

Modul Erholungspause

Gleichgesinnte finden



Basisübung: Bewegt euch stumm durch den Raum. Die Spielleiterin flüstert jedem Schüler einen Beruf zu. Anschliessend führen alle zu ihrem Beruf passende Bewegungen aus. Sucht, ohne zu sprechen, eure Arbeitskolleginnen. Am Schluss sollen sich alle Berufsgattungen finden.

Variante: Berufe durch Sportarten, Tiergruppen, Gefühlsregungen, usw. ersetzen.

Hausaufgabe:

Stuhlpreise: Fasst bei gestrecktem Rücken mit den Händen seitlich unter die Sitzfläche des Stuhls. Zieht zehn Sekunden lang möglichst kräftig nach oben. Wiederholt diese Übung fünfmal mit jeweils 30 Sekunden Pause.

Das ist mein...



Basisübung: Bildet aus je fünf bis sieben Schülerinnen einen Kreis. Ein Schüler beginnt und greift sich an einen Körperteil und sagt dessen Namen (Ohr antippen und «das ist mein Ohr» sagen). Die nächste Schülerin im Kreis wiederholt die Bewegung und den Namen und bestimmt ihrerseits einen Körperteil. Wer einen Fehler macht, führt zehn Kniebeugen aus und spielt anschliessend weiter. Wer kann sich am meisten Körperteile in der richtigen Reihenfolge merken?

Varianten:

- **Erschwerung:** Nun werden die angetippten Körperteile falsch benannt (Knie antippen und «das ist mein Kinn» sagen). Wer kann sich an möglichst viele Körperstellen der Vorgänger erinnern (tippen und falsch benennen)?
- **Erschwerung:** Wer schafft die Umkehr und kann die falsch bezeichneten Körperteile anfassen und die zuvor angetippten Körperteile nennen?

Rücken als Leinwand

Basisübung: Zu zweit: Stellt euch hintereinander. Die hintere Schülerin zeichnet dem vor ihr stehenden Schüler mit dem Finger etwas auf den Rücken. Dieser versucht, das Bild zu erraten. Sobald er richtig geraten hat, reinigt ihm die Schülerin mit der Handfläche den Rücken. Die Rollen werden nun getauscht.



Varianten:

- Die hintere Schülerin drückt eine unterschiedliche Anzahl Finger gegen den Rücken des vor ihr stehenden Schülers. Dieser errät die Anzahl Finger.
- Zu sechst: Setzt euch in einer Reihe hintereinander. Der vorderste Schüler und die hinterste Schülerin haben je ein Blatt und einen Stift. Die hinterste Schülerin malt nun die gleiche Figur auf das Blatt und mit dem Finger auf den Rücken des vorderen Schülers. Dieser kopiert die Zeichnung auf den Rücken vor ihm. So wird weitergemalt, bis die Figur beim vordersten Schüler angelangt ist. Dieser zeichnet die Figur, die er glaubt, gespürt zu haben, auf das Blatt. Weicht die Figur von der Originalfigur ab? Anschliessend wechselt ihr die Plätze.

Folge mir!



Basisübung: Zu zweit: Eine Schülerin ist blind, der andere Schüler führt die blinde Schülerin mit möglichst leiser Stimme bzw. einem bestimmten Geräusch im Raum herum.

Variante: Die blinde Schülerin wird lautlos und ausschliesslich durch die gegenseitige Berührung je einer Fingerspitze geführt.

Hausaufgabe:

Nackenstrecker: Verschänkt eure Hände im Nacken. Drückt den Kopf während 10 Sekunden kräftig nach hinten und mit gleicher Kraft die Hände gegen den Kopf. Die Ellbogen zeigen immer nach aussen. Wiederholt diese Übung fünfmal mit jeweils 30 Sekunden Pause.

Tipp: Die Arme und Ellbogen bleiben offen. Sie dürfen den Kopf nicht umschliessen, da sonst die Wirbelsäule zu stark belastet wird.