



Superkids – jetzt erst recht!

Ein Projekt des Arbeitskreises
Psychische Kindergesundheit
Rottal-Inn

www.rottal-inn.de

Anleitung zur Durchführung der Unterrichtseinheit zum Projekt „Superkids – jetzt erst recht!“



Aufbau

I) Einführung	3
II) Modul Entspannung	4
III) Modul Gefühle	7
IV) Modul Bewegung	9
V) Abschluss	10
VI) Anhang	10
1. Vorlage 1	11
2. Vorlage 2	12
3. Hintergrundwissen	13

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)
im Bayerischen Landesamt für Gesundheit und
Lebensmittelsicherheit (LGL)

Pfarrstr. 3

80538 München

claudia.schroerer@lgl.bayern.de

Iris.grimm@lgl.bayern.de

www.zpg-bayern.de

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/bayern

Gestaltung & Druckabwicklung

Marketing Biermeier, www.marketing-biermeier.de

Bildnachweis

Landratsamt Rottal Inn, [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com), [pixabay.com](https://www.pixabay.com)

Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: Juni 2022

Benötigte Materialien:

zu II) Modul Entspannung:

- 10 bis 15 Lego- oder Muggelsteine (o. Ä.)

zu III) Modul Gefühle:

- möglichst groß ausgedruckte Vorlage 1 zu den Gefühlsthermometern
- bunte Klebepunkte (zum Markieren der aktuellen Stimmung der Kinder)
- Gefühlskarten (z. B. „Familie Erdmann“ von Manfred Vogt & Bettina Bexte)
- ausgedruckte Vorlage 2 als Ideengeber zu möglichen Gefühlen
- 2 bunte Zettel Größe DIN A5 pro Kind
- 1 Luftballon
- Fotoapparat bzw. Handykamera

zu IV) Modul Bewegung:

- Gerät zur Musikwiedergabe (Musikanlage, Musikbox, Handy)
- ein passendes Lied auf Tonträger (CD, Handy usw.).
Oft gibt es ein „Schullied“, das der Musiklehrer selbst geschrieben hat.

1) Einführung

Sitzordnung: Stuhlkreis
Setting: Plenum

„Hallo liebe Klasse,
mein Name ist
und ich arbeite als.....“

Es gibt immer häufiger Kinder, die traurig sind, lustlos oder genervt... denen es psychisch nicht so gut geht. Damit es den Kindern bei uns im Landkreis aber möglichst gut geht, haben sich verschiedene Menschen/Einrichtungen zusammengetan, um etwas dafür zu tun, dass es gar nicht erst soweit kommt.

So wollen wir mit euch heute ein paar Übungen machen, die euch dabei helfen können, gut drauf zu bleiben oder – wenn es euch einmal nicht so gut geht – wieder bessere Laune zu bekommen.

Gefühlsthermometer

Das ausgedruckte „Gefühlsthermometer“ wird in die Mitte des Raums gelegt (siehe Anhang 1).

Jetzt bitte ich euch, dass jeder mithilfe eines farbigen Punktes seine momentane Stimmung auf dem Gefühlsthermometer markiert. Bei der Zahl 1 seht ihr einen betäubten Smiley, bei der 5 einen neutralen Smiley und bei der 10 einen glücklichen Smiley. Vielleicht fühlt ihr euch auch momentan in der Mitte von 2 Smileys.

Den Kindern wird kurz dafür gedankt, die individuelle Positionierung der Punkte wird jedoch nicht weiter kommentiert.



II) Modul Entspannung

In den vergangenen beiden Jahren war für dich an der Schule alles anders als sonst.

Dein Schulalltag hat sich total verändert, du hattest viel Homeschooling und auch Wechselunterricht. Du konntest deine Freundinnen und Freunde nicht so oft sehen. Das war ganz schön anstrengend und auch ungewohnt.

Du musst wissen, jeder Mensch ist ab und zu mal gestresst, das ist völlig normal. Durch manche Ereignisse ist es bei den meisten zurzeit vermutlich etwas mehr Stress als sonst.

Stress, was ist denn das eigentlich?

Ich erkläre dir das jetzt mit Hilfe meiner Arme und Hände als Waage. Hier auf dieser Seite legen wir alles hinein, was für dich anstrengend ist oder dir Angst macht.

Was könnte hier alles hinein?

5 Meldungen aus der Klasse! (Steine in die eine Hand legen)

Du siehst, wenn man hier immer mehr hineinlegt, geht die Waage zu einer Seite. Du spürst vielleicht eine Belastung?

