

LEKTION GEFÜHLE

Material: Musik, Bilder von Gefühlen (z.B. Farbenmonster), Sprossenwand, dicke Matten, Mini-Trampolin, kleine Matten, Igelbälle, Tücher, Ringe, Pylonen, Reifen, Seile, ein paar Bücher.

EINSTIEG

Glückstanz Zum Lied «Bisch du glücklich» von Schwiizergoofe gehen die Kinder in der Turnhalle umher und führen die Bewegungen aus, die im Lied vorkommen: «klatsch ind Händ», «shake dis Fudi», «stampf ganz luut», «rüaf yeah yeah», «mach all 4».

Wie fühlst du dich? Jedes Kind bewegt sich mit einem Chiffontuch zu Musik. Sobald die Musik stoppt, stehen zwei Kinder zusammen und erzählen sich gegenseitig, wie sie sich heute fühlen (glücklich, traurig, wütend, ängstlich, entspannt...).

PARCOURS

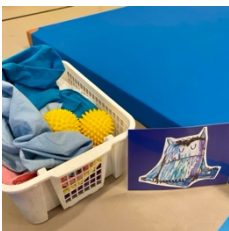
Für jedes Gefühl wird ein Posten aufgestellt. Die Kinder werden in 4er-Gruppen eingeteilt. Die Gruppen bleiben so lange bei einem Posten, bis die Lehrperson ein Zeichen gibt. Ca. alle 5 Minuten wird dann der Posten gewechselt.

Glücklich



Vor Glück und Freude springt das Farbenmonster in die Luft: Auf dem Mini-Trampolin springen. Die Sprossenwand hochklettern und auf die dicke Matte springen.

Traurig



Das Farbenmonster ist traurig und möchte getröstet werden. Ein Kind legt sich auf die Matte und wird von einem anderen Kind mit Tüchern zugedeckt und mit einem Igelball massiert. -> Wechsel

Entspannt



Das Farbenmonster liebt es, entspannt in der Hängematte zu schaukeln. Die Ringe werden zur Schaukel. Ein Kind setzt sich in die Ringe und das andere Kind schubst es an. -> Wechsel

Ängstlich



Das Farbenmonster möchte sich bei Angst am liebsten verstecken. Kleine Turnmatten hinter die Kletterstangen stellen und zu einem kleinen Tunnel formen. Material wie Tücher, Pylonen, Seile dazulegen, damit die Kinder ihre Höhle weiterbauen können. Kleine Bücherauswahl dazu geben. Die Kinder verstecken sich in der Höhle und schauen ein Buch an.

Wütend



Das Farbenmonster ist wütend und muss die Wut rauslassen. Mit ca. 5 Reifen einen Weg legen. In jedem Reifen wird mit den Füßen laut gestampft. (Option: Würfel dazu legen und würfeln, wie oft gestampft werden muss.) Am Ende des Reifenweges steht eine dicke Matte auf dem Mattenwagen. In diese Matte darf geboxt und gekickt werden. Zurückrennen und den Weg von vorne beginnen.



AUSKLANG

Glücksfangis

Drei Kinder sind Fänger. Die anderen Kinder sind die Farbenmonster. Die Farbenmonster rennen glücklich umher. Sobald sie von einem Fänger berührt werden, wechseln sie ihr Gefühl und sind ein trauriges Farbenmonster. Das heisst, sie bleiben stehen, lassen die Schultern hängen und machen ein trauriges Gesicht. Die glücklichen Farbenmonster können das Kind wieder aufmuntern, indem sie es umarmen und sagen: «Ich schenke dir Glück!». Anschliessend dürfen die Farbenmonster wieder glücklich umherspringen. Nach einer Weile wechseln die Fänger.

Quellen:

Lied «Bisch du glücklich»- Schwiizergoofe

Buch «Das Farbenmonster»- Anna Llenas