

KÖRPERWAHRNEHMUNG UND SENSIBILISIERUNG

Vorbemerkungen/Ziele

Die Wahrnehmungskanäle des Menschen müssen genutzt werden, um eine höhere Wahrnehmungsleistung zu erreichen. Denjenigen, die Glück, Zufall, Erfahrung, Antizipation und Unterbewusstsein häufig auf sich vereinigen, spricht man einen „sechsten Sinn“ zu. Ansonsten sind wir in der Lage auditive Reize (hören), visuelle Reize (sehen), taktile Reize (fühlen), olfaktorische Reize (riechen) und gustatorische Reize (schmecken) durch unser Sinnessystem wahrzunehmen. Bei allen Spielen, bei denen der Sehsinn beeinträchtigt wird, kann es zur Verunsicherung und zu Ängsten bei den Jugendlichen kommen. Es ist ein Unterschied, ob die Augen mit einem Tuch verbunden sind oder einfach geschlossen gehalten werden und jederzeit wieder geöffnet werden können. Daher sind ein sensibler Umgang mit den Jugendlichen und eine gute Vertrauensgrundlage unter den ihnen erforderlich!

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● „Stille Post“

- mit Händedruck
- mit Klopfzeichen auf den Rücken
- ⊙ Als Stirnkreis mit Handfassung bei der „Stillen Post“ mit Händedruck und in Kreis aufstellung mit dem Rücken zum Partner.

● „Stimmungen kommen und gehen“

- ⊙ Freies Bewegen in der Halle, wobei Stimmungen pantomimisch in der Dynamik der Situation dargestellt werden sollen.
 - am Ende eines Einkaufsumbums.
 - auf dem Weg ins Freibad.
 - Klingelzeichen zum Schulanfang.



SCHWERPUNKT

● „Blinde Roboter“

- ⊙ In Dreiergruppen finden sich zwei Freiwillige, die mit verschlossenen Augen und gleich bleibendem Tempo immer nur geradeaus gehen. Durch entsprechenden Druck auf eine Schulter lenkt die 3. Person die Roboter mit jeweils 90° Drehungen. Ziel ist es beide Roboter frontal aufeinander zuzulenken, um sie behutsam vor einem Zusammenprall zum Stehen zu bringen und zum Sehen zu erwecken.

● „Dirigentspiel“

- ⊙ Die Jugendlichen stehen, zu einem Orchester aufgebaut, im Raum. Ein „Dirigent“, der mit in der und nicht vor der Gruppe steht, gibt die Spielart pantomimisch vor, z.B. Geigenspiel, Gitarrenspiel, trommeln, Flötenspiel usw., wobei die Jugendlichen unmittelbar und sehr schnell in die wechselnden Bewegungen mit einstimmen!

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Jugendliche

Material: Glasflaschen mit Murmeln, Augenbinden, Kästchen mit Reis und Erbsen gefüllt.

Ort: Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage bei gutem Wetter.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der taktilen Wahrnehmung; hier Rhythmusgefühl.

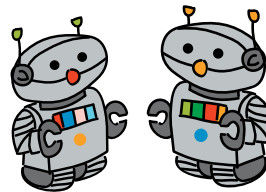
- ✔ Gab es Unterschiede zwischen dem wahrgenommenen und weitergegebenen Rhythmus?

- ⊙ Förderung der *kinästhetischen Wahrnehmung*.

- ✔ Kannst Du Stimmungen fremder Menschen erkennen oder hast Du schon mal darauf geachtet?

- ⊙ Ausschaltung des Sehens zur Betonung der anderen Sinne.

- ✔ Wie ist es mit geschlossenen Augen in Bewegung zu sein?

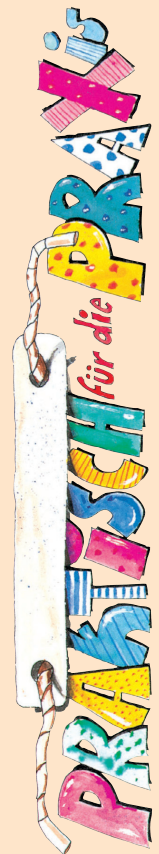


- ⊙ Betonung des Sehens, im Unterschied zur „Blindenführung“

- ✔ Musik macht die Atmosphäre glaubwürdiger und muntert zur musikalischen Darstellungen auf.