Du kannst aber auch schöne Sachen in die andere Waagschale legen, die dich entspannen, dir Freude bereiten und deinen Energiespeicher wieder auffüllen.

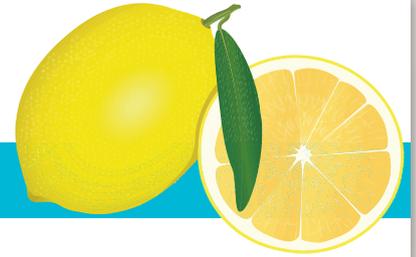
Was könntest du auf diese Seite der Waage legen, um für Ausgleich zu sorgen?

Hier 6 Meldungen! → (Hier Muggelsteine oder Lego oder ähnliches in die andere Hand legen)

Wenn Stress über längere Zeit anhält und nicht abgebaut wird, kann er sehr belastend werden und vielleicht sogar krank machen.

Deshalb ist es wichtig, dass du weißt, was du selber tun kannst um Stress abzubauen, damit du entspannt deinen Tag und deinen Schultag meistern kannst. Du hast ja schon ein paar Sachen genannt, die gut sind um Spannungen abzubauen. Mir fallen hier auch noch ein paar ein: Bewegung - finde deinen Sport, gesunde Ernährung, medienfreie Zeit, frische Luft, Pausen machen, Musik hören ...

Entspannungsübung Zitrone



→ Im Sitzen → Ruhig und langsam vorlesen

Ich habe heute für dich eine Übung dabei, bei der du aktiv übst deine Muskeln zu entspannen. Du bist dem Stress nicht ausgeliefert - du bist dein eigener Superheld!

Bei der Übung sollst du darauf achten, wie sich deine Muskeln anfühlen, wenn sie angespannt sind, und wie sie sich anfühlen, wenn du sie entspannst. Wenn du einmal nicht genau verstehst, was du machen sollst, dann schau auf mich, ich zeige was genau du machen sollst!

Setz dich ganz bequem hin. Lass deine Hände locker auf den Beinen liegen. Nun hole ein paar tiefe Atemzüge. Achte darauf, wie du atmest: Atme langsam und tief. Atme mit der Nase ein und über den Mund aus. (Kurze Pause). Schließe deine Augen und öffne sie..... danach schließe deine Augen wieder und öffne sie erst, wenn ich es sage. Wenn du deine Augen nicht so lange geschlossen halten kannst, schau einfach an die Decke. Denk daran, genau das zu machen, was ich jetzt mache und genau darauf zu achten, was dein Körper dabei macht. So, und jetzt geht's los.

Balle als erstes deine rechte Hand zu einer Faust. Stell dir vor, du hast eine dicke, gelbe Zitrone in deiner rechten Hand. Drück sie ganz fest zusammen: versuche, den ganzen Saft der Zitrone herauszuquetschen ... und noch fester. Achte auf die Anspannung in deiner Hand und in deinem Arm. Und nun lass die Zitrone einfach fallen. Und nun noch einmal quetsche die Zitrone in deiner rechten Hand ganz, ganz fest, noch fester als beim ersten Mal. Jetzt kannst du die Zitrone wieder fallen lassen und deine Hand entspannen. Achte darauf, wie sich die Hand jetzt anfühlt, wenn sie entspannt ist.

Und nun mach das Gleiche mit der linken Hand. Drück sie ganz fest zusammen: Versuche, den ganzen Saft der Zitrone herauszuquetschen. Achte auf die Anspannung in deiner linken Hand und in deinem linken Arm. Und nun lass die Zitrone einfach wieder fallen. Und noch einmal: quetsche die Zitrone in deiner linken Hand ganz fest aus, noch stärker. Und jetzt darfst Du sie wieder fallen lassen.

Achte darauf, wie sich die Hand jetzt, wenn sie entspannt ist, anfühlt. Als nächstes spanne deine Arme an. Stell dir vor, du wärst eine faule, schläfrige Katze. Du willst dich so richtig recken und strecken. Streck deine Arme weit nach oben, zieh sie über deinen Kopf und lass sie weit nach hinten wippen. Fühlst du das Ziehen in deinen Armen und Schultern? Und jetzt lass deine Arme wieder neben deinen Körper fallen und entspanne.

