

Lektion 3

Thema: Wahrnehmung

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Schulung der Körperwahrnehmung

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Hausaufgabe	Zielsetzung	Kurzes Feedback zur Hausaufgabe. Wer möchte darf sein gesetztes Ziel gerne nennen. Habt ihr eure Ziele bereits umsetzen können?	Arbeitsblätter	
5'	Aufwärmen	Buschtrommel	<p>Vorbereitung: Die TN knien sich im Kreis ganz dicht nebeneinander auf den Boden. Dabei setzen sie ihre Hände auf den Boden, so dass sich ihre Arme jeweils mit denen des direkten Nachbarn überkreuzen.</p> <p>Ablauf: Zuerst setzt der SL die Buschtrommel in eine Richtung in Gang. Das bedeutet, dass immer eine Hand nach der anderen auf den Boden klopft. Dann kann man das Ganze noch mal in die andere Richtung versuchen.</p> <p>Variation: Langsam, schnell, Augen geschlossen</p>		
10'		Chefsache	<p>Vorbereitung: Ein TN wird zum Detektiv und muss den Raum verlassen. Die restlichen TN bestimmen einen Chef. Dann wird der Detektiv wieder hereingerufen.</p> <p>Ablauf: Die Gruppe steht im Kreis und der Chef macht langsam irgendwelche Bewegungen vor, die die anderen TN möglichst zeitgleich nachmachen müssen. Aufgabe des Detektivs ist nun, herauszufinden, wer in der Gruppe der Chef ist. Die TN müssen versuchen die Bewegungen so nachzumachen, dass es für den Detektiv möglichst schwierig ist, den Chef zu finden. Dazu gehört natürlich auch, dass nicht alle TN ständig zum Chef hinschauen dürfen.</p>		
10'	Hauptteil	Grenzgänger	<p>Vorbereitung: Alle TN stehen oder sitzen im Kreis. Ein TN (Zöllner) steht oder kniet mit verbundenen Augen in der Mitte des Kreises.</p> <p>Ablauf: Der SL bestimmt wortlos zwei im Kreis stehende TN, die versuchen müssen, ihre Plätze zu tauschen (über die Grenze ins Nachbarland zu kommen). Sobald der SL das Kommando „Grenzkontrolle“ sagt, muss der Platztausch beginnen. Der Zöllner versucht nun durch Tasten einen der Grenzgänger zu erwischen. Schafft er dies, so wird der gefangene TN zum neuen Zöllner.</p>		<p>Darauf achten, dass der Zöllner nicht zu wilde und hektische Bewegungen macht.</p> <p>Bei einer grossen Gruppe können auch zwei Zöllner eingesetzt werden.</p>
10'		Der Klügere gibt nach	<p>Ablauf: Die beiden Partner stehen sich im Abstand von ca. 80 cm gegenüber. Beide strecken die Arme nach vorne und berühren die Handflächen der Partners in Schulterhöhe (nicht festhalten). Diese Berührung der Handflächen darf nie gelöst werden. Nun sollen die beiden Partner versuchen, sich gegenseitig durch Drücken und Nachgeben mit den Händen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei darf der Körper des Partners ausschliesslich an den Handflächen und keiner anderen Stelle berührt werden. Über die Handflächen darf ausschliesslich Druck ausgeübt oder nachgegeben werden – ein Ziehen an den Händen des Partners ist verboten. Derjenige Partner, der zuerst einen Schritt nach vorne, hinten oder zur Seite machen muss, hat die Runde verloren.</p>		

10'		Der Kaiser hat Migräne	<p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Standpositionen - Auf einem Bein stehend - Mit geschlossenen Augen - Mit unterschiedlichen Abständen - Nur mit einer Hand - In Dreiergruppen - Die Partner stehen in ca. 2m Abstand jeweils auf einer halbierten Zeitungsseite. Sie sind nur durch ein Gymnastikseil miteinander verbunden, das sie beide in den Händen halten. Nun versuchen sie, sich gegenseitig durch Ziehen am Seil aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass der Gegner seine Standfläche verlassen muss. <p>Vorbereitung: Ein TN wird bestimmt, der die Rolle des Kaisers übernimmt. Er stellt sich an der Stirnseite des Raumes mit dem Rücken an die Wand. Dabei schliesst er die Augen. Die restlichen TN stehen an der gegenüberliegenden Wand.</p> <p>Ablauf: Die TN sollen nun versuchen zum Kaiser zu gelangen, ohne dass er sie hört. Hört der Kaiser ein Geräusch, deutet er in die Richtung, aus der das Geräusch gekommen ist, und der betroffene TN muss an dieser Stelle stehen bleiben. (Alternativ darf er zurück zur Startlinie und dort wieder starten.) Er darf nicht weiter versuchen zum Kaiser zu gelangen. Der TN, dem es gelingt, als erster zum Kaiser zu gelangen, ohne gehört zu werden, wird zum neuen Kaiser, und das Spiel beginnt von neuem.</p>		
10'		Geheime Botschaft (taktiles Telefon)	<p>Vorbereitung: Die TN werden je nach Gruppengrösse in zwei oder mehrere Mannschaften aufgeteilt. Die TN einer Mannschaft stellen sich hintereinander auf, so dass sie mit dem Finger auf dem Rücken des Vordermannes schreiben / malen können.</p> <p>Ablauf: Der SL schreibt einen Begriff auf einen Zettel, den er den hintersten TN der Mannschaft zeigt. Auf sein Startkommando soll dieser Begriff nun bis zum vordersten TN der Kette übermittelt werden, indem die Buchstaben des Begriffs mit dem Finger auf den Rücken des Vordermannes geschrieben werden. Ist der Begriff beim vorderen TN angekommen, rennt dieser zum SL und nennt ihm diesen. Sieger einer Runde ist die Mannschaft, die zuerst den richtigen Begriff angegeben hat. Bei jedem neuen Begriff wechseln alle TN einer Kette einen Platz nach vorne.</p>		Bemerkung: Themenspezifische Begriffe verwenden.
10'	Ausklang	Die jungen Wilden und die alten Weisen	<p>Vorbereitung: Ein Viertel der TN soll sich auf die im Raum verteilten Gymnastikmatten auf den Bauch legen (die alten Weisen). Die übrigen TN (die jungen Wilden) dürfen sich jeweils mehrere Wäscheklammern, die in der Mitte des Raumes liegen, nehmen.</p> <p>Ablauf: Die alten Weisen müssen nun die Augen schliessen und sollen, wenn sie etwas spüren, „Aua“ rufen. Die jungen Wilden haben die Aufgabe, Wäscheklammern an den alten Weisen zu befestigen, ohne dass diese etwas davon bemerken. Sollte einer der alten Weisen „Aua“ rufen, muss die Klammer sofort wieder entfernt werden. Wenn der SL „Stopp“ ruft, ist das Spiel beendet und die alten Weisen werden gefragt, ob sie Klammern am Körper haben und wenn ja wie viele. Sieger ist der alte Weise, der am genauesten die Anzahl seiner Klammern schätzen konnte.</p>		
5'	Hausaufgabe	Bewegungstagebuch	Wie viel bewege ich mich täglich? TN soll bewusst werden wie viel / wenig sie sich bewegen. „Erreiche ich das gesunde Mass an Bewegung?“	Arbeitsblatt	Nächste Einheit: Das gesunde Mass an Bewegung (Bewegungspyramide)