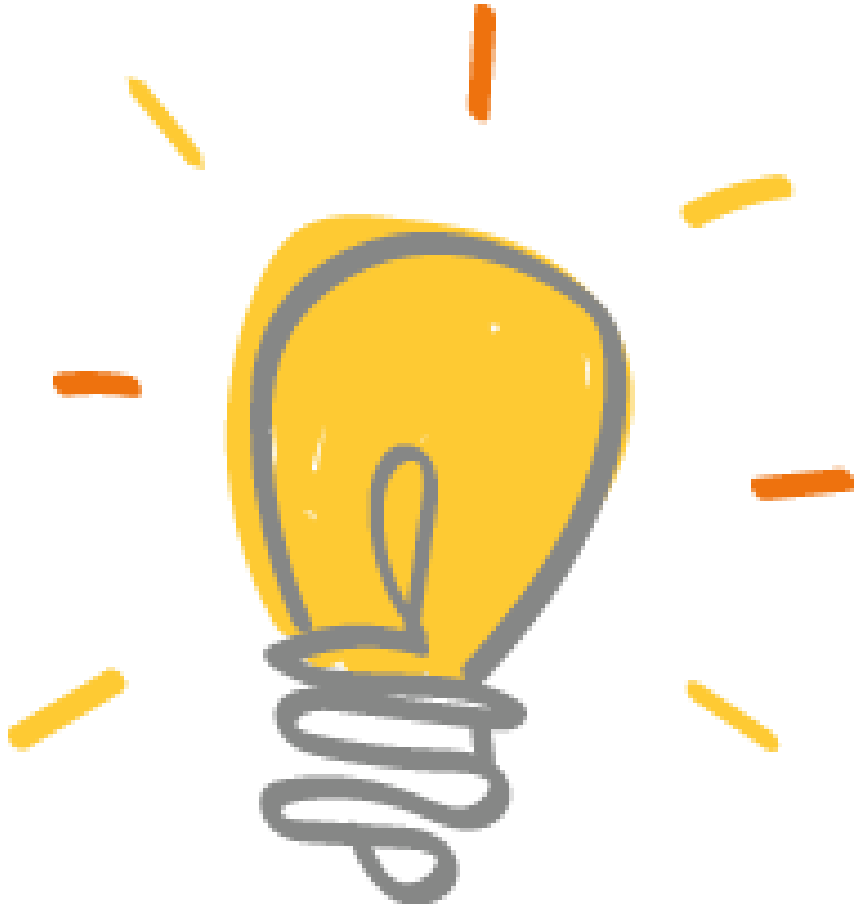


BUNTER BALL WÄHREND DES SCHWIMMUNTERRICHTS

Inspirationen für die Umsetzung von BUNTER BALL in der Schwimmunterrichtszeit
und für BUNTER BALL im Klassenzimmer oder der Bewegungshalle

WENN DU NUR SCHWIMMSTUNDEN HAST, ...



- pausierst du in dieser Zeit mit BUNTER BALL.
- kannst du unsere Ideen in diesem Dokument nutzen, um den **Spirit von BUNTER BALL** in dieser Zeit aufrechtzuerhalten.

WENN DU NUR SCHWIMMSTUNDEN HAST, ...



- nutze unsere **Begrüßungsbilder** zum Begrüßen und Verabschieden in der Schwimmhalle oder dem Klassenraum und gib deinen Schüler:innen so einen Moment des Gesehen-Werdens und der Selbstbestimmung.
- hänge/stelle vorhandenes **BUNTER BALL-Material** im Klassenraum auf (z. B. Basisemotionsbilder, BUNTER BALL-Bälle) und nutze es für einen Gefühls-Check im Morgenkreis oder zum Tagesabschluss.
- baue die **Chill-Zone** (siehe ÜK III) in einer Ecke im Klassenraum auf und nutze sie weiterhin zur Emotionsregulation & Konfliktlösung.

WENN DU NUR SCHWIMMSTUNDEN HAST, ...



- spiele das BUNTER BALL-Spiel im Klassenraum, z. B. zum Tages- oder Stundenstart – nutze dazu die BB-Bälle.
- überlege dir **Reflexionsfragen** zu einem SEL-Aspekt deiner Stunde (z. B. *„Wie hast du dich in der Gruppenarbeit / bei der Präsentation gefühlt? Wie fühlst du dich jetzt? Wie schnell schlägt dein Herz?“ usw.*).
- nutze unsere **Yogakarten** und übe einfache Positionen im Stehen oder Sitzen (siehe Materialkoffer).
- nutze unsere **Übungsideen** (siehe S. 10ff).
- nutze unsere **Geschichten & Reflexionsfragen** aus der **Zuhause-Zeit** (siehe S. 18ff).

