

10-Minuten-Übung: "Gehen wie ein..." (Bewegungsspiel)

Ziele:

- in Bewegung kommen
- die Vielfalt der eigenen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten wahrnehmen und erweitern
- anderen aus der Gruppe begegnen und sie wahrnehmen
- miteinander Spaß haben

Struktur:

Alle Teilnehmenden / SchülerInnen stehen verteilt im Raum und bewegen sich entsprechend den Anweisungen im Raum.

Material:

- Spielbeschreibung, Aktionsvorgaben für die Spielleitung
- Klingel, Klangstab o. ä. als Stoppzeichen

Spielbeschreibung:

Alle Teilnehmenden verteilen sich im Raum.

Die Spielleitung erklärt die Übung: Sich entsprechend der Vorgabe durch den Raum bewegen, dabei möglichst nicht sprechen (= pantomimisch agieren). Vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten mit dem Körper ausprobieren. Sich so bewegen, dass die anderen nicht behindert, geschubst usw. werden.

Wenn das Klingelzeichen ertönt, bleiben alle dort stehen, wo sie sich gerade befinden und schauen zur Spielleitung.

Wenn es ruhig geworden ist, stellt die Spielleitung die nächste Aufgabe.

Die Spielleitung beendet die Übung nach etwa zehn Minuten mit einer Aufforderung wie "Gehe leise und lächelnd auf deinen Platz zurück und setze dich hin".

Aktionsvorgaben - eine kleine Auswahl:

- Geh durch den Raum wie eine Indianerin.
- Geh, als ob du einen schweren Koffer tragen würdest.
- Hüpf wie ein Frosch durchs Klassenzimmer.
- Geh ganz gelangweilt.
- Geh wie ein Fußballer.
- Stell dir vor: Du bist schrecklich müde. Laufe so durch den Raum.
- Schreite wie ein Storch durch den Raum.
- Geh wie eine Schulleiterin.
- Jetzt bist du ein Geheimagent, den niemand erkennen soll.
- Geh wie jemand, der ganz arg verliebt ist.
- Geh wie ein Angeber.
- Geh wie Germany's next Topmodel über den Laufsteg.
- Geh wie einer, der gerade ein Spiel verloren hat.
- Stell dir vor: Du stehst auf einem Stein mitten im Wasser. Springe nun von Stein zu Stein.
- Geh wie ein Schlafwandler.
- Geh, als ob du etwas gestohlen hättest.
- Stell dir vor, du seist nackt. Wie bewegst du dich durch den Raum?
- Balanciere wie ein Seiltänzer oder eine Seiltänzerin auf einem schmalen Seil durch den Raum.