
EMOTIONSIDENTIFIKATION IM SPORTUNTERRICHT

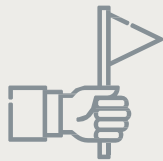
SCHNEEBALLSCHLACHT GEGEN DIE SCHNEEMONSTER



SCHNEEBALLSCHLACHT GEGEN DIE SCHNEEMONSTER



Emotionsidentifikation



Emotionen wahrnehmen,
fühlen und verstehen



30 Minuten



20-30 Hütchen
BUNTER BALL-Bälle
4 Turnbänke
8 Turnkästen
15 Pylonen
20 Hula-Hoop-Reifen
6 Springseile

EMOTIONSIDENTIFIKATION IM SPORTUNTERRICHT

SCHNEEBALLSCHLACHT GEGEN DIE SCHNEEMONSTER

Fantasiegeschichte

Im Winterland herrscht jedes Jahr ein besonderes Zauberwetter: Aus den Wolken fallen Gefühls-Schneeflocken.

Gelbe Schneeflocken glitzern vor Freude, grüne tropfen ein wenig vor Traurigkeit, blaue leuchten ängstlich und rote glühen vor Wut.

Diese Gefühls-Schneeflocken sind ganz besonders:

Sie werden von der Winterpolizei gebraucht, denn jede Schneeflocke trägt eine eigene, starke Kraft in sich. Nur mit ihrer Hilfe kann die Winterpolizei oben auf dem Eisberg die Schneemonster in einer Schneeballschlacht besiegen.

Erst wenn die Kinder das Gefühl der Schneeflocke spüren und es am Ende auf den Eisberg werfen, verlieren die Schneemonster ihre Stärke.

Ablauf

Vorbereitend werden vier parallele Winterwege, die hoch zu dem Eisberg zu den Schneemonstern führen, aufgebaut – bestehend aus jeweils:

- fünf Eisschollen (**Hula-Hoop-Reifen**),
- einem Eisfelsen (**Turnkasten**),
- und fünf Schneehaufen (**Hütchen**).

Am Ende der Winterwege steht die große Schneeballschlacht-Station:

Dort liegen sechs Springseile auf dem Boden, die die Abwurflinie markieren. Dahinter stehen vier Schneemauern (**Turnbänke**).

Auf den Schneemauern sind die Schneemonster (**Hütchen und Pylonen**) verteilt (**siehe Grafik**), die später getroffen werden müssen.

Am Anfang der Winterwege stehen vier Gefühls-Schatztruhen (**umgedrehte Turnkästen**). In ihnen liegen Gefühls-Schneeflocken derselben Farbe (einfarbige BUNTER BALL-Bälle; mindestens so viele, wie Kinder mitspielen), passend zu den Basisemotionen:

- Gelb = Freude
- Grün = Trauer
- Blau = Angst
- Rot = Wut

EMOTIONSIDENTIFIKATION IM SPORTUNTERRICHT

SCHNEEBALLSCHLACHT GEGEN DIE SCHNEEMONSTER

Die Kinder verwandeln sich in die Winterpolizei und werden in vier Gruppen eingeteilt. Jedes Kind nimmt sich eine Schneeflocke der ersten Farbe (z. B. grün) und stellt sich vor den eigenen Winterweg.

Sobald die Kinder die Schneeflocke in der Hand halten, „zaubert“ sich das Gefühl der Schneeflocke in ihre Herzen hinein.

Die Lehrkraft leitet sie dafür an:

„Stell dich mit beiden Beinen fest auf den Boden und schließe deine Augen, wenn du möchtest. Atme einmal tief ein und wieder aus. Super. Nun erinnere dich an eine Situation, in der du so richtig traurig (oder wütend/ängstlich/freudig) warst und geweint hast (oder gekocht hast vor Wut / vor Angst gezittert oder geweint hast / freudig gejubelt oder gelacht hast). Erinnerst du dich?

Wie hat sich das angefühlt? Wo in deinem Körper spürst du die Traurigkeit (oder Wut/Angst/Freude)? Sehr gut.

Nimm dieses Gefühl jetzt mit auf deinen Winterweg. Am Ende wirst du es bei der Schneeballschlacht auf den Eisberg werfen, damit die Schneemonster ihre Kraft verlieren.“

Mit dem Gefühl im Herzen laufen die Kinder zügig hintereinander über den Winterweg und drücken währenddessen mit Gestik und Mimik das Gefühl aus. Dabei können sie während der Wartezeit Hampelmänner, Squats oder Sit-Ups machen.

Sind alle Kinder an der Schneeballschlacht-Station angekommen geht die Schneeballschlacht gegen die Schneemonster los. Die Lehrkraft zählt bis drei und gemeinsam wirft die Winterpolizei die Schneeflocken auf die Schneemonster.

Haben alle Kinder ihre Schneeflocke und damit ihr Gefühl abgeworfen, werden die Schneemonster wieder aufgebaut. Die Schneeflocken werden eingesammelt und in die Gefühls-Schatztruhe zurückgelegt. Danach beginnt eine neue Runde:

Die Winterpolizei holt sich eine Schneeflocke in einer neuen Farbe (z. B. blau), und die Lehrkraft leitet das nächste Gefühl ein.