WENN DU NOCH EINE EINZELSTUNDE SPORT HAST, ...



- pausierst du die reguläre Arbeit mit dem Übungskatalog.
- kannst du kurze/gekürzte BUNTER BALL-Übungen aus dem letzten ÜK, die du bereits umgesetzt hast, im Sportunterricht wiederholen oder motorisch vertiefen.
- achtest du darauf, die BUNTER BALL-Methode, Kopf – Herz – Hand, beizubehalten (Übung durchführen, Gefühle während der Übung identifizieren & benennen, Reflexion des SEL-Lernziels).

WENN DU NOCH EINE EINZELSTUNDE SPORT HAST, ...



- kürze das BUNTER BALL-Spiel (siehe S. 7) oder spiele es schon morgens im Klassenraum.
- suche aus einem bekannten ÜK eine kurze Übung mit wenig Aufbau heraus und mache eine kurze Reflexionsrunde am Schluss
 - nutze unsere Übungsempfehlungen (siehe S. 8-10)
 - wähle ggf. Alternativübungen, die ihr im letzten Schuljahr nicht gemacht habt.
- lasse einzelne Phasen von bekannten Spielen weg, um Zeit zu sparen.

IDEEN FÜR EIN VERKÜRZTES BUNTER BALL-SPIEL



Alle BUNTER BALL-Bälle liegen in einem Turnkasten/Beutel in der Kreismitte bereit.

Option 1 (ohne Musik):

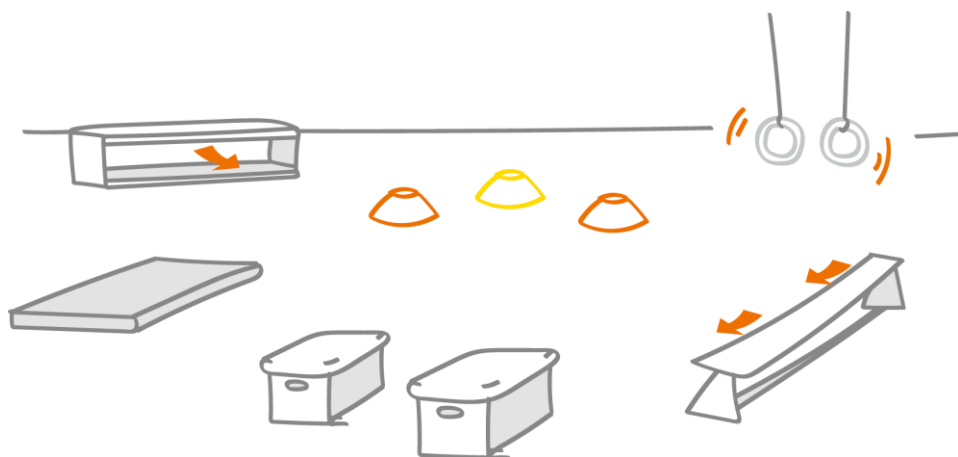
- Die Kinder wählen nach einer kurzen Atemübung einen BB-Ball aus und kommen zurück in den Kreis. Drei Kinder erzählen, wie es ihnen heute geht & die Bälle werden gezählt. Alternativ können sich die Kinder zu zweit über ihr Gefühl austauschen.

Option 2 (mit Musik):

- Die Kinder wählen nach einer kurzen Atemübung einen BB-Ball aus und berichten bei Musikstopp 1-2 Kindern, wie es ihnen heute geht. Im KdF werden die Bälle gezählt (Kinder mit derselben Ballfarbe stehen auf, ein Kind zählt).

ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN AUS ÜK I

FÜR EINZELSTUNDEN



- Was ein Durcheinander I
- Vereinte Kräfte
- Reise zum Mond I
- Zauberseiltanz
- Blinde Schlange
- Zauberprüfung
- Walpurgisnacht
- Achtsame Fische
- Zauberzirkus
- Galaktische Wesen
- Yoga-Duelle
- Zauberschule I+II
- Unterwassergefühle
- Sternschnuppennacht
- Regenbogenfarben
- Wer hat die Kokosnuss geklaut?
- Zauberblume

ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN AUS ÜK II

FÜR EINZELSTUNDEN



- Wilde Partytanzerei
- Wolkenchampions (z. B. nur Phase 1 oder 3)
- Goldschatzsuche & Goldschatzfest
- Dschungel-Tanzparty
- Drachenkampf
- Achtung, die Pinguine kommen
- Seesternkette
- Krankenhaus der magischen Wehwehchen I/II
- Drachengespräch III
- Raumschiff-Absturz
- Drachen-Kutschfahrt
- Weltraummüll
- Warmes Herz
- Magisches Wettfliegen
- Wundertaten
- Dschungelspinne
- Zaubertwister
- Gemeinsame Superkraft
- Drachenfußball
- Die geheime Drachenparty



ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN AUS ÜK III

FÜR EINZELSTUNDEN



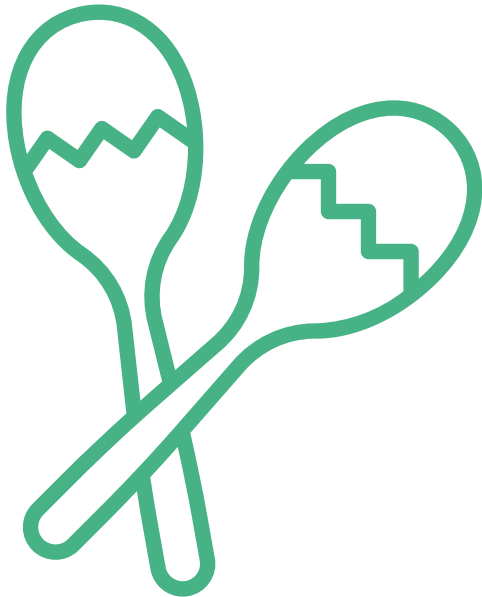
- Theaterball (kürzen!)
- Power dich aus!
- Happy Song
- Mein Paradies
- Bermudadreieck
- Tanzwettbewerb II (auf 2 Stunden aufteilen)
- Zweikampf
- Spaßbremsen
- Nähe und Abstand
- Ehrlichkeit
- Hilfe
- Grätschball
- Thronball
- Pärchenfußball
- Ringen und Kämpfen
- Tanzparty (auf 2 Stunden aufteilen)
- Akrobatikfest
- Fangbattle
- Inselball
- Räuberleiter
- Zahlenfußball
- Reden oder gehen I+II

BUNTER BALL

Kurze Übungsideen für den Klassenraum

SHAKER

EIGENE EMOTIONEN REGULIEREN



Den „Shaker“ kannst du mit den Kindern im Klassenraum anwenden, wenn du das Gefühl hast, dass ein oder mehrere Kinder emotional aufgebracht oder unruhig sind.

Vorbereitend stellen sich alle Kinder so hin, dass sie ein bisschen Platz nach rechts und links haben.

Nun leitest du den „Shaker“ an:

„Schüttele 1x den rechten Arm. Jetzt den linken Arm. Super! Jetzt schüttele das rechte Bein aus. Und das linke. Genau! Nun schüttele einmal den Kopf aus. Jetzt den Po. Und der Bauch will auch einmal geschüttelt werden. Ja! Und zum Abschluss: Schüttele einmal den ganzen Körper, als wärst du in einem Shaker. Du wirst ganz schön durchgeschüttelt.“

Abschließend werden die Kinder gefragt: *„Nun spüre einmal in dich hinein: Wie fühlst du dich jetzt?“*

KÖRPERDETEKTIV:IN

KÖRPERWAHRNEHMUNG SCHÄRFEN



Die Übung „Körperdetektiv:in“ kannst du mit den Kindern im Klassenraum anwenden, wenn du das Gefühl hast, dass ein oder mehrere Kinder emotional aufgebracht oder unruhig sind. Sie ist aber auch ein guter Einstieg oder Abschluss einer Stunde.

Vorbereitend setzen sich alle Kinder auf ihren Stuhl, schließen die Augen und stellen die Füße fest auf den Boden.

