



Heute bin ich ... gut drauf?!

Eine Reise in die Welt der Gefühle

Vorbemerkungen/Ziele

Gefühle bei sich selbst und anderen wahrzunehmen, sie ausdrücken, benennen und regulieren zu können, sind grundlegende Fähigkeiten im Rahmen der sozial-emotionalen Entwicklung.

Vor Freude zu tanzen oder vor Wut auf den Tisch zu hauen, sind nur zwei Beispiele, die verdeutlichen, wie eng Gefühl und Bewegung zusammengehören. Eine Bewegungsstunde bietet sich daher an, dieses Thema aufzugreifen.

Das vorliegende Bewegungsangebot gibt den Kindern einerseits Gelegenheit, eigenen Gefühlen spielerisch Ausdruck zu verleihen und so das eigene Ausdrucksrepertoire zu erweitern. Andererseits werden die Kinder angeregt, zu erforschen, welche Empfindungen unterschiedliche Bewegungen in ihnen auslösen. Kurze Reflexionsphasen helfen, durch Versprachlichung innere Vorgänge bewusst zu machen.

Literatur:

- Löffel, H., Manske, C.: Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & Noack, 2003
- Bücken-Schaal, M.: Bildkarten Gefühle. Don Bosco Medien, 2013
- Hütter, J.: Meine Gefühle – deine Gefühle. BVK Buch Verlag Kempen GmbH, 2012

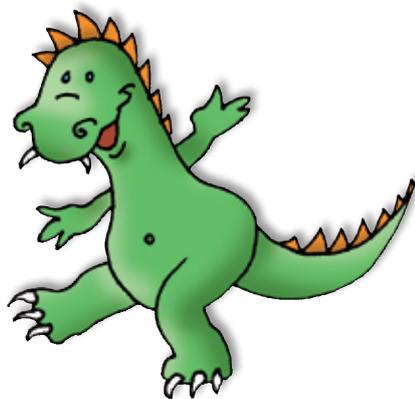
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Heute fühle ich mich ...**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Kinder versammeln sich um die ausgelegten Karten (Kartenset 1), auf denen Gefühlszustände abgebildet (Ganzkörperabbildung) sind.

„Wie fühlt ihr euch gerade?
Schaut euch die Bilder
einmal an und stellt euch
neben das Bild, welches am
besten zu euch passt.“

Anschließend begründen
die Kinder kurz ihre Bild-
auswahl.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

max. 15 Kinder im Alter von 5–7 Jahren

Material:

- Kartenset 1: Karten mit Ganzkörperabbildungen von Dinos (s. Illustration oder auch Literatur)
- Kartenset 2: zahlreiche Bildkarten mit Farben, Situationen, Bewegungen, Emoticons, die verschiedenen Gefühlen (Wut, Trauer, Freude, Angst) zugeordnet werden können
- Reifen
- Weichbodenmatte
- Musik
- Stofftier-Katze

Ort:

Bewegungsraum, Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ⊗ Die Kinder werden auf das Thema eingestimmt und mit Unterstützung von Bildern zur Versprachlichung ihrer Befindlichkeit angeregt.
- ✔ Die ÜL betont dabei den Bewegungsausdruck, der auf den Abbildungen zu sehen ist (z.B.: verschränkte Arme).
- ✔ Weitere Vorlagen für Bilder befinden sich in dem Buch: Löffel, H., Manske, C.: Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & Noack, 2003

NRW bewegt
seine KINDER!

12.2014

Stundenverlauf und Inhalte

● Mein Dino macht ...

- ⊙ Die gleichen Gefühlskarten werden aufgedeckt auf dem Boden im Raum verteilt.

Die Kinder bewegen sich um die Karten herum. Auf ein Signal von der ÜL stellen sich die Kinder vor eine beliebige Karte und versuchen, die Abbildung zu imitieren.

