

Regen, Sturm und Donner

| | |
|-----------------|---|
| Bausteine | : Teambildung & Empowerment; Körper, Bewegung & Sinne; Medien |
| Materialien | : kein Material |
| Art der Übung | : mündlich |
| Dauer der Übung | : 15 Min. |

Ziel

- Lernende können sich mit der Gruppenenergie verbinden, durch Klang- und Bewegungsstimulation.

Vorbereitung

- Nennen Sie die Elemente: Wind, Regen, Donner, Blitz, Sturm.

Anleitung

- Setzen Sie sich in einen Kreis und sagen Sie den Lernenden, dass Sie gemeinsam einen Sturm erzeugen werden.
- Reiben Sie sanft Ihre Hände und sagen Sie Wind.
- Bitten Sie die Person zu Ihrer Rechten mitzumachen.
- Bitten Sie die Person daneben mitzumachen, bis sich nach und nach alle die Hände reiben. Das Reiben klingt wie der Wind.
- Reiben Sie schneller und regen Sie die Lernenden an, mit Ihnen Schritt zu halten.
- Fangen Sie an, mit den Fingern Ihrer rechten Hand zu schnipsen, sagen Sie Regen und bitten Sie die Person zu Ihrer Rechten mitzumachen, dann die nächsten und so weiter.
- Sie hören nun Regen und Wind, während die Gruppe allmählich vom Reiben zum Schnipsen übergeht.
- Schnipsen Sie mit den Fingern beider Hände, sagen Sie Sturm, und machen Sie es schneller: Der Regen nimmt in Ton und Geschwindigkeit zu; die Lernenden folgen nacheinander.
- Während Sie mit den Fingern schnipsen, stampfen Sie mit den Füßen auf, um das Geräusch des Donners zu erzeugen, und rufen Sie Donner.
- Springen Sie von Ihrem Stuhl auf rufen Sie Blitz. Nacheinander folgen die anderen, wie eine La-Ola-Welle.

- Lassen Sie den Sturm langsam abflauen und enden Sie mit sanftem Schnipsen (letzte Regentropfen) und sanftem Reiben (schwacher Wind) und dann Stille....
- Wenn die Lehrperson aufhört, ist es noch nicht vorbei; erst, wenn auch die letzte Person in der Reihe zur Linken aufgehört hat.

Tipps für die Anleiter*innen

- Zeichnen Sie diese Übung auf. Es macht Spaß den Sturm nachzuhören, den Sie gemeinsam erzeugt haben.

Lesen Sie mehr in unserem Handbuch unter www.alternativeways.eu

Sprachkenntnisse/Sprachperformanz

- Sprechen und Hören

Sprachkompetenz/Sprachwissen

- Vokabular

Sozial-emotionale Fähigkeiten und Kompetenzen

- Phantasie, Kreativität und das Lernen lernen
- Spaß