Nun leitest du die Übung an:

„Atme 1x ganz tief in deinen Bauch hinein – und ganz lang aus. Und nochmal: Tief ein- und ausatmen. Sehr gut. Nun spüre einmal in deine Füße: Wie fühlen die sich an? Welchen spürst du mehr- den rechten oder den linken? Oder beide?“ [Dann kommen die Beine, Po, Bauch, Rücken, Schultern, Arme und Kopf]

„Und nun spüre einmal in dein Herz hinein: Was fühlst du? Wenn du möchtest, lege deine Hände auf dein Herz, dann fühlst du es besser. Sehr gut! Zum Abschluss atme noch 1x gaaaanz tief ein und aus und komme dann zurück in den Klassenraum.“

Abschließend werden die Kinder gefragt: *„Welchen Körperteil konntest du besonders gut spüren? Welchen nicht so gut? Wie fühlst du dich jetzt?“*

AUS BETON

KÖRPERWAHRNEHMUNG SCHÄRFEN



„Aus Beton“ ist ein Body-Scan, der die Kinder beruhigt und die Achtsamkeit fördert.

Vorbereitend setzen sich alle Kinder auf ihren Stuhl, schließen die Augen und stellen die Füße fest auf den Boden.

Nun leitest du die Aufmerksamkeit der Kinder langsam von Kopf bis Fuß und verwandelst dabei jeden Körperbereich „in Beton“, d. h. er wird ganz schwer und kann nicht mehr bewegt werden:

„Deine Haare sind aus Beton. Deine Kopfhaut auch. Deine Stirn wird zu Beton. Dein Gehirn auch. Deine Augen auch...“

Ist der ganze Körper „aus Beton“, kann er entweder auf ein Signal hin direkt wieder ganz lebendig werden oder erst wieder schrittweise auf dem gleichen Weg zurück durch die Benennung der einzelnen Körperbereiche.

Abschließend werden die Kinder gefragt: *„Wie hast du dich gefühlt, als dein ganzer Körper aus Beton war? Wie fühlst du dich jetzt?“*

BAUM IM WIND

KÖRPERWAHRNEHMUNG SCHÄRFEN



„Baum im Wind“ ist eine kurze Bewegungsübung, die du als Energizer nutzen kannst.

Vorbereitend stellen sich alle Kinder so hin, dass sie nach links und rechts eine Armlänge Platz haben.

Nun leitest du die Übung an:

„Stell dir vor, du bist ein Baum im Wind. Deine Wurzeln sind tief in der Erde. Deine Äste zeigen in den Himmel.“ [Kinder strecken Arme nach oben]

„Nun wird es windig. Deine Äste werden nach links geweht.“ [Arme weit nach rechts strecken] *„und nach rechts“.* [Arme nach links strecken]

„Nun ist der Wind so stark, dass deine Äste zum Boden gedrückt werden.“ [nach unten beugen und Arme hängen lassen]

„Der Wind wird schwächer und deine Äste können sich wieder in ihrer vollen Pracht aufrichten.“ [Arme raumgreifend über die Seiten nach oben strecken]

Abschließend werden die Kinder gefragt: *„Wie hast du dich gefühlt, als du ein Baum im Wind warst? Wie sahst du aus? Wie fühlst du dich jetzt?“*

WARMES HERZ (AUS ÜK II)

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT STÄRKEN



Die Übung „Warmes Herz“ kannst du mit den Kindern im Klassenraum oder auf dem Schulhof spielen.

Vorbereitend stellst du eine Musikbox und einen Stuhl in der Raummitte bereit.

Lasse Musik laufen und die Kinder sich dazu bewegen.

Bei Musikstopp darf sich ein Kind auf einen Stuhl in der Mitte des Raums setzen oder stellen und sich drei Kinder aussuchen, die ihm ein Kompliment machen dürfen.

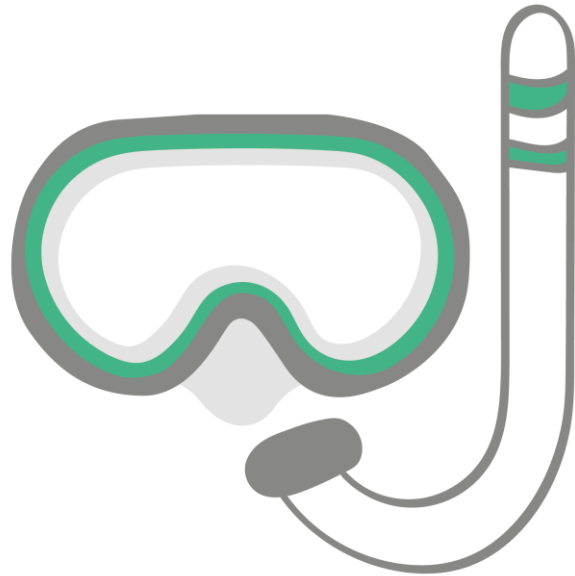
Abschließend reflektieren die Kinder ihre Erfahrung:

„Hat es sich schön angefühlt, Komplimente zu bekommen? Hast du dich darüber gefreut? Wie hat es sich angefühlt, einem Kind ein Kompliment zu sagen?“

Ist es dir leicht- oder schwergewallen, anderen Kindern Komplimente zu machen? Ist dir sofort etwas Schönes eingefallen? Warum könnte es wichtig sein, sich manchmal ein Kompliment zu machen? Wem möchtest du demnächst noch ein Kompliment machen?“

TAUCHERATMUNG (AUS ÜK III)

KÖRPERWAHRNEHMUNG SCHÄRFEN | EIGENE EMOTIONEN REGULIEREN



Die „Taucheratmung“ kannst du mit den Kindern im Klassenraum üben und anwenden. Sie ist immer dann nützlich, wenn du das Gefühl hast, dass ein oder mehrere Kinder emotional aufgebracht oder unruhig sind.

Vorbereitend setzen sich alle Kinder auf ihren Stuhl, schließen die Augen und stellen die Füße fest auf den Boden.

Nun leitest du die „Taucheratmung“ an:

„Stell dir einmal vor, du tauchst ganz tief im Meer. Nimm bitte deine Hände und halte sie vor deine Ohren. Hörst du deine Atmung? Hörst du, wie dein Atem durch deinen Körper rauscht? Je tiefer du einatmest, desto lauter wird es. Versuche es einmal.“

Atme jetzt 3x mit mir tief ein und aus. So tief, dass 3x eine Luftblase in deinem Bauch entsteht. Denke beim Ausatmen: Ich bin ganz entspannt.“

Abschließend werden die Kinder gefragt, was die Atmung und der Satz „Ich bin ganz entspannt“ in ihnen bewirkt haben: *„Wie fühlst du dich jetzt? Bist du ruhiger als vorher?“*

BOTSCHAFT AN MICH (AUS ÜK III)

EIGENE EMOTIONEN REGULIEREN



ICH SCHAFFE DAS!

„Botschaft an mich“ ist ein kurzes Spiel zum Auspowern und zur emotionalen Regulation im Klassenraum.

Vorbereitend stellen sich alle Kinder mit dem Rücken an eine Wand.

Nun rutschen sie an der Wand so weit nach unten, bis die Oberschenkel sich parallel zum Boden befinden. Ober- und Unterschenkel befinden sich im 90-Grad-Winkel (Toilettensitz). Wer hält am längsten in dieser Position aus?

Die Kinder machen eine zweite Runde, sagen sich nun aber selbst die Botschaft: „*Ich schaffe das!*“, laut oder leise während der Übung vor.

Abschließend werden die Kinder gefragt: „*Hat dir die Botschaft geholfen, länger durchzuhalten? In welcher Situation könnte dir die Botschaft noch helfen?*“

ZUHAUSE-ZEIT

Reflexionsideen für unsere Zuhause-Zeit-Geschichten, auch geeignet im Klassenzimmer oder der Bewegungshalle

WAS SIND ZUHAUSE-ZEIT-GESCHICHTEN?

Die Zuhause-Zeit ist als Projekt während der Pandemie entstanden. Grundidee war es, Familien und Kindern auch **außerhalb der Sporthalle** im häuslichen Umfeld Impulse zum **sozial-emotionalen Lernen** zu schenken. **Bewegung spielt dabei, im Gegensatz zu BUNTER BALL, keine Rolle.**

Die im Rahmen des Projekts entstandenen **Geschichten und Fantasiereisen** können über unsere Homepage **angeschaut** werden: [Zuhause-Zeit – Wie wir unsere Familien in dieser Zeit stärken können! \(insafehands.de\)](https://insafehands.de).

Ergänzend zu den Videos findet ihr nachfolgend ausgewählte Geschichten & Reflexionsfragen als Beispiele und Inspirationen.