Reflexion

- „Wie fühlt sich das an, wenn ihr den Dino nachmacht?“
- „In welchen Situationen fühlt ihr euch so?“

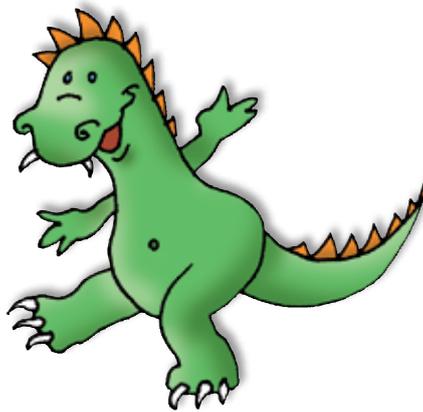
Variation

Das Kartenset 1 (als Memory variiert) wird unter den Kindern aufgeteilt. Ohne zu sprechen und ohne sich gegenseitig die Karten zu zeigen, finden die Kinder sich zu den passenden Paaren zusammen.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Nachahmen und „Lesen“ verschiedener Gesten und Haltungen
Erweiterung der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten
Bewusstmachen des Zusammenhangs von Gefühl und Bewegung



Autorin:
Ulrike Rölleke

SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

● Gefühlschaos

- ⊙ Nun wird das Kartenset 2 verdeckt auf dem Fußboden verteilt. Unter die Karten mischt die ÜL drei „Zettel mit Schrift“ (Spielbeschreibungen, der nachfolgenden Spiele). Die ÜL hält Emoticon-Karten mit den Gefühlen Wut, Trauer, Freude, Angst und ein „Leeres Gesicht“ bereit.

Zunächst decken die Kinder alle Karten auf.

Dann bewegen sich die Kinder auf Musik um die Karten herum. Bei Musikstopp hält die ÜL jeweils eine Emoticon-Karte (z.B. Freude) hoch. Die Kinder finden daraufhin eine passende Karte zu dem angezeigten Gefühl (z. B. gelb oder Geburtstagsfeier).

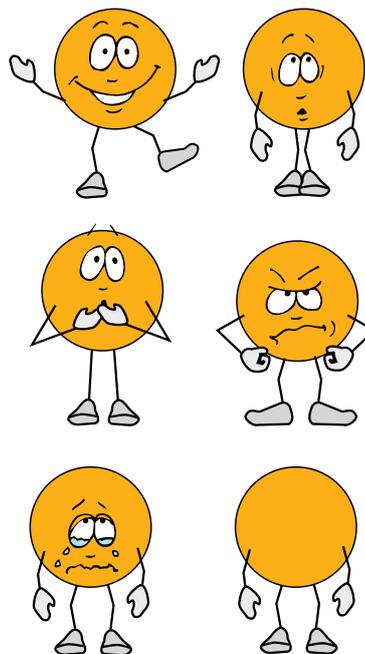
Wird das „Leere Gesicht“ gezeigt, frieren die Kinder in der Gestik eines selbstgewählten Gefühls ein und die ÜL muss dieses erraten.

Zum Abschluss werden alle Karten sortiert und den vier „Gefühlsländern“ (ausgelegte Reifen) Wut, Trauer, Freude, Angst zugeordnet. Die drei „Zettel mit Schrift“ bleiben übrig.

Hinweis für die Übungsleitung zum weiteren Stundenverlauf:

Die drei neutral beschrifteten Zettel (Spielbeschreibungen) können nicht zugeordnet werden und werden deshalb gemeinsam ausprobiert, um daraufhin zu entscheiden, aus welchem „Gefühlsland“ sie wohl stammen.

- ⊙ Bewegungsdrang abbauen
Bewegungsausdruck anregen
Die Kinder üben, mit Hilfe von Bildern und Bewegung einige Gefühle zu beschreiben.
- ✔ Unterschiedliche Musik (passend zu verschiedenen Emotionen) einsetzen



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Schreifangen

- ⊙ Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Gruppe A verteilt sich in einem festgelegten Feld. Gruppe B stellt sich an der Stirnseite des Feldes nebeneinander auf.

Aus Gruppe B startet der/die erste Fänger/in und versucht, im Feld der Gruppe A, laut schreiend, so viele Kinder wie möglich zu berühren. Dafür hat er/sie so lange Zeit, wie sein/ihr Atem zum Schreien reicht. Reißt der Schrei ab, muss das Kind zurücklaufen und der/die zweite Fänger/in startet. Die Anzahl der abgeschlagenen Kinder wird als Punktzahl gewertet. Am Schluss werden die Punkte aller Fänger/innen der Gruppe zusammengezählt.

Danach wechseln die Gruppen die Rollen.