Nun geht es um das Anspannen der Schultern. Stell dir vor, du wärst eine Schildkröte. Du sitzt draußen im Sand an deinem Lieblingsteich und entspannst dich in der wohligen, warmen Sonne. Hier fühlst du dich sehr ruhig und so richtig sicher. Aber plötzlich witterst du Gefahr! Zieh schnell deinen Kopf in deinen Panzer ein. Versuch, deine Schultern weit hinaufzuziehen, bis hin zu deinen Ohren und schiebe deinen Kopf zwischen deine Schultern. Bleib einen Moment so und spüre die Anspannung in deinen Schultern und im Nacken. Und endlich: die Gefahr ist vorüber, du kannst deinen Kopf wieder aus deinem Panzer herausstrecken und zurückkommen in die wärmende Sonne und kannst dich wieder entspannen und so richtig wohl fühlen.

Als nächstes sollst du deine Zähne zusammenbeißen. Stell dir jetzt vor, du hast einen riesigen Kaugummi im Mund: es ist wirklich sehr anstrengend, darauf zu kauen. Kaue mehrmals kräftig hin und her. Und jetzt

darfst du wieder entspannen. Du merkst, wie gut es tut, deine Kiefer einfach herunterhängen zu lassen.

Oh, da kommt so eine lästige Fliege herangeflogen und landet mitten auf deiner Nase. Versuch, sie zu verscheuchen, ohne deine Hände dabei zu benutzen. Runzle deine Nase. Mach so viele Runzeln in deine Nase, wie du nur kannst. Endlich, du hast die Fliege verscheucht. Jetzt kannst du deine Nase entspannen. Dein Gesicht fühlt sich jetzt ganz glatt, angenehm und entspannt an.

Als nächstes geht es um das Anspannen des Bauches. Stell dir vor, du sitzt auf einer Wiese im Gras und von Weitem kommt ein kleiner Elefant herangetrottet. Aber er scheint gar nicht darauf zu achten, wo er hinläuft. Gleich läuft er über deinen Bauch. Beweg dich nicht, du hast keine Zeit mehr, dich zu verdrücken.

Bereite dich auf den unangemeldeten Besuch vor. Mach deinen Bauch ganz hart und fest. Spanne alle Bauchmuskeln ganz fest an. Oh, es sieht so aus, als ob der Elefant nun doch eine andere Richtung einschlägt. Glück gehabt! Du kannst wieder entspannen und deinen Bauch ganz locker werden lassen. Lass deinen Bauch so entspannt wie möglich werden. Das fühlt sich so viel besser an.

Nun sollst du deinen Bauch einziehen. Stell dir vor, du willst dich durch einen engen Zaun quetschen. Du musst dich ganz dünnmachen, wenn du es schaffen willst, da durchzukommen. Zieh deinen Bauch ganz fest ein, ganz fest. Versuch, so dünn zu werden, wie du kannst. Du willst durch diesen Zaun hindurch. Und du schlüpfst hindurch. Du hast es geschafft! Du kannst deinen Bauch wieder ganz entspannen, du brauchst jetzt nicht mehr dünn zu sein. Entspann dich und fühl, wie dein Bauch weich wird und warm.

Jetzt, als Letztes, spanne die Füße und die Beine an. Stell dir vor, du stehst barfuß in einem großen, schwabbeligen Schlammloch. Wühl mit deinen Zehen tief im Schlamm. Versuch, deine Füße bis auf den Grund des Schlammlochs zu drücken. Du wirst wahrscheinlich auch deine Beine als Unterstützung gebrauchen. Mach deine Beine ganz lang, spreiz deine Zehen. Du merkst, wie der Schlamm sich langsam durch deine Zehen hindurchdrückt. Nun steig aus diesem Schlammloch hinaus und entspanne deine Beine und Füße. Lass deine Zehen ganz locker und spüre, wie schön sich das anfühlt. Es fühlt sich gut an, sich zu entspannen.

Bleib so entspannt, wie du kannst. Lass deinen Körper ganz schlaff. Alle Muskeln deines Körpers sind ganz locker und du fühlst dich so richtig wohligh und entspannt. Genieße dieses Gefühl der Entspannung noch eine Weile.

(hier noch etwas Zeit geben)

Abschluss der Übung

So, jetzt wollen wir die Entspannungsübung beenden. Spann deine Muskeln wieder ein wenig an und räkle und strecke dich. Und jetzt öffne ganz, ganz langsam deine Augen. Sehr gut. Das hast du sehr gut gemacht.

