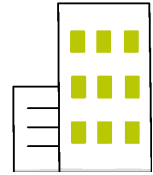


Wolkenkratzer

AKTIVIERUNGSMETHODE



Dauer:
5-10 Minuten



Optimale Teilnehmeranzahl:
beliebig



Materialien/Vorbereitung:
keine

Vorgang

Die TN stehen im Kreis nebeneinander.

Die GL erzählt den TN eine Geschichte und bittet sie, die Bewegungen aus der Geschichte zu machen.

Dabei sollte die GL zwischen den Bewegungen genug Zeit lassen.



KURZE BEWEGUNGSGESCHICHTE:



„Stellt euch vor, dass ihr euch in ein Hochhaus, einen Wolkenkratzer verwandelt. Zunächst hockt ihr als Steinhaufen zusammengekrümmt auf der Erde. Langsam entsteht Stockwerk für Stockwerk. Im Zeitlupentempo erhebt ihr euch und streckt Arme und Finger nach oben. Auf den Fußspitzen stehend dehnt sich euer ganzer Körper nach oben, bis ihr glaubt, die Wolken berührt zu haben.“



LANGE BEWEGUNGSGESCHICHTE:



Heute ist ein Spaziergang durch den Wald angesagt.

Ihr seid alle wachgeworden, die Sonne ist noch nicht ganz aufgegangen. Wir stehen auf, gehen zum Fenster und öffnen die Gardinen. Dazu müssen wir mit der rechten Hand über dem Kopf die Gardine nach rechts ziehen und mit der linken Hand über dem Kopf die Gardine nach links ziehen. Nun ist die Sonne aufgegangen und blendet uns mit den ersten Sonnenstrahlen. Wir kneifen fest die Augen zu. Dann öffnen wir zuerst das rechte Auge und schließen es wieder. Dann probieren wir, das linke Auge zu öffnen; das klappt schon besser. Nun öffnen wir auch das rechte Auge. Wir öffnen die Fenster und lüften das Zimmer. Nun ziehen wir uns ganz schnell um, ganz schnell. Noch die Jacke und die Wanderschuhe. Nun binden wir die Wanderschuhe, bücken uns hinunter und binden die Schnürsenkel zu einer Schleife. Ganz fest. Wir öffnen die Tür und gehen in den Wald.



Tief ein- und ausatmen und weitergehen. Gehen, gehen und immer weiter gehen. Wir sehen uns um (kleine Erzählpause). Einmal nach rechts, dann nach links. Wir sind nur am Beobachten. Es sind so viele Eindrücke. Jetzt lausche ein wenig und höre deiner Umgebung zu (kleine Erzählpause). Einige Geräusche sind dir nah und andere fern. Einige bekannt und andere fremd. Atme jetzt tief ein und aus. Kommt der Geruch dir bekannt vor? Nun gehen wir weiter und spüren einen unebenen Weg unter unseren Füßen. Aua! Das tat weh. (Die TN suchen sich aus, welcher Körperteil wehgetan hat, und machen die jeweilige Bewegung.) Nun ruhen wir uns ein wenig aus und setzen uns unter einen Baum. Atmen wieder tief ein und aus. Wir gucken uns unsere verletzte Stelle an und lächeln. Dieser Spaziergang hat sich einfach gelohnt.

Die TN bleiben solange in dieser Stellung, bis die GL sie bittet, sich wieder hinzusetzen.

Hinweis: Bei „gehen“ sollten die TN auf der Stelle trappeln. Wer sich nicht wohlfühlt oder körperliche Beschwerden hat, darf zusehen.



- Aufmerksamkeit fördern
 - Körpermuskulatur entlasten
 - Kreislauf anregen
 - Gruppe auflockern und Hemmungen abbauen
-