Reflexion

Anschließend wird in einer kurzen Reflexion mit den Kindern überlegt:

- „Welche Gefühle habt ihr erlebt? Wobei?“
- „Aus welchem „Gefühlsland“ könnte dieses Spiel stammen?“

● Armer schwarzer Kater

Auf Musik bewegen sich die Kinder durch den Raum und geben währenddessen den „Armen Kater“ (Stofftier) weiter. Stoppt die Musik, bleiben alle Kinder stehen. Das Kind mit dem Stofftier ist nun der „Arme schwarze Kater“.

Dieses Kind stellt sich vor ein anderes Kind und miaut dieses drei Mal ganz traurig an. Nach jedem „Miau“, streicht das Kind „dem Kater“ über den Kopf und sagt, ohne die Miene zu verziehen: „Armer schwarzer Kater!“ Kann das sprechende Kind sein Gesicht nicht halten, werden die Rollen getauscht.

Variation:

Es wird ein „Clown“ weitergegeben. Das Kind mit dem „Clown“ versucht, andere Kinder durch Grimassenschneiden zum Lachen zu bringen.

Reflexion

- „Aus welchem „Gefühlsland“ könnte dieses Spiel stammen?“
- „Was habt ihr erlebt? Wobei?“
- „War es schwer keine Gefühlsregung zu zeigen?“

● Mattenklatsch

- ⊙ Die ÜL stellt eine Weichbodenmatte hochkant auf und hält sie fest.

Vier freiwillige Kinder stellen sich ganz dicht vor die Matte, so dass Bauch und Fußspitzen direkt vor die Matte stoßen. Das Gesicht wird zur Seite gedreht. Auf ein Kommando hin lässt ÜL die Matte los und die Kinder lassen sich mit der Matte umfallen.

Reflexion

- „Was habt ihr erlebt? Wobei?“
- „Aus welchem „Gefühlsland“ könnte dieses Spiel stammen?“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Spielerisches Erleben von Aspekten der Gefühle: Wut und Angst

- ✔ Die berührten Kinder dürfen weiterlaufen, aber nicht noch einmal abgeschlagen werden.

- ⊙ Spielerisches Erproben von Aspekten der Gefühle: Trauer und Freude

Die Kinder experimentieren damit, keine Gefühlsregung zu zeigen.

- ✔ Über den Einsatz von Musik kann die ÜL das Spiel mitsteuern (z.B. durch Zwischenschalten von Bewegungsphasen, unterbrechen „schwieriger“ Situationen).



- ⊙ Spielerisches Erproben von Aspekten der Gefühle: Angst/Aufregung

- ✔ Die Kinder sollten freiwillig teilnehmen können. Auch wenn Kinder nicht mitmachen wollen, können sie doch an der Reflexion teilnehmen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Wenn ich fröhlich bin, dann ...?**
- ⊙ Alle Kinder versammeln sich mit der ÜL in einem Innenstirnkreis.

Vorstellen und gemeinsames Singen der ersten Strophe des Liedes „Wenn Du fröhlich bist“.

Anschließend überlegt und entwickelt die ÜL mit den Kindern weitere Strophen (z.B.: „Wenn ich fröhlich bin ...“)

Erste Strophe des Liedes:

*Wenn du wütend bist,
dann stampfe mit dem Fuß,
wenn du wütend bist,
dann stampfe mit dem Fuß.
Ja du kannst es allen zeigen,
brauchst Gefühle nicht verschweigen,
wenn du wütend bist,
dann stampfe mit dem Fuß.*

AUSKLANG (5 Minuten)

- **Jetzt fühle ich mich ...**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Kinder versammeln sich zum Abschluss nochmal um die ausgelegten „Dino-Karten“.

„Wie fühlt ihr euch jetzt? Schaut euch die Bilder an und stellt euch neben das Bild, was jetzt zu euch passt. Habt ihr zu Beginn der Stunde den gleichen Dino gewählt?“

Anschließend begründen die Kinder kurz ihre Bildauswahl.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kindgemäße Versprachlichung der gemachten Erfahrungen
Bewusstmachen des Erlebten
- ✔ Liedtext aus: Hütter, J.: Meine Gefühle - deine Gefühle. BVK Buch Verlag Kempen GmbH, 2012, Seite 11
- ✔ Der Text des Liedes sollte in der „Ich-Form“ (1. Person Singular) gesungen werden.
- ✔ *Variation:*
Das Lied kann in der besungenen Gefühlslage vorgetragen werden (z.B.: wütend-brüllen).
- ⊙ Einstiegsspiel wird zum Schluss nochmals aufgegriffen und zur Auswertung der Stunde genutzt.