Übst du oft, kannst du es schaffen dich in schweren Situationen schnell aktiv zu entspannen. Du kannst die Übung zu Hause gerne wiederholen. Jeder Superheld hat mal einen Unterstützer, vielleicht macht deine Mama oder dein Papa die Übung mit dir auf YouTube. Den Link findest du in der Broschüre auf Seite 10. Hier der Youtube Link zur progressiven Muskelentspannung für Kinder: https://www.youtube.com/watch?v=_10kyAWEWf8



Vielen Dank fürs Mitmachen! Ich hoffe du fühlst dich jetzt etwas lockerer!



III) Modul Gefühle

Sitzordnung: Stuhlkreis

Setting: 1), 2) und 4) im Plenum; 3) in Kleingruppen von ca. drei Kindern

- 1) Es werden vorab 7 - 10 Gefühlskarten (beispielsweise „Familie Erdmann“ = Karten, auf denen die Gesichtsmimik und Gestik von Erdmännchen zu verschiedenen Gefühlen dargestellt werden) ausgewählt, welche markant grundlegende Gefühle zeigen. Diese Karten werden dann auf den Boden in der Mitte des Stuhlkreises offen ausgelegt. Einige Kinder werden dazu aufgefordert, sich eine dieser Karten zu nehmen und das darauf dargestellte Gefühl zu benennen.

Die anleitende Person erläutert anschließend:

Es gibt viele verschiedene Gefühle und jeder Mensch hat schon mal all diese Gefühle verspürt. Nicht jede Person fühlt in ein und derselben Situation das Gleiche. Zum Beispiel kann es sein, dass ein Kind traurig ist, wenn der Sportunterricht ausfällt, da das Kind Sport gerne mag. Ein anderes Kind jedoch kann glücklich darüber sein, da es sowieso sein Turnsäckchen zuhause vergessen hat und nicht hätte mitmachen können.

Alle Gefühle dürfen sein, man braucht sich nicht dafür zu schämen. Sie gehören zum Leben dazu, jedes Gefühl hat seinen Grund. Manchmal können auch unangenehme Gefühle sinnvoll sein. Angst kann beispielsweise vor Gefahren schützen, Scham bewirkt häufig, dass man etwas nicht mehr macht, was für andere unangenehm war.

- 2) Im nächsten Teil werden folgende Fragen an die Kinder gestellt. Erst geht es um angenehme Gefühle, dann um unangenehme:

- „Welche schönen/angenehmen Gefühle kennt ihr?“ (z. B. Freude, Neugierde, Liebe, Stolz).
„Wann hattet ihr zuletzt das benannte Gefühl?“ → *Hier darf jedes Kind ein Gefühl nennen und erzählen, in welcher Situation er/sie das Gefühl erlebte.*
- „Kennt ihr noch andere Gefühle? Hattet ihr schon einmal Angst? Wart ihr traurig, wütend, ängstlich oder enttäuscht?“ → *Die Kinder sollen hierbei jeweils im Klassenverband ein Handzeichen geben.*

Achtung: Hier wird nicht mehr nach eigenen Erlebnissen gefragt, die Kinder sollen nur ein Handzeichen geben, wenn sie das benannte Gefühl schon einmal hatten. Es kann sein, dass einzelne Kinder zu viel an eigenen Erlebnissen preisgeben wollen. Deshalb gut darauf achten, dass belastende Erlebnisse der Kinder nicht genauer beschrieben werden. Wenn man einen großen Redebedarf bei einem Kind feststellt, auf ein kurzes Gespräch nach der Stunde verweisen. Dabei an die Jugendsozialarbeit an Schulen vermitteln.

- 3) Nun werden Gruppen zu je drei Kindern gebildet. Die gebildeten Kleingruppen verlassen den Stuhlkreis und suchen sich einen eigenen Platz im Klassenzimmer. Jedes Kind bekommt einen Zettel, auf den es eine Antwort auf die folgende Frage schreiben soll:

„Wenn ich an eine Situation denke, bei der ich ein unangenehmes Gefühl hatte – was hat mir schon einmal geholfen, das unangenehme Gefühl aufzulösen oder sogar in ein angenehmeres Gefühl zu verwandeln?“

(Frage an die Tafel schreiben)

Die anleitende Person besucht nacheinander die einzelnen Kleingruppen. Gegebenenfalls kann sie begleitend beraten und den Kindern mit Beispielen weiterhelfen.