MEINE REISE DURCH DEN DRACHENKÖRPER

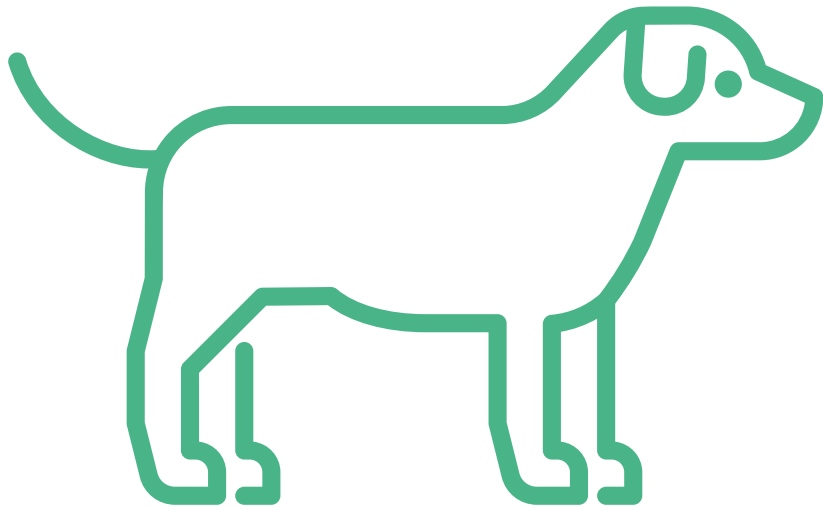
KÖRPERWAHRNEHMUNG SCHÄRFEN



- Wie fühlst du dich jetzt nach deiner Reise durch den Drachenkörper?
- Hast du die Helfer-Elfe gespürt? Wie glaubst du, sah sie aus?
- Hast du den Zauberstaub der Helfer-Elfe gespürt? Welche Farbe hatte er?
- Welche Teile von dir konntest du gut spüren? Welche nicht?

KÖRPER WECHSLE DICH

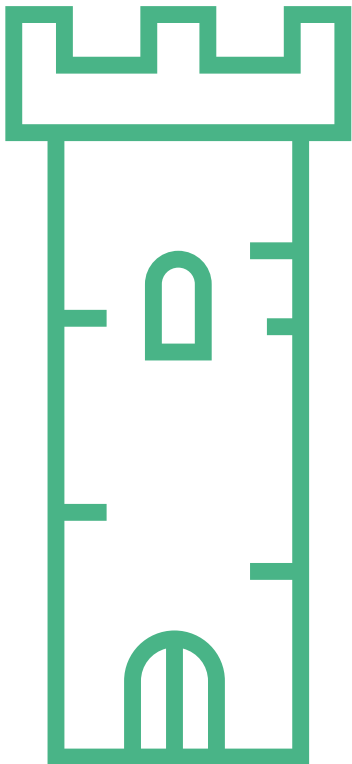
EMOTIONEN WAHRNEHMEN, FÜHLEN UND VERSTEHEN



- Konntest du dir vorstellen, dich in einen Hund zu verwandeln?
- Wie hat es sich angefühlt, ein Hund zu sein?
- Was war dein Lieblingsmoment als Hund? Und was hast du in dem Moment gefühlt?
- Wie hat es sich angefühlt, dich wieder in einen Menschen zurückzuverwandeln?

GEFÜHLE IM WOLKENSCHLOSS

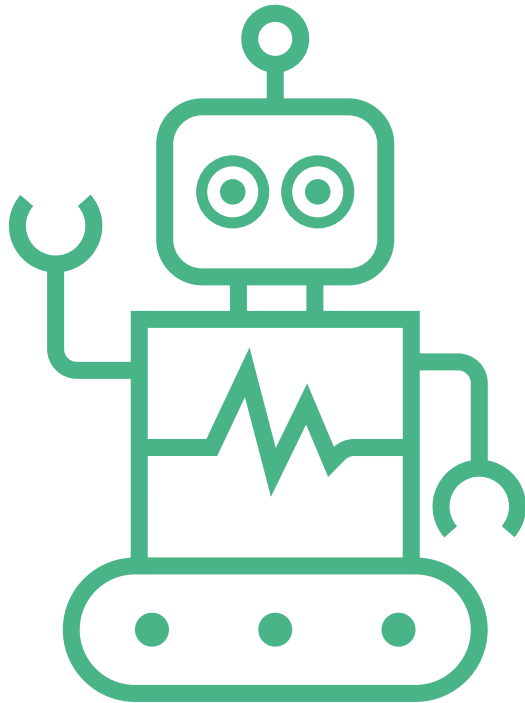
EMOTIONEN WAHRNEHMEN, FÜHLEN UND VERSTEHEN | EMOTIONEN AUSDRÜCKEN



- Wie fühlst du dich jetzt nach deiner Reise durch das Wolkenschloss?
- Konntest du dir vorstellen, mit dem Drachen ins Wolkenschloss zu fliegen?
- In welchem Zimmer hast du dich wohlgefühlt? In welchem ging es dir nicht so gut?
- Was machst du, wenn du mal richtig traurig/wütend/ängstlich bist?
- Sind noch andere Zimmer in deinem inneren Wolkenschloss?

