

5. Konkrete Unterrichtsmodule

Modul	Inhalt	Material
Thema: Körperkontakt aufnehmen und zulassen, Vertrauen fassen ca. 1–2 Unterrichtseinheiten	Einstieg: aktives Spiel mit Körperkontakt, z. B. Schwänze fangen Hauptteil: Übungen zum Aufbau von Vertrauen (z. B. Roboter, Kleines und Großes Pendel, ...) Reflexion: Empfinden während der Vertrauensübungen <i>Wann vertraue ich jemandem?</i> <i>Wann nicht?</i> → Regelplakat Schluss: aktives Spiel mit Körperkontakt, z. B. McDonalds, Großer Sitzkreis	Parteibänder (Anzahl = Gruppengröße) Spielekarten Plakat, Stifte
Thema: Kooperation, Vertrauen mindestens 2 Unterrichtseinheiten	Einstieg: aktives Spiel mit Körperkontakt, z. B. Begrüßung Hauptteil: Aufträge zu Vertrauen und Kooperation, von leicht zu schwer (z. B. 1. UE: Sortierspiele und Inselrettung, 2. UE: Säureteich, 3. UE: Gefängnisausbruch und Vertrauensfall) Reflexion: Empfinden während der Vertrauens-/Kooperationsaufträge <i>Wann funktioniert der Auftrag?</i> <i>Wann nicht?</i> <i>Was bedeutet Kooperation/Teamarbeit?</i> → Regelplakat Schluss: aktives Spiel mit Körperkontakt, z. B. 3 Hände, 2 Füße / Eismaschine Entspannungsspiel oder Massage	Spielekarten Plakat, Stifte Massagebälle
Thema: Körperspannung ca. 1 Unterrichtseinheit	Einstieg: aktives Spiel mit Körperkontakt, z. B. Kranfangen Hauptteil: Stationenlauf zum Training der Körperspannung Reflexion: <i>Was ist Körperspannung?</i> <i>Wozu benötigen wir sie?</i> <i>Welche Muskelgruppen sind besonders wichtig für die Körperspannung?</i> → Erproben der Standhaftigkeit mit und ohne Körperspannung Schluss: aktives Spiel mit Körperkontakt z. B. McDonalds, Gordischer Knoten	Spielekarten Stationskarten: Körperspannung Bildkarte „Körper – Muskeln“