- 4) Die Kinder werden aufgefordert, ihre in den Kleingruppen erarbeiteten Strategien zur Bewältigung unangenehmer Gefühle im Plenum zu präsentieren. Dazu legt jedes Kind seinen Zettel mit der Antwort auf die Frage, was bereits einmal geholfen hat, neben einen Luftballon, der in der Mitte des Raums platziert wird. Die anleitende Person liest die Antworten auf denzetteln vor, **ohne dabei die Namen der Kinder zu benennen.**

Den Kindern wird ein zweiter Zettel ausgeteilt und sie werden aufgefordert, folgende Frage darauf zu beantworten:

„Was könnte mir bei unangenehmen Gefühlen sonst noch helfen/guttun?“

(Frage an die Tafel schreiben)

Dieser Zettel wird nicht mehr vorgelesen.

Jedes Kind bekommt seinen im Plenum ausgefüllten Zettel mit nach Hause, als Erinnerung an die Veranstaltung und die neue Bewältigungsstrategie.

- 5) Optional, falls noch Zeit übrig ist:

Die anleitende Person oder die Kinder selbst suchen sich ein Gefühl (siehe Vorlage 2, Seite 12) aus und versuchen dieses mit Hilfe von Mimik und Gestik vorzuspielen. Die anderen müssen erraten, um welches Gefühl es sich dabei handelt. *Die Vorlage 2 dient nur als Ideengeber für die anleitende Person. Die Kinder sehen die Vorlage 2 nicht.*

IV) Modul Bewegung

Sitzordnung: Stuhlkreis

Du hast ja nun schon einiges über Stress gehört, wie er entsteht und was er mit einem Menschen macht. Du weißt nun auch schon, wie man mit Stress umgehen kann und du hast auch schon einige Möglichkeiten kennengelernt, wie man Stress abbauen kann. Es gibt aber noch eine weitere Möglichkeit, wie man sich gegen Stress wehren kann – nämlich Bewegung. Was glaubst du? Warum und wie kann uns Bewegung bei Stress helfen?

Meldungen aus der Klasse

(z. B. man fühlt sich gut, hat Spaß mit Freunden, ist abgelenkt, kann seine Wut auslassen, usw.)

Wunderbar! Das ist alles richtig! Was du vielleicht noch nicht wusstest: Wenn der Mensch Stress hat, hat er viele Stresshormone im Körper. Bewegung kann diese Hormone verbrennen, aus dem Körper beseitigen. Und gleichzeitig schüttet der Körper bei Bewegung auch Glückshormone aus. Das sind die Gründe, warum uns Bewegung in solchen Zeiten so gut tut!

Und nun möchte ich gern wissen, welche Bewegung, welche Sportarten du eigentlich kennst. Ich bin schon gespannt!

Meldungen aus der Klasse (z. B. Fußball, Klettern, Trampolin usw.)

Stimmt! Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich zu bewegen, ob allein oder mit Familie und Freunden. Es ist ganz egal, welchen Sport du dir aussuchst. Das Wichtigste ist, dass es dir Spaß macht!

Im Klassenzimmer kann man natürlich nicht Fußball spielen und auch nicht Trampolin springen, aber man kann sich trotzdem bewegen. Wir machen das heute mal im Sitzen, mit Musik, unseren Händen, Armen, Beinen und Füßen.

Keine Sorge, das sind Bewegungen, die jeder kann!

Hockertanz

Ich habe uns heute ein Lied mitgebracht. Es heißt ... und das hören wir uns zuerst mal an ...

Zu diesem Lied wollen wir uns nun einen Tanz überlegen. Beginnen wir mit dem Refrain:

Hier ist etwas Vorarbeit vom Referenten erforderlich. (Beispiele siehe Anhang „Hintergrundwissen – Welche Möglichkeiten der Choreographie gibt es?“)

Abschluss

Das hast du ja hervorragend gemacht! Richtig klasse!

Wir sind nun fast fertig, aber eine allerletzte Aufgabe solltest du jetzt noch erledigen. Pass mal auf: Du hebst jetzt mal die rechte Hand nach oben. Gut, nun legst du deine rechte Hand auf deine linke Schulter. Sehr gut. Jetzt ... klopfst du mit der Hand auf die Schulter und sagst: GUT GEMACHT!

