

Übungen zum Aufbau von Selbstwertgefühl

Ein positives Selbstwertgefühl erlaubt es den Schülern und Schülerinnen authentisch in Gemeinschaft und Gesellschaft zu agieren und so aktiv und produktiv zum Gelingen von Prozessen beizutragen.

Feuerlauf

Weichbodenmatten werden umgedreht der Länge nach aneinandergereiht. Die Schüler/innen knien sich auf Bodenmatten neben die Weichbodenmatten und schieben diese schnell hin und her. Ein/e Schüler/in versucht über diese Matten zu laufen ohne zu Fall gebracht zu werden.



Die Lücken, die beim Hin- und Herschieben zwischen den Matten entstehen, müssen nach jedem Durchgang wieder geschlossen werden

Mattenrodeo

Eine Weichbodenmatte wird auf viele Medizinbälle (oder Basketbälle – ca. 12-20) gelegt. Die Schüler/innen knien auf Bodenturnmatten um die Matte und bewegen sie so, dass ein/e Schüler/in auf der Matte zu Fall kommt. Im weiteren Verlauf können auch mehrere Schüler/innen (ca. 3-5) auf der Matte stehen.

Die Welle

Die Schüler/innen stehen sich in einer Gasse gegenüber und strecken ihre Arme so aus, dass sich die Fingerspitzen berühren. Ein/e Schüler/in stellt sich mit etwas Abstand zur Gasse und läuft auf Kommando durch die Gasse. Diese nimmt in einer Wellenbewegung ihre Arme so rechtzeitig nach oben, dass der/die Schüler/in nicht getroffen wird, aber auch so knapp, dass das Gefühl entsteht er/sie läuft gegen die Arme. Das Tempo wählt der/die Schüler/in selbst. Die Gruppe muss vor dem Loslaufen des/r Schülers/in ein Zeichen geben, dass sie startbereit ist.



Die Lehrkraft achtet darauf, dass alle Schüler/innen beim Loslaufen ihre Aufmerksamkeit auf den/die Läufer/in gerichtet haben.