

# Lektion

## Du und ich, wir gemeinsam

Während dieser Lektion führen die SuS Bewegungsspiele mit Körperkontakt durch. Übungen zur Körperspannung bilden ebenfalls einen wichtigen Bestandteil des Unterrichts.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.–6. Klasse
- Niveaustufe: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben

### Lernziele

- Einander ohne Scheu anfassen, berühren und rücksichtsvoll miteinander umgehen
- Körperspannung differenziert einsetzen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Amöbenspiel</b> Die Kinder rennen zu Musik frei in der Halle herum. Auf Musikstopp und Zuruf einer Zahl, z. B. 3, finden sich entsprechend viele Kinder, also 3, so schnell wie möglich zusammen, fassen sich in einer Reihe an den Händen. Wer übrig bleibt, löst jeweils eine kurze Aufgabe, z. B. zwei Wände berühren. Bevor die Musik wieder beginnt, bestimmt die Lehrperson eine weitere Art von Körperkontakt für das nächste Zusammentreffen, z. B. einander mit den Füßen berühren, Schulter an Schulter hin stehen, mit dem Rücken zueinander etc. Bei Musikstopp ruft die Lehrperson eine andere Zahl, die Kinder finden entsprechend wieder zusammen. Beim letzten Durchlauf sollen die Kinder sich zu zweit zusammenfinden, damit mit der nächsten Übung weiter gefahren werden kann.		Musik
	5' <b>Statuen testen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Paare laufen kreuz und quer in der Turnhalle. Bei Musikstopp erstarren alle zu einer Statue. Bei Musikstart laufen alle wieder weiter.</li> </ul> <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dito, aber nun: A gibt den Weg vor, B folgt und prüft bei Musikstopp die Stabilität der Statue (Körperspannung) durch Stossen und Ziehen an den Armen und sanftes Rütteln an den Schultern. Nun erfolgt Rollenwechsel.</li> <li>• Für das Formen der Statuen ein Thema vorgeben wie z. B. Sportarten, Handwerker etc.</li> </ul>		Musik
	3' <b>Hart – weich</b> A liegt in Rückenlage auf der Matte. B bewegt die Arme und Beine von A. Wenn die Musik «hart» ist, sperrt sich A gegen die Bewegung, wenn die Musik «weich» ist, bleibt A ganz entspannt und lässt sich bewegen.		Musik
	2' <b>Überprüfung der Spannung zu zweit</b> A liegt auf dem Rücken und macht sich stocksteif. B greift die Fussgelenke und hebt A wie ein Brett hoch. A spannt den Po an und presst die Beine zusammen.		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5' <b>Erste Kunststücke zu zweit</b> Zu zweit folgende Positionen einnehmen (siehe pdf im «Material»): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stuhl</li> <li>• «V» seitwärts</li> <li>• «V» frontal</li> <li>• Hausdach</li> <li>• Waage</li> </ul>		Bilder <a href="#">Kunststücke zu zweit</a> (pdf)
	20' <b>Mit dem Körper schreiben</b> Zu zweit folgende Buchstaben schreiben (liegend oder stehend, was geht besser?): O, C, V, W, M, X, A, T, U, Z, N.  Dann 6er Gruppen bilden (3 Paare vereinen sich): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede Gruppe versucht mit ihren Körpern Wörter zu schreiben, wie z. B. ENDE, ALL, HEIDI, LUKE etc.</li> <li>• Die Gruppen finden eigene Wörter, die sie schreiben können.</li> </ul> Abschluss: Kann die ganze Klasse ein langes Wort oder einen Satz schreiben?		
Ausklang	5' <b>Rückblick und Ausblick</b> Der Klasse im Kreis erklären, was gemacht wurde und wozu. <a href="#">Ausblick auf die nächste Lektion</a> . Alle Kinder liegen auf den Bauch und schliessen die Augen. Die Lehrperson berührt die Kinder einzeln am Rücken, diese dürfen in die Garderobe gehen.		