V) Abschluss

Sitzordnung: Stuhlkreis
Setting: Plenum

- 1) Am Ende der Unterrichtseinheit werden die Schüler/innen noch einmal dazu aufgefordert, ihre momentane Stimmung am Gefühlsthermometer darzustellen. Veränderungen im Vergleich zum Beginn können später für Evaluationszwecke verwendet werden.
Bitte mit einem Foto dokumentieren!
- 2) Ausgabe der Broschüre und evtl. Empfehlung des Films „Alles steht Kopf“

VI) Anhang

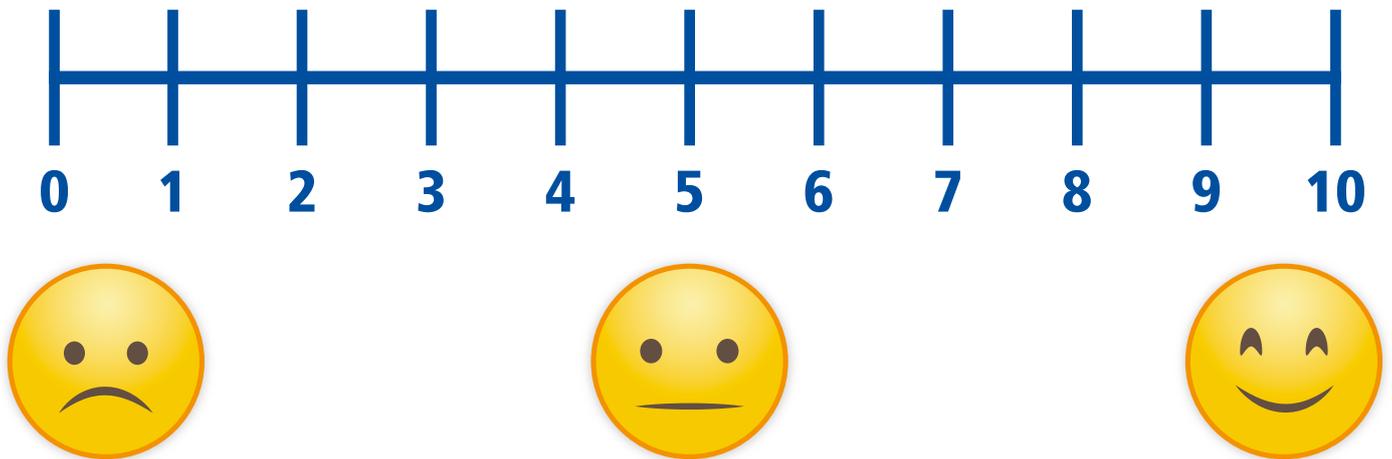
1. Vorlage 1: „Gefühlsthermometer“ – Sie wünschen eine Vorlage als PDF zum Ausdrucken?
E-Mail Anfrage an: gesundheitsregion@rottal-inn.de
2. Vorlage 2: Mimik und Gestik – Sie wünschen eine Vorlage als PDF zum Ausdrucken?
E-Mail Anfrage an: gesundheitsregion@rottal-inn.de
3. Hintergrundwissen – Stressbewältigung durch Bewegung am Beispiel Hockertanz



