

zu Teil 4: Thema Fairness

Beilage 4 - Bewegungsübung

Alle Personen stehen im Raum verteilt, eine erwachsene Person leitet das Kind/die Kinder an:

Kurzform:

„Wir gehen in die Hocke, machen uns ganz klein, wie ein kleiner Baum. Nun beginnen wir zu wachsen, stehen auf, machen uns groß, strecken die Arme zur Decke und fühlen uns wie ein Baum.

Wir spüren unsere Verbindung zur Erde, die Füße bekommen Wurzeln. Und wir stehen groß und erhaben wie ein starker und mächtiger Baum.“

Langform:

„Dann lassen wir den Wind kommen, atmen dabei durch die Nase ein und erzeugen beim Ausatmen das Windgeräusch (ein langgezogenes „Pffffff“). Hat der Wind die Wolken weggeblasen, strahlt wieder die Sonne, die wir durch eine große Kreisbewegung mit den Armen darstellen. Gleichzeitig strahlt die Sonne auch aus unseren Gesichtern, d.h. wir haben die Augen weit offen und lachen uns gegenseitig zu.

Nun sind wir wieder Bäume und lassen die Äste (Arme) sanft im Wind wiegen.“

aus: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (2015). Active Learning – Lernen in Bewegung. Wien: Eigenverlag, S. 182.