

Emotionsexpression im Sportunterricht

DIE SUCHE NACH DEN GEFÜHLSGEISTERN

Halloween-Edition





DIE SUCHE NACH DEN GEFÜHLSGEISTERN



Oberthema:
Emotionsexpression



Schwerpunkt:
Eigene Emotionen ausdrücken



Dauer:
30 Minuten



ca. 20-30 Hütchen
4 Pylonen
2 kleine Bälle und 2 Jongliertücher
Musikbox



DIE SUCHE NACH DEN GEFÜHLSGEISTERN

GESCHICHTE

Stell dir vor, du jagst Geister und wirst zu einem ganz besonderen Einsatz gerufen.

Heute Nacht ist etwas sehr Seltsames passiert: Das alte Spukhaus hat alle seine Gefühlsgeister verloren!

Normalerweise feiern sie hier die größte Halloween-Party weit und breit. Dabei tanzen die Gefühlsgeister, lachen, weinen, jubeln oder toben vor Wut und das ganze Haus lebt von ihren Gefühlen.

Doch diesmal ist alles anders: Das Spukhaus ist still. Kein Lachen, kein Schluchzen, kein Kichern. Alles ist stumm und dunkel.

Jetzt bist du gefragt!

Dein Auftrag lautet: Finde die verlorenen Gefühlsgeister und erwecke sie wieder zum Leben. Nur wenn dir das gelingt, kann das Spukhaus erneut erwachen und die große Halloween-Feier stattfinden.

Bist du bereit für deine Mission?





DIE SUCHE NACH DEN GEFÜHLSGEISTERN

ABLAUF



Vorbereitend wird die Sporthalle mit Hütchen in vier gleichgroße Bereiche eingeteilt: Keller, Wohnzimmer, Leseraum und Dachboden. In jedem Raum steht ein Hexenhut (Pylone) in der Mitte. Unter dem Hexenhut auf dem Dachboden (und nirgends sonst) sind die zwei Gefühlsgeister versteckt (2x jeweils ein kleiner Ball, der mit einem Jongliertuch umwickelt und am Ende eingedreht ist). Jeder Raum hält außerdem eine eigene Bewegungsaufgabe für die Kinder bereit.

Die Kinder verwandeln sich in Geisterjäger:innen und betreten gemeinsam den ersten Raum (Keller), um dort nach den Gefühlsgeistern zu suchen. Dort erhalten sie von der Lehrkraft eine Bewegungsaufgabe, die sie zwei bis drei Minuten lang ausführen. Wichtig: Der Hexenhut in der Mitte darf dabei nicht berührt werden. Haben sie die Aufgabe geschafft, darf ein:e Geisterjäger:in unter den Hexenhut schauen, ob dort die Gefühlsgeister verborgen sind.

Danach zieht die Gruppe weiter ins Wohnzimmer, dann in den Leseraum. Jedes Mal absolvieren die Kinder die von der Lehrkraft gestellte Bewegungsaufgabe, bevor sie am Ende unter den Hexenhut schauen dürfen. Auf dem Dachboden angekommen, wiederholen die Kinder das Ritual. Hier finden sie schließlich die beiden kleinen Geister unter dem Hexenhut. Damit ist ihr Auftrag erfüllt: Die Gefühlsgeister sind wiedergefunden!

Nun dürfen die Kinder die Gefühlsgeister zum Leben erwecken, indem sie selbst zu einem Gefühlsgeist werden. Jedes Kind überlegt sich:

- einen Namen,
- ein Geräusch und
- ein Gefühl, das es in diesem Moment spürt.





DIE SUCHE NACH DEN GEFÜHLSGEISTERN

Nacheinander stellen die Kinder sich als Gefühlsgeist vor: Sie machen ihr Geräusch und drücken ihr Gefühl pantomimisch aus. Die anderen erraten, welches Gefühl dargestellt wird.

Zum Abschluss tanzen alle Gefühlsgeister gemeinsam zu einer Gruselmusik durch die Sporthalle und erwecken so das Spukhaus zum Leben. Wer möchte, darf dabei auch seinen Geisternamen verraten.

Folgende Bewegungsaufgaben können gestellt werden:

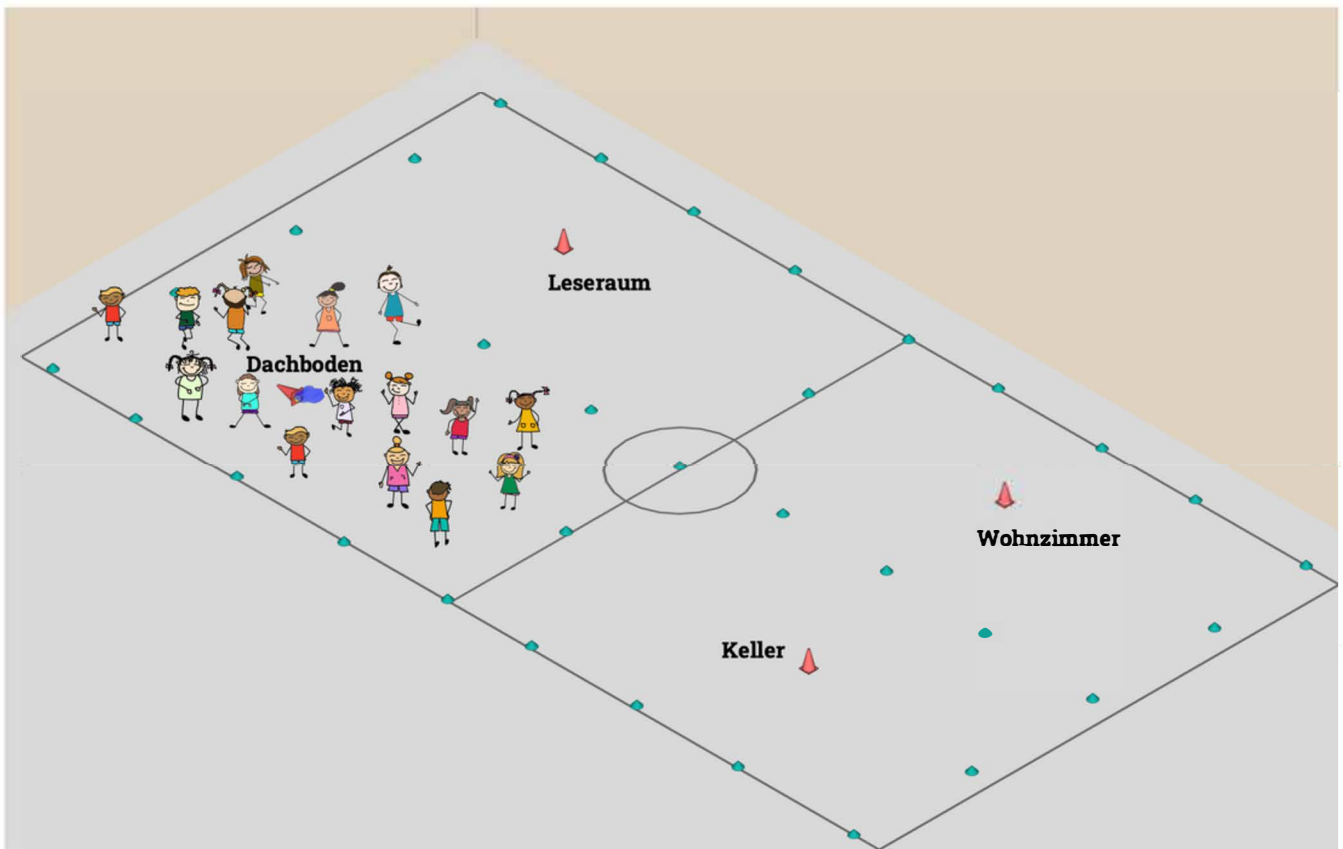
- Fledermaus-Flattern: mit ausgebreiteten Armen durch den Raum flattern, mal schnell, mal langsam
- Zombie-Marsch: Arme nach vorne strecken, Beine steif bewegen, langsam gehen
- Mäuse-Krabbeln: auf allen Vieren krabbeln, so leise wie möglich
- Gespenster-Schleichen: mit ausgestreckten Armen lautlos auf Zehenspitzen gehen
- Kürbis-Kniebeugen: so tun, als ob ein schwerer Kürbis getragen wird
- Monster-Schritte: große, langsame Ausfallschritte mit gruseligen Geräuschen
- Hexenbesen-Flug: im Kreis rennen und dabei einen Besenflug nachahmen
- Spinnenkrabbeln: rückwärts auf Händen und Füßen wie eine Spinne krabbeln
- Spinnennetz-Befreiung: sich wild durch imaginäre Spinnennetze schlängeln
- Staubkisten-Schleppen: imaginäre schwere Kisten über den Boden ziehen

Variationen:

- Es können in den Räumen auch Springseile, Turnkästen, etc. auf den Boden gelegt werden, worüber die Kinder dann Hexenhüpfer, Staubkisten klettern oder einen Zombiewalk machen können.

DIE SUCHE NACH DEN GEFÜHLSGEISTERN

GRAFIK





DIE SUCHE NACH DEN GEFÜHLSGEISTERN

REFLEXIONSFRAGEN

- 1. Fantasiewelt:** Konntest du dir vorstellen, ein Geisterjäger zu sein? Welcher Raum im Spukhaus sah am gruseligsten aus?
- 2. Gefühle während der Übung:** Hast du dich gegruselt? Hattest du Angst im Spukhaus? Hat es mehr Spaß gemacht, ein Geisterjäger oder ein Gefühlsgeist zu sein? Warst du aufgeregt, als der Hexenhut angehoben wurde?
- 3. Ziel der Übung:** Hast du es geschafft, dein Gefühl so gut mit deinem Körper auszudrücken, dass die anderen Kinder aus deiner Gruppe es erkennen konnten? Worauf hast du geachtet, wenn ein Kind ein Gefühl vorgemacht hat? Auf den Körper oder auf das Gesicht?