1. Vorlage 1

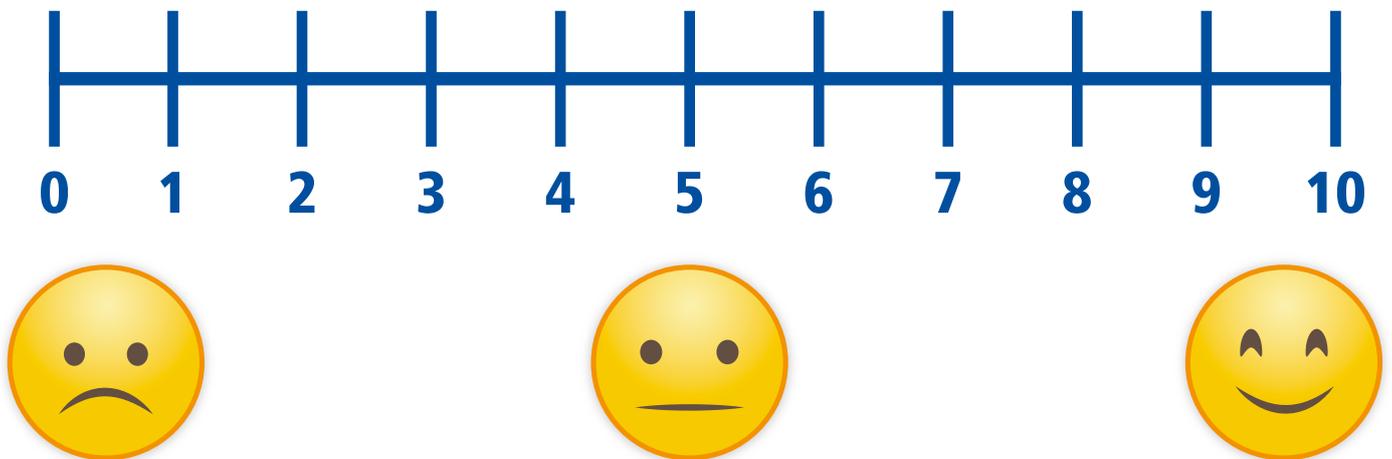
„Gefühlsthermometer“

Vorher



„Gefühlsthermometer“

Nachher



2. Vorlage 2



Ärger



Trauer



Freude



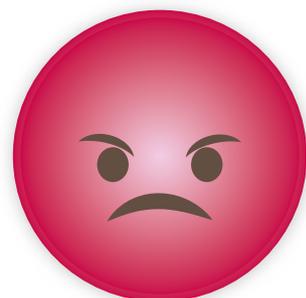
Überraschung



Ekel



Angst



Wut

3. Hintergrundwissen

Stressbewältigung durch Bewegung am Beispiel Hockertanz

Häufig denkt man bei dem Begriff „Stressbewältigung“ an Entspannungsmethoden wie etwa Autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga. Unterstützt wird dies durch die bewusste Wahrnehmung von Gefühlen wie Anspannung, Entspannung, Kälte, Wärme, Schwere usw. Oft hat der Stress psychische Ursachen und auch psychische Auswirkungen, so dass hier vor allem die Kommunikation von Gefühlen hilfreich ist.

Aber auch Bewegung und Sport können einen guten Beitrag bei der Reduktion von Stress leisten.

Wie kann Bewegung mit Musik bei der Stressbewältigung helfen?

Positive Effekte von Bewegung/Sport in Kombination mit Musik und Choreographie in einer Gruppe:

- Bewegung in der Gruppe löst ein Gefühl der Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit aus.
- Melodien und Lieder können je nach Tonlage, Text und Erfahrungen unterschiedlichste Empfindungen auslösen, so ist z. B. „Only Time“ von Enya negativ assoziiert, da dieses Lied zu den Bildern der Anschläge vom 11. September eingespielt wurde. Oder, als positives Beispiel, „We are the Champions“ von Queen. Dieses Musikstück steht für Siege und Erfolge, wird nicht nur im Sport eingesetzt, sondern auch bei Schulabschlussfeiern und Teamerfolgen im Arbeitsleben.
- Musik kann die Stimmung und das Stresslevel beeinflussen. So unterstützen langsame und harmonische Klänge bei der Stressbewältigung, während andere Songs aufgrund der Instrumentenwahl, der Lautstärke und des Tempos das Stresslevel steigen lassen.
- Eingängige, harmonische Lieder mit fröhlichen Klängen regen zum Mitsingen und Mittanzen an und lösen gute Laune aus.
- Bewegung selbst baut nachweislich Stresshormone ab.
- Bewegung sorgt für die Ausschüttung von Endorphinen, also Glückshormonen, was durch passende Musik noch verstärkt werden kann.
- Bewegung reduziert Spannungen.
- Bewegung lässt die Herz- und Atemfrequenz steigen, was folgende Vorteile mit sich bringt:
 - Steigerung der Sauerstoffaufnahme
 - Verbesserung der Durchblutung, somit bessere Versorgung der Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen
 - Steigerung der Konzentration
 - geistige Fitness
 - Wärme
 - usw.
- Bewegung macht Spaß und gemeinsames Bewegen in der Gruppe kann ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit und Kraft auslösen. Kombiniert man dies mit einem Song, der positive Gefühle auslöst, entstehen beeindruckende Momente. Hier sei als Beispiel „We will rock you“ von Queen genannt: Rhythmus, Klatschen ...

Welche Musik kann gewählt werden?

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten. Entweder man wählt...

- Entspannungs- oder Meditationsmusik, evtl. kombiniert mit einer Fantasiereise oder
- ein fröhliches Lied, das gute Laune verbreitet und zum Mitsingen und Bewegen anregt.

Je nach Klassendynamik entscheidet die Lehrkraft, was die Schüler/innen gerade brauchen. Empfehlenswert ist, je nach Situation zu entscheiden und eine der beiden Varianten einzusetzen.

Welche Möglichkeiten der Choreographie gibt es?

