

Übung 7 Berührungsimpuls

Eine Kooperationsübung, bei der die Schülerinnen und Schüler empfangene Berührungsimpulse über die Hände weitergeben.

Überblick

Dauer 15 Minuten

Methode Stuhlkreis

Material Stoppuhr

Dreischritt bei gruppendynamischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

① Vorgespräch

Verhaltensregeln

Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

Mögliche Antworten:

- konzentriert sein
- auf den Sitznachbarn achten
- Händekontakt zulassen

Inhalt

Bei dieser Übung sitzen die Schülerinnen und Schüler im Kreis und geben einen Berührungsimpuls über die Hände weiter.

Beispielformulierung:

– „Bitte stellt eure Füße nebeneinander auf den Boden.“

– „Nun winkelt die Arme an und legt sie an den Oberkörper.“

– „Die Hände streckt ihr nach vorn. Die Handflächen zeigen dabei nach unten.“

– „Wir berühren nun alle nacheinander mit unserer linken Hand den rechten Handrücken unseres Nachbarn links von uns. Ich fange gleich damit an und dann geht es einmal reihum im ganzen Stuhlkreis.“

– „Ein Durchlauf ist abgeschlossen, wenn der Bewegungsimpuls wieder bei mir angekommen ist.“

② Ablauf

Sie können die Übung noch spannender gestalten, wenn Sie einen Wettbewerb mit einer fiktiven anderen Klasse in Szene setzen.

Beispielformulierung:

– „Ich weiß, dass diese Übung in einer achten Klasse mit genauso vielen Schülern wie hier ungefähr sechs bis sieben Sekunden dauert. Ich möchte jetzt wissen, wie geschickt und schnell ihr seid!“

Machen Sie zunächst ein oder zwei Probeläufe.

Zeitstopper auswählen:

Bevor es ernst wird, wählen Sie jemanden aus der Klasse aus, der die Zeit stoppt. Er oder sie nimmt in der Mitte des Stuhlkreises Platz.

Durchläufe mit Stoppuhr:

Nun geht es los! Sie geben das Startzeichen und das Stoppzeichen:

„Auf die Plätze, fertig, los ... Stopp!“

Die Schülerinnen und Schüler werden versuchen, die Zeitmarke der fiktiven anderen Klasse zu unterbieten. Nach mehreren Durchläufen sollte dies auch gelingen. Freuen Sie sich mit Ihrer Klasse!

③ Abschlussgespräch

Mögliche Fragen zum Ablauf:

- „Welches Verhalten hat geholfen, das gemeinsame Ziel zu erreichen?“
- „Was hat gut geklappt?“

Mögliche Antworten:

- Wir waren konzentriert.
- Alle haben mitgemacht.
- Wir haben aufeinander achtgegeben.
- Wir haben alle ein gemeinsames Ziel vor Augen gehabt.
Wir wollten etwas gemeinsam schaffen.

- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt ‚Gemeinsam Klasse sein‘ zu tun?“

Zum Schluss: Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.

Sie können hervorheben, dass Ihnen besonders gut gefallen hat, dass alle tatsächlich einen sanften Berührungsimpuls weitergegeben haben und niemand grob geworden ist.