

## Übungen 1:

### Bewegungseinheit für vor und nach dem Vorlesen

#### Vor dem Vorlesen\*

Ziel: Aktivierung des Körpers

- Damit der Körper nicht allzu unruhig ist, wenn vorgelesen wird, darf er noch einmal so richtig ran. Alle Gliedmaßen dürfen ausgeschüttelt werden und zwar am besten gemeinsam, auf Rhythmus und schön lange. Dabei darf sich jeder an die Tätigkeiten erinnern, die mit diesem Körperteil heute schon durchgeführt wurden und darf sie aus dem Körper herausschütteln, z.B. das Schreiben aus den Händen, das Sitzen aus dem Po o.ä.
- Passend zum vorgelesenen Text wird ein Ort genannt, z.B. Königsschloss. Nun darf jeder Tätigkeiten äußern und gleich vormachen, die an diesem Ort durchgeführt werden können, z.B. „Im Schloss kann ich Treppen steigen“, „Im Schloss können wir Pferde striegeln“ o.ä. Alle rufen als Antwort „Au ja, im Schloss kann ich Treppen steigen/ Pferde striegeln“ und machen die Bewegung nach. Das verbreitet gute Stimmung und kommt dem Textinhalt schon etwas näher.

Ziel: Konzentration fördern

- Man nimmt zwei beliebige Gegenstände. Zunächst wird von A ein Gegenstand an den rechten Partner B im Kreis weitergegeben. Folgender Dialog entsteht:  
A: "Das ist die goldene Kugel!"  
B: "Was?"  
A: "Die goldene Kugel!"  
B: „Ah, die goldene Kugel!“  
B gibt nun "Die goldene Kugel" mit genau demselben Satz an C weiter. "Das ist die goldene Kugel!"  
Wie vorher schon B fragt nun C: "Was?". Da B vergesslich ist, antwortet er nicht gleich, sondern fragt noch einmal zurück. Nur A darf die Frage "Was?" beantworten. Ebenso wie die Frage wird auch die Antwort wieder durch den Kreis gegeben. Der Gegenstand selbst bleibt in der Hand desjenigen, der die Frage gerade zuerst gestellt hat. Hat er die Antwort, gibt er den Gegenstand weiter und alles beginnt von vorn.  
Wenn "Die goldene Kugel" einige Spieler passiert hat, kann auch ein zweiter Gegenstand in den Kreis gebracht werden, der genauso weitergegeben wird. Z.B. "Das ist das Tellerchen" o.ä. Allerdings bewegt sich der zweite Gegenstand in die entgegengesetzte Richtung. Besonders konzentrationsfordernd wird es, wenn schließlich bei demselben Spieler "Die goldene Kugel" und "Das Tellerchen" zusammentreffen.
- Im Kreis wird gezählt. Wer dran ist, sagt die Zahl (z.B. 1) und klopft sich dabei entweder auf die linke oder rechte Schulter. Bei der linken Schulter ist sein linker, bei der rechten Schulter sein rechter Nachbar dran, weiterzuzählen (und 2 zu sagen). Auch dieser klopft sich dann wieder auf die Schulter usw. Läuft das Zählen gut, kann eine Verbeugung eingeführt werden – dann ist die Person dran, die beim Hochheben des Kopfes angeschaut wird, weitere Aufgaben können sein: bei jeder Primzahl wird gehüpft, bei jeder Zahl, die durch 11 geteilt werden kann, wechseln alle die Plätze o.ä.

Ziel: Fantasie anregen, Energie loswerden

- Ein Kreis wird gebildet und ein imaginärer Geräuschball wird geworfen. Was ihn fängt, macht zunächst das Geräusch vom Werfer nach, äußert dann ein eigenes und wirft den Ball einem anderen im Kreis zu. Jeder darf nach Lust und Laune Geräusche, Laute oder Summtöne äußern. Gestik und Mimik begleitend einzusetzen kann sehr empfohlen werden. (Gerne dürfen die Geräusche, Töne, Laute, Klänge thematisch passend sein, wenn die Zuhörenden schon eine Ahnung haben, worum es in der Geschichte gehen könnte der sie inspiriert wurden von der Aktivierungsübung zuvor.)