Die Schüler/innen nutzen Hände, Arme, Schulter, Füße, Beine, Kopf usw.

Man kann klatschen, klopfen, stampfen, winken, schnippen, alle erdenklichen Bewegungsrichtungen der Extremitäten ausführen – die Möglichkeiten sind hier beinahe grenzenlos.

Das Ganze kann im Sitzen, aber auch im Stehen stattfinden.

Die Choreographie wird Stück für Stück aufgebaut. Wenn ein Element rhythmisch, synchron und korrekt ausgeführt wird, kommt ein weiteres hinzu.

Beispiele:

Intro: Fingerschnippen im Takt

Es wird 2x mit den Händen auf die Oberschenkel geklatscht,

anschließend 1x in die Hände (We will rock you)

rechte Hand winkt, dann winkt die linke Hand

rechte Schulter kreist, linke Schulter kreist

rechtes Bein strecken, dann linkes Bein strecken

aufstehen, hinsetzen

usw.

Oft haben auch die Schüler/innen tolle Choreo-Ideen, die man natürlich aufnehmen kann. Schüler lieben es, wenn sie mitgestalten dürfen.

Ein solcher Tanz muss keinesfalls in 15 min fertig einstudiert sein. Ein gemächliches

- Aufbauen
- Entwickeln
- Wiederholen
- Hinzufügen
- Vertiefen

gibt den Schüler/innen Zeit, die Choreographie ohne Druck und Stress zu erlernen.

Abschluss

Grundsätzlich sollten Maßnahmen zur Stressbewältigung ein positives Ende haben. Selbst wenn die Choreographie nicht so gut geklappt hat, vielleicht sogar was vergessen wurde, der Abschluss muss positiv sein!

Hier gibt es natürlich den Klassiker: das Lob von der Lehrkraft. Zusätzlich kann man positiv-erheiternde Mittel wie das Schulterklopfen einbauen:

- Solange Schüler/innen den Körperkontakt meiden (sollen): jeder nimmt seine rechte Hand hoch, legt sie dann auf seine eigene linke Schulter, klopft und sagt zu sich selbst „Gut gemacht“
- Bei Lockerungen nach der Pandemie: Schüler/innen stehen im Kreis, fast Schulter an Schulter, jeder legt seine rechte Hand auf die linke Schulter des Nachbarn, klopft darauf und alle sagen „Gut gemacht“

Allgemeines

Die perfekte Choreographie steht hier keinesfalls im Vordergrund, sondern

- Gemeinschaft
- Spaß
- Freude an der Bewegung
- Ablenkung

Die Bewegung im Rahmen der Stressbewältigung zusammen mit dem Sportunterricht decken aber nur einen Teil der notwendigen Bewegungserfahrungen der Kinder ab. Um eine optimale Entwicklung in allen relevanten Bereichen zu ermöglichen, müssen Kinder auch in der Freizeit zu Bewegung motiviert werden. Dabei sollen die Kinder vor allem Sportarten und Bewegungsformen wählen,

- die eine breite motorische Grundausbildung abdecken,
- die ihnen guttun,
- bei denen sie sich wohl fühlen und
- die ihnen Spaß machen.

Dies kann natürlich der Klassiker Fußball sein, aber auch Klettern, Skateboard fahren im Park und vieles mehr, denn die Vorlieben und Talente der Menschen sind individuell! Es kann natürlich auch der Fall sein, dass die Interessen der Kinder so überhaupt nicht zu den Wünschen der Kinder passen. Dann wäre es natürlich wünschenswert, wenn den Kindern ihre Sport-Wünsche erfüllt werden können.

Nur mit Spaß werden Kinder den Sport bzw. die Bewegung auch regelmäßig machen und besonders die Regelmäßigkeit ist hier wichtig. Kinder brauchen täglich Bewegung und eine Regelmäßigkeit im Alltag. Zum Beispiel in Form eines wöchentlichen Trainings gibt dies der Familie Struktur und Sicherheit.

Auch persönliche Erfolge motivieren zu weiteren Sporeinheiten, wobei hier nicht der Sieg bei einer nationalen Meisterschaft gemeint ist, sondern der ganz individuelle Fortschritt, wie einen neuen Sprung mit dem Rad im Bikepark zu stehen, eine persönliche Bestleistung aufzustellen oder einen Trickwurf im Handball zu schaffen. Genau diese kleinen persönlichen Erfolge geben Selbstbewusstsein.



Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Rottal-Inn



Gefördert von:



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.



Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

