



# Zum Ausprobieren !

Leicht wie eine Feder,  
schwer wie ein Stein

## Theorie

**Körpergefühl:** Durch Bewegung und Sport werden der eigene Körper und seine Grenzen kennen gelernt. Körperliche Aktivität verbessert die gesamte körperliche Wahrnehmungsfähigkeit, was sich auch auf die Hunger-/Sättigungssignale auswirkt. Die folgende Übung ermöglicht den Kindern, verschiedene Rollen und Körperzustände auszuprobieren. Gleichzeitig ist das Hineinfühlen in andere, die dünner oder dicker sind als man selbst, möglich. Damit wird die Akzeptanz derjenigen, die von der Norm abweichen, leichter.

**Übung:** Die Übung eignet sich auch gut als Auflockerung für zwischendurch. Langsame entspannende Musik kann helfen, die Stille besser zu „ertragen“. Jede Sequenz eine halbe Minute üben lassen, dazwischen bleiben die Kinder stehen:

„Bitte beginnt im Raum umherzugehen, ohne miteinander zu sprechen. Achtet dabei nur auf euch selbst“ (30 sek).

Stellt euch jetzt vor:

- Ihr seid einen halben Meter größer. Geht so herum, als wenn ihr größer wärt.
- Ihr seid einen halben Meter kleiner. Geht so herum, als wenn ihr kleiner wärt.
- Ihr seid eine Feder. Geht so herum, als wenn ihr eine Feder wärt.
- Ihr seid ein großer Felsbrocken. Bewegt euch, als wenn ihr schwer wie ein Felsbrocken wärt.
- Ihr seid ein Gewichtheber. Geht so herum, als wärt ihr voller Muskelpakete; wie bewegt ihr euch da?
- Ihr seid ganz dünn und schwächlich. Geht so herum, als hättet ihr fast keine Muskeln.
- In euren Beinen sind Sprungfedern. Geht so herum als hättet ihr Sprungfedern eingebaut.
- Euer Körper ist völlig eingeroftet. Bewegt euch wie, wenn eure Gelenke eingeroftet wären.
- Ihr seid der dickste Mensch der Welt, geht so herum, wie wenn ihr dreimal so dick wärt.
- Ihr seid eine Bohnenstange. Geht so herum, wie wenn ihr dreimal so dünn wärt.
- Stellt euch vor, ihr seid der langsamste Mensch der Welt, geht so herum.
- Geht wieder so herum, wie ihr normalerweise geht.

**Reflexion:** Gemeinsam in einen Kreis auf den Boden setzen und die Fragen besprechen. Alternativ können die Fragen auch in einer Kleingruppe bearbeitet und dann gemeinsam den anderen präsentiert werden. Jede Kleingruppe bereitet noch eine Bewegungsart vor, die von allen ausprobiert wird.

Wie fühlt sich mein Körper jetzt an, welche Muskeln spüre ich?

Welche Bewegung war am lustigsten?

Was ist der Vorteil, besonders groß oder muskulös zu sein?

Was ist der Vorteil, klein oder langsam zu sein?

Welche Bewegungen waren einfach, welche schwierig?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Körper so wie er ist?

Zeitaufwand: 1 Schulstunde; wenn möglich mit Burschen und Mädchen getrennt durchführen.