kind in der Gruppe hört dem sprechenden Kind zu und lässt es ausreden.

„Was hat dich in den letzten Tagen zum Lachen gebracht?“

„Was hat dir Sorgen bereitet?“

„Was hat dich nachdenklich oder traurig gemacht?“

„Was hat dich glücklich gemacht?“

„Bedanke dich bei deinen Zuhörern!“

Tipp

#### Kompetenzen

- > Selbstwahrnehmung
- > Achtsamkeit
- > Empathie entwickeln
- > Aufmerksamkeit



#### Kompetenzen

- > Selbstwahrnehmung
- > Gruppendiskussion
- > Empathie entwickeln
- > Aufmerksamkeit

