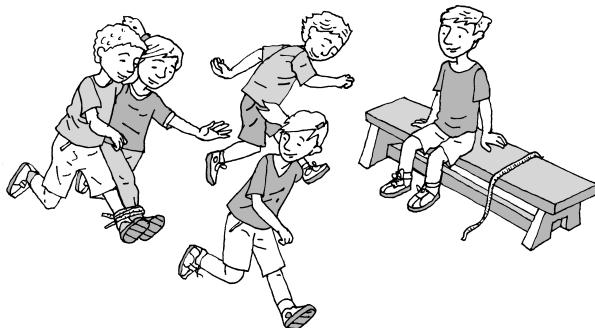


## 5. Konkrete Unterrichtsmodule

Modul	Inhalt	Material
Thema: Körperkontakt aufnehmen und zulassen, Vertrauen fassen  ca. 1–2 Unterrichtseinheiten	Einstieg: aktives Spiel mit Körperkontakt, z.B. Schwänze fangen  Hauptteil: Übungen zum Aufbau von Vertrauen (z.B. Roboter, Kleines und Großes Pendel, ...)  Reflexion: Empfinden während der Vertrauensübungen <i>Wann vertraue ich jemandem?</i> <i>Wann nicht?</i> → Regelplakat  Schluss: aktives Spiel mit Körperkontakt, z.B. McDonalds, Großer Sitzkreis	Parteibänder (Anzahl = Gruppengröße)  Spielkarten  Plakat, Stifte
Thema: Kooperation, Vertrauen  mindestens 2 Unterrichtseinheiten	Einstieg: aktives Spiel mit Körperkontakt, z.B. Begrüßung  Hauptteil: Aufträge zu Vertrauen und Kooperation, von leicht zu schwer (z.B. 1. UE: Sortierspiele und Inselrettung, 2. UE: Säureteich, 3. UE: Gefängnisausbruch und Vertrauensfall)  Reflexion: Empfinden während der Vertrauens-/Kooperationsaufträge <i>Wann funktioniert der Auftrag?</i> <i>Wann nicht?</i> <i>Was bedeutet Kooperation/Teamarbeit?</i> → Regelplakat  Schluss: aktives Spiel mit Körperkontakt, z.B. 3 Hände, 2 Füße / Eismaschine Entspannungsspiel oder Massage	Spielkarten  Plakat, Stifte  Massagebälle
Thema: Körperspannung  ca. 1 Unterrichtseinheit	Einstieg: aktives Spiel mit Körperkontakt, z.B. Kranfangen  Hauptteil: Stationenlauf zum Training der Körperspannung  Reflexion: <i>Was ist Körperspannung?</i> <i>Wozu benötigen wir sie?</i> <i>Welche Muskelgruppen sind besonders wichtig für die Körperspannung?</i> → Erproben der Standhaftigkeit mit und ohne Körperspannung  Schluss: aktives Spiel mit Körperkontakt z.B. McDonalds, Gordischer Knoten	Spielkarten  Stationenkarten: Körperspannung  Bildkarte „Körper – Muskeln“

## 6. Materialanhang: Spielekarten

### Spiele mit Körperkontakt



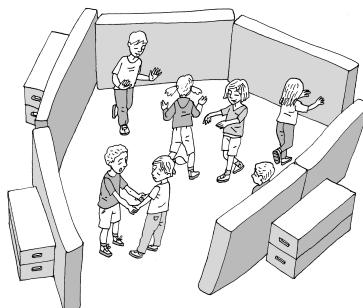
#### Dreibein-Lauf

Bestimmt 2 Fänger. Sie bekommen die benachbarten Beine zusammengebunden und müssen so andere Schüler fangen. Bist du gefangen worden, wartest du auf der Bank auf ein zweites Kind. Ihr bindet euch auch die Beine zusammen und seid auch Fänger.

#### Begrüßung

Lauft in der Halle durcheinander. Auf ein Signal eures Lehrers bleibt ihr stehen. Der Lehrer nennt ein Körperteil, mit dem ihr euch „begrüßen“ sollt. Je mehr Kinder ihr „begrüßt“, bis der Lehrer das Zeichen zum Weiterlaufen gibt, desto besser.

Lehrer: Hinweise im Buch beachten!



#### Eismaschine

Die Eismaschine ist der Fänger. Jeder, den sie berührt, ist eingefroren. Eingefrorene Kinder können dadurch erlöst werden, dass ein anderes Kind sie einige Sekunden in den Arm nimmt oder sie warmrubbelt.

#### Tanz der Vampire (Achtung: laut!)

Alle bewegen sich mit geschlossenen Augen und vorgestreckten Armen auf dem Spielfeld. Euer Lehrer bestimmt heimlich ein Kind als Vampir.

Treffen 2 Kinder aufeinander, fassen sie sich an den Händen. Passiert nichts, gehen sie einfach weiter. Der Vampir schreit, wenn er ein anderes Kind anfasst und „infiziert“ damit das andere Kind. Dieses Kind ist nun auch ein Vampir und „infiziert“ weitere Kinder. Treffen 2 Vampire aufeinander und schreien, sind beide erlöst.

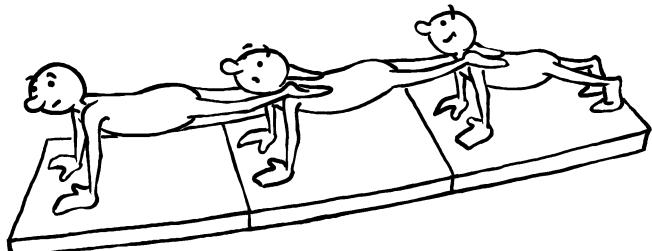


## Körperspannung

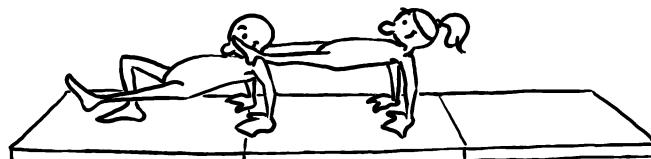


### Riesenraupe

Ein Kind macht einen Liegestütz.  
Das nächste Kind geht davor in den Liegestütz und legt die Beine auf die Schultern des Hintermannes.  
Achtet auf den geraden Rücken!



Könnt ihr euch auch fortbewegen? Schafft ihr es auch zu dritt?  
Versucht es auch im umgedrehten Liegestütz.



**Ihr braucht:** 3 Turnmatten



## Körperspannung

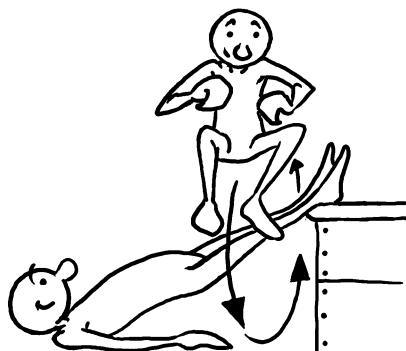


### Brett überspringen

Einer macht einen Liegestütz mit den Füßen auf dem Kasten.

Der Partner krabbelt unter dem Liegestütz durch und springt über den Partner, krabbelt wieder durch und springt noch einmal.

Wie oft schaffst du es? Wechselt euch ab. Probiert es auch anders herum.



**Ihr braucht:** 1 zweiteiligen Kasten