

STOP- SIGNAL



Dauer: 10 min
 Timing: Flexibel



Gruppengröße:
 Flexibel

Lernziele:

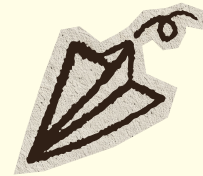
- Körperliche und emotionale Grenzen wahrnehmen
- "Nein" sagen lernen - und dürfen
- Andere Grenzen respektieren

Material:

- keins nötig ;)
-
-

Durchführung

Die Gruppe bewegt sich frei durch den Raum oder das Feld. Die Übungsleitung gibt Bewegungsaufgaben, zum Beispiel laufen, seitwärts gehen, hüpfen oder Richtungswechsel. Zwischendurch dürfen einzelne Kinder oder Jugendliche jederzeit deutlich „Stopp“ sagen. Dann bleiben alle sofort stehen. Danach geht es weiter.



In einer zweiten Runde können statt „Stopp“ auch andere klare Signale vereinbart werden, zum Beispiel Handzeichen oder „Nein“.

Variation:

In Paaren: Eine Person bewegt sich, die andere folgt mit etwas Abstand. Sobald die vordere Person „Stopp“ sagt oder ein Zeichen gibt, bleibt die andere sofort stehen.

Worauf ihr achten solltet:

Das Stoppen muss zuverlässig und ohne Kommentar passieren. So wird erlebbar: Ein klares Signal wird ernst genommen.