ROBOTER RONNY

EMOTIONEN WAHRNEHMEN, FÜHLEN UND VERSTEHEN | EMOTIONEN AUSDRÜCKEN



- Wie fühlst du dich jetzt, nachdem Ronny und du so viel über Liebe gesprochen habt?
- Woran spürst du, dass du jemanden liebst?
- Hast du schon einmal aus Liebe etwas gemacht, das du selbst gar nicht so magst, z. B. Schokopudding kochen, obwohl du lieber Vanille magst?
- Was möchtest du diese Woche für jemanden tun, den du richtig lieb hast?

WALDZWERGEN-FEST

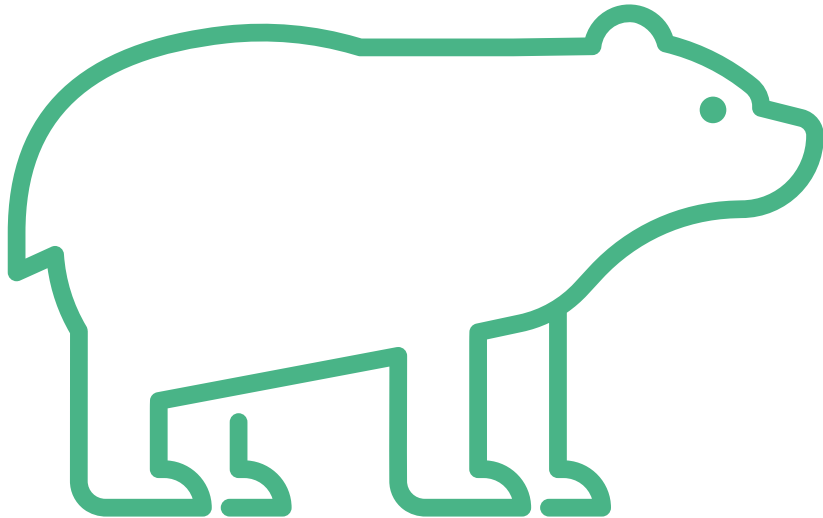
AUFMERKSAMKEIT SCHÄRFEN | EMOTIONEN WAHRNEHMEN, FÜHLEN UND VERSTEHEN | EMOTIONEN AUSDRÜCKEN



- Wie fühlst du dich jetzt nach deinem Ausflug zu den Waldzwerge?
- Wie sahen die Waldzwerge aus?
- Ist es dir leicht- oder schwergefallen, deine Gedanken ganz auszuschalten, um den Gesang der Waldzwerge zu hören?
- Was möchtest du bei deinem nächsten Besuch im Wald alles beobachten?

DIE MUT-MACH-MURMEL

EMOTIONEN WAHRNEHMEN, FÜHLEN UND VERSTEHEN | EMOTIONEN AUSDRÜCKEN | EMPATHIE FÜHLEN



- Wie fühlst du dich jetzt, wo du so viel über Angst gehört hast?
- Was denkst du, wie hat sich Brummo gefühlt, als er beim kleinen Bären an die Bärenhöhle geklopft hat, um sich zu entschuldigen?
- Geht es dir auch manchmal so, wie dem kleinen Bären im dunklen Wald? Hast du auch manchmal Angst?
- Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn du Angst hast? Wo spürst du die Angst?
- Hast du einen kleinen Gegenstand, den du wie die Mut-Mach-Murmel benutzen kannst, wenn du Angst hast?