Erlebnis,
Abenteuer
und
Körperer-
fahrung

10.2006



Stundenverlauf und Inhalte

Ein Jugendlicher war bei der letzten Orchesterprobe jedoch vorab aus der Halle gegangen und ist nun völlig unwissend, wer den Dirigenten mimt. Diesen gilt es zu erkennen.

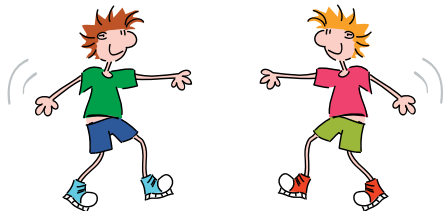
- „Gute Orte – schlechte Orte“
- ⊙ Die Jugendlichen bewegen sich frei durch den Raum und werden in regelmäßigen Abständen von der Übungsleitung geleitet. Sie sollen dann besonders helle/dunkle, kalte/warme, hohe/tiefe, saubere/schmutzige, weiträumige/enge Orte aufspüren. Zum Abschluss soll jeder den Ort aufsuchen, der ihm am sympathischsten erscheint.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- „Flaschendieb“
- ⊙ Die Jugendlichen sitzen mit verbundenen Augen in einem großen Kreis. Vor jedem Spieler steht eine leere Glasflasche mit 3 Glasmurmeln. In der Kreismitte befindet sich ein „Dieb“, der versucht eine Flasche unbemerkt zu stehlen.
- „Katz und Maus“
- ⊙ Zwei Freiwillige lassen sich die Augen verbinden und bilden das ungleiche Paar Katz und Maus. Die Katze wird mit einem Kästchen, gefüllt mit Erbsen, ausgestattet, die Maus mit einem Kästchen Reis. Auf das „fragende“ Schütteln der Katze muss die Maus immer 1x antworten. Ziel der Katze ist es durch geschmeidige Bewegungen und absolute Aufmerksamkeit des Hörsinns die Maus abzuschlagen.
- „Reifenregen“
- ⊙ Die Jugendlichen stehen jeweils mit einem Gymnastikreifen im Raum. Auf Kommando drehen/zwirbeln alle gleichzeitig ihren Reifen am Platz und schließen die Augen. Gelingt es heraus zu hören, welcher Reifen als letzter still am Boden zum Liegen kam!? Hierzu werden die Jugendlichen befragt.

AUSKLANG

- „Vor die Wand gelaufen“
- ⊙ Die Jugendlichen stellen sich in einiger Entfernung vor eine Hallenwand und versuchen mit geschlossenen Augen so nah wie möglich an die Wand zu gehen, ohne diese zu berühren.
- „1 Minute gehen“
- ⊙ Die Jugendlichen gehen kreuz und quer in der Halle umher und finden sich nach gefühlten 60 Sekunden an einem verabredeten Ort ein.



Absichten und Hinweise

- ✔ In der Halle muss der Geräteraum vorab auf Gefahrenquellen überprüft werden, wenn er als Bewegungsraum freigegeben werden soll.
- ⊙ Förderung des Hörsinns
- ✔ Gelingt es dem Dieb eine Flasche unbemerkt an sich zu nehmen, wechselt er mit dem Flascheneigner die Rollen. Wenn der Flascheneigner bereits das Anschleichen auditiv bemerkt, zeigt man mit dem Finger auf den Dieb, damit er sich anderen Jugendlichen zuwenden kann.
- ✔ Wie haben sich die Diebe verhalten? Wie konnte man den Dieb orten?
- ⊙ Förderung des Hörsinns
- ✔ Die übrigen Jugendlichen bilden einen Kreis, aus dem die Katze und Maus nicht ausbrechen können. Außerdem achten die Jugendlichen auf Gefahrensituationen, um ggf. ins Spiel einzugreifen.
- ✔ Die Augen sollen erst wieder geöffnet werden, wenn alle Reifen still am Boden liegen.
- ⊙ Förderung der Selbstwahrnehmung
- ✔ Die Jugendlichen haben mehrere Möglichkeiten und können sich verschiedene Lösungsstrategien ausdenken. Alternativ zur Wand können bestimmte Linien auf dem Hallenboden ausgeguckt werden, die nicht überlaufen werden dürfen.
- ⊙ Selbstwahrnehmung der inneren Uhr
- ✔ Der/die ÜL nimmt als einzige(e) die Zeit und kann anschließend Rückmeldung geben in welchem Zeitkorridor sich die empfundene Minute bewegt hat.