

Stopp!

Gruppengröße: beliebig

Alter: ab 5 Jahre

Dauer: je nach Variation und Gruppengröße ca. 15 Minuten

Material: -

Raumgröße: beliebig

Ziele: Erkennen der eigenen Grenze, Körpersprache

Zwei Mädchen stehen sich in einem Abstand von etwa drei Metern gegenüber. Eine steht im festen Stand und konzentriert sich auf ihre persönliche Grenze. Nun geht die andere auf sie zu, nicht zu schnell, damit genügend Zeit für die Stehende bleibt, sich auf die Situation einzustellen. Wenn das stehende Mädchen nicht mehr möchte, dass ihr Gegenüber weiter geht, sagt sie in genau diesem Augenblick »Stopp«. Dabei achtet sie auf ihre Stimme, ihren festen Stand, ihre Körperhaltung. Das andere Mädchen bleibt stehen und beide tauschen sich aus, ob der Abstand passend ist, oder ob das Mädchen zu nah oder zu weit weg steht. Danach Rollentausch.

Variante 1: Die Übung wird wie oben durchgeführt. Wenn das Mädchen »Stopp« sagt, geht macht die andere jedoch noch einen weiteren Schritt auf sie zu. In der anschließenden Reflexion ist es wichtig, dass beide beschreiben, wie sie sich mit der Grenzüberschreitung gefühlt haben und wie sie sich dabei verhalten haben.

Variante z: Die Übung wird wie oben durchgeführt. Diesmal sagt das Mädchen allerdings nicht »Stopp« sondern versucht nonverbal, ihre Grenze zu signalisieren, allein mit ihrem Blick und ihrer inneren Vorstellungskraft. Das Mädchen, das auf sie zugeht, ist sehr aufmerksam und versucht genau, den



Schön
Spark

Zeitpunkt herauszufinden, an dem ihre Partnerin ein »Stopp« fühlt. Bei der anschließenden Reflexion besprechen beide, wie sie die Übung empfunden haben und ob die nonverbalen Signale angekommen sind.

Variante 3: Die oben beschriebenen Übungen werden jeweils mit verschiedenen Partnerinnen ausprobiert. Bei der anschließenden Reflexion geht es darum herauszufinden, ob es Unterschiede zwischen den Mädchen gab.

Anmerkungen/Besonderheiten: Die beschriebenen Varianten können gut hintereinander geübt werden. Es hat sich als vorteilhaft erwiesen, wenn sich die Mädchen bei dieser Übung in zwei Gruppen aufteilen, heißt, eine Mädchengruppe steht im festen Stand, die Mädchen der anderen Gruppe gehen gleichzeitig los.

Quelle: WenDo



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....