TAUBENZAUBER

AUFMERKSAMKEIT SCHÄRFEN | KÖRPERWAHRNEHMUNG SCHÄRFEN | EMOTIONEN WAHRNEHMEN,
FÜHLEN UND VERSTEHEN | EMOTIONEN AUSDRÜCKEN

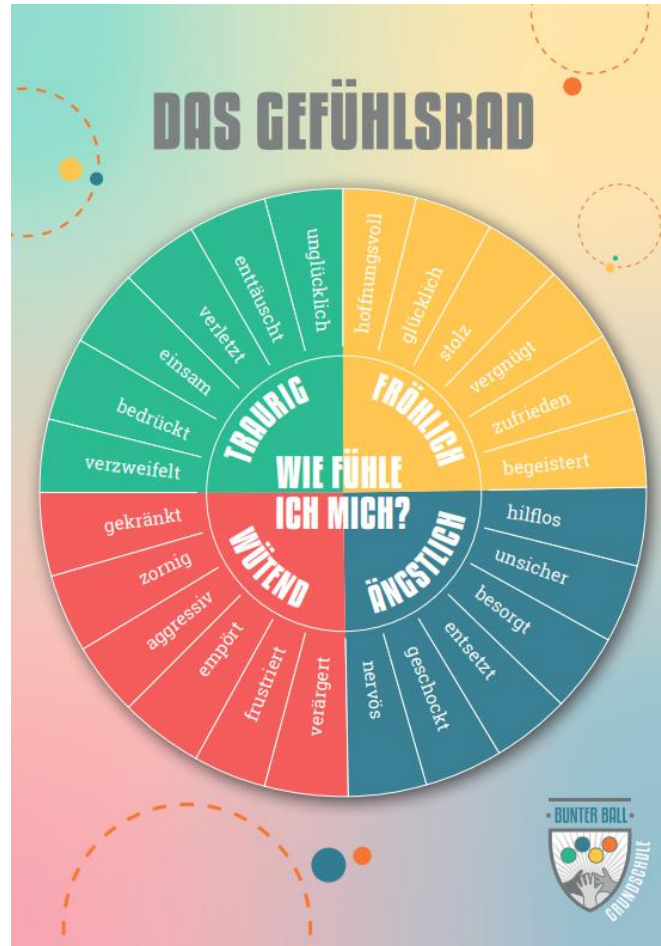


- Wie fühlst du dich jetzt, da die Taube mit deiner Angst davon geflogen ist?
- Hast du etwas Neues über deine Angst erfahren?
- Welches Gefühl hast du dir am Ende der Geschichte in dein Herz geholt? Wo in deinem Körper spürst du das Gefühl?
- Hast du Lust dein Bild jetzt einmal wirklich zu malen? Dann los!

IDEEN FÜR SEL IM SCHULALLTAG

DAS GEFÜHLSRAD

EMOTIONEN AUSDRÜCKEN | KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT STÄRKEN



Hänge das Gefühlsrad-Poster für alle gut zugänglich in der Klasse auf.

Macht in der Klasse täglich eine kleine **Atemübung mit Gefühls-Check** (wie beim BUNTER BALL-Spiel) und nutzt für die Gefühlsidentifikation das Gefühlsrad.

Du kannst das Gefühlsrad auch **laminiert in der Schwimmhalle** verwenden und am Anfang sowie am Ende der Stunde einen Gefühls-Check machen.

Die A4-Datei findest du auf deiner BUNTER BALL-Plattform - Durchführung der Einheiten - Methodensammlung – Gefühlsrad.

DAS TAGEBUCH DER ZUFRIEDENHEIT

AUFMERKSAMKEIT SCHÄRFEN | EMOTIONEN AUSDRÜCKEN



In der Klasse wird eine Tapetenwand oder eine Wäscheleine aufgehängt.

Die Kinder schreiben oder malen täglich/wöchentlich den schönsten Moment des Tages/der Woche auf einen Zettel, der dann aufgehängt wird. Ihr könnt auch kleine Präsentationen dazu machen.

Reflexionsfragen können sein:

- Was war der schönste Moment des Tages/der Woche?
- Wofür bist du heute dankbar?
- Was wünschst du dir für morgen/nächste Woche?

SORGENFRESSER

EMOTIONEN AUSDRÜCKEN



Die Kinder werfen sich ein Kuscheltier gegenseitig zu. Die Lehrkraft liest Situationen vor, die das Kind, welches das Kuscheltier gefangen hat, beendet, indem es ergänzt, wie es sich dann **fühlt**, z. B.:

- Wenn ich mich mit jemandem gestritten habe, ...
- Wenn andere etwas besser können als ich, ...
- Wenn ich keine Zeit zum Spielen habe, ...
- Wenn ich nicht mitspielen darf, ...
- Wenn mir etwas nicht gelingt, ...
- Wenn ich etwas nicht verstehe, ...
- Wenn ich Ärger bekomme, ...
- Wenn mein Lieblingsmensch traurig ist, ...