



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Ruderboot	Emotionen-Freeze
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 5-10 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material Leintücher oder grosse Badetücher	Material Musik, genügend freier Platz
Ziel/Thema Rutschen, Kooperieren	Ziel/Thema Stärkung der psychischen Gesundheit
Quelle Kituhit 2020/21 (Schweizerischer Turnverband)	Quelle gorilla-schulprogramm.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Immer 3 bis 4 Schüler*innen sitzen im Grätsch-Sitz auf einem Leintuch (Ruderboot). Nun bewegen sie sich durch Rutschbewegungen auf dem Po als Gruppe vorwärts. Ein Kind ist dabei der Kapitän und gibt den Takt an: «Hau – Ruck».</p>	<p>Zuerst sammelt ihr gemeinsam Beispiele für Emotionen, die ihr kennt (glücklich, traurig, wütend, enttäuscht, nachdenklich, erschrocken, etc.). Überlegt dann, wie ihr diese Emotionen in einem Freeze (eingefrorene Position) darstellen könnt.</p> <p><i>Emotionen-Raten in kleinen Gruppen:</i></p> <p>Nun bewegen sich alle spontan zur Musik und überlegen während dem Tanzen eine Emotion, die sie heute erlebt haben. Wie würdet ihr diese in einem Freeze darstellen? Wenn die Musik stoppt, hört ihr auf zu tanzen und verharrt in eurem Emotionen-Freeze. Erratet ihr bei allen Mitschüler*innen der Gruppe, um welche Emotion es sich handelt?</p>
Variationen	Reflexion
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückwärts rutschen ▪ Als Stafette durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Warum ist es wichtig, Emotionen zuzulassen? ▪ Was passiert, wenn du deine Emotionen (nicht) zulässt? ▪ Sprichst du gerne über Gefühle? Mit wem gerne? Mit wem nicht? ▪ Was wünschst du dir von deinen Mitmenschen, wenn es dir mal nicht so gut geht?