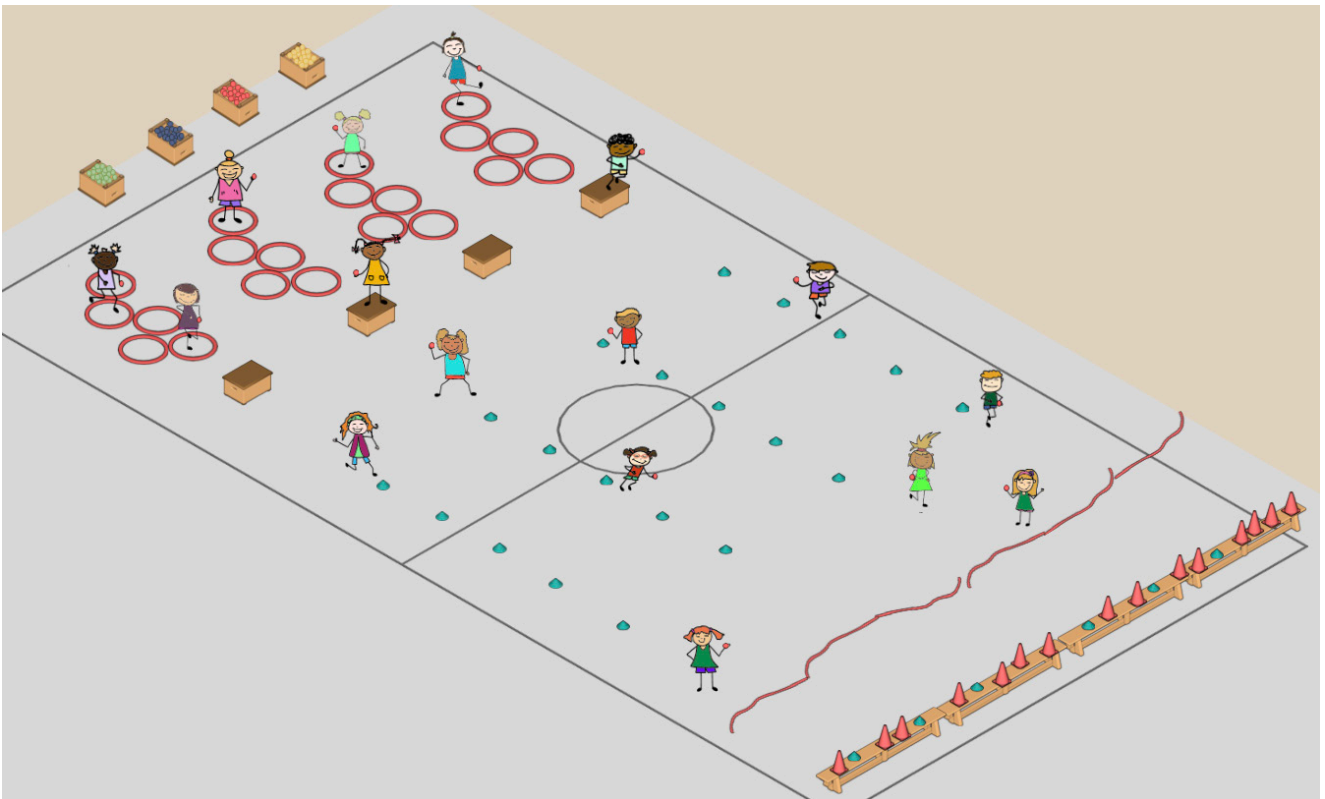
Variationen

- Die Schneeflocken können auch andere Gefühle als die Basisemotionen annehmen, wenn die Kinder diese Gefühle schon gut kennen.
- Die Kinder können nach der Schneeballschlacht ihren Herzschlag ertasten. Anschließend fragt die Lehrkraft:

„Nach welcher Schneeflocke hat dein Herz am schnellsten geschlagen? Es ist okay, wenn dein Herz einmal schneller schlägt. Das kann dir helfen, dein Gefühl herauszulassen. Wichtig ist nur, dass es sich danach wieder beruhigt.“

SCHNEEBALLSCHLACHT GEGEN DIE SCHNEEMONSTER

Grafik



Reflexionsfragen

1. **Fantasiewelt:** Welche Gefühls-Schneeflocke war am schönsten?
2. **Gefühle während der Übung:** War Traurigkeit/Freude/Wut/Angst für dich angenehm oder unangenehm? Welches Gefühl hast du am stärksten gefühlt? Wo in deinem Körper hast du es gefühlt?
3. **Ziel der Übung:** War es einfach für dich, die Gefühle zu fühlen? Sie auszudrücken? Gab es ein Gefühl, das du nicht so gut ausdrücken konntest? Was war daran schwierig?

**VIEL SPASS BEIM UMSETZEN
IN DEINEM SPORTUNTERRICHT!**

Dein BUNTER BALL Team