## Nach dem Vorlesen\*

Ziel: Körper aktivieren, Gehörtes verarbeiten

- a) Im Sitzen mit den Füßen wie eine Prinzessin trippeln; im Sitzen wie ein Frosch schwimmen b) Im Sitzen mit den Füßen wie eine Prinzessin trippeln und mit beiden Händen winken; im Sitzen wie ein Frosch schwimmen und quaken c) Im Stehen wie a) d) Im Stehen wie b). Je nach Bewegungsbedarf wiederholen.
- Oft erleben wir Dinge, die wir am Tag erlebt haben, noch einmal im Traum. Alles, was den ZuhörerInnen zu der Geschichte einfällt, wird mit großen Gesten aus Körper oder Kopf geholt und in den Raum geworfen. Passende Wörter oder Geräusche dürfen mitgeschleudert werden.
- Da der Körper lange stillhalten musste, fast wie beim Schlafen, dürfen sich alle ZuhörerInnen nun räkeln und strecken, dabei laut gähnen und möglichst umständlich aufstehen.

Ziel: In der Wirklichkeit ankommen

- Alle gehen herum und begrüßen sich gegenseitig überschwänglich: „Oh, Julian, du hier? Schön, dich zu sehen!“ Das ist witzig und bringt Leben in Körper und Zimmer.
- Alle kommen zusammen und jeder überlegt sich ein Wort, das mit dem eben Gehörten zu tun hat und das mit dem Anfangsbuchstaben des eigenen Vornamens (oder eines Buchstabens des Alphabets, den man zugelost erhält o.ä.) beginnt. In Reihenfolge des Alphabets äußert jeder dann seinen Namen und, welchen Begriff er aus der Geschichte mitgenommen hat. Das kann als phantasieanregende Überleitung dienen, im Anschluss gemeinsam über den Text zu sprechen.

## Übungen um zur Ruhe zu kommen

Ziel: sich zurücknehmen und sich einbringen, aufmerksam sein

- Im Kreis wird gemeinsam mit geschlossenen Augen laut gezählt (z.B. von 1 bis 15) oder ein allen bekannter Zuhörspruch gesprochen (z.B.: „Sei einmal ganz still, sei einmal ganz leise, weil ich etwas weiß, das ich dir sagen will“). Jeder darf irgendwann eine Zahl bzw. ein Wort sagen, es gibt also keine festgelegte Abfolge, wer wann welche Zahl bzw. welches Wort sagt, und keinen Rhythmus, dem zu folgen wäre. Jede Zahl bzw. jedes Wort muss allerdings in der richtigen Reihenfolge kommen (also nach 1 kommt 2 oder nach „Sei“ kommt „einmal“). Sprechen zwei Menschen gleichzeitig, beginnt die Gruppe wieder von vorne mit der ersten Zahl bzw. dem ersten Wort. Ziel ist es, abwarten zu üben, den anderen Raum zu geben, sich aber auch selbst einzubringen und aufmerksam und konzentriert zu bleiben bis die vereinbarte letzte Zahl oder das letzte Wort erreicht ist.

Ziel: sich auf sich konzentrieren, entspannen

- Jeder legt den rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen) und massiert nun mit den beiden linken Fingern den unteren Rand des Mittelfingernagels. Alle zählen stumm bis 15, dann werden die Hände gewechselt. Die Übung wird zweimal hintereinander durchgeführt.
- „Fingerballett“: Finger zuerst ausschütteln und einzeln bewegen. Dann berühren sich jeweils die Fingerkuppen unterschiedlicher Finger einer Hand. Der Daumen berührt zunächst den Zeigefinger, dann den Mittelfinger, ... Dann berührt der Zeigefinger den Daumen, dann den Mittelfinger.. Und das alles: nur mit der rechten Hand, nur mit der linken Hand, mit beiden Händen gleichzeitig, mit beiden gleichzeitig, dabei aber beide Arme überkreuzt
- Die Ohren wachsen lassen: mit beiden Händen werden die Ohren gedehnt und ausgestrichen, so dass sie bereit sind, gleich genau zuzuhören.

Ziel: ganz laut und dann ganz leise sein, auf die leisen Töne hören

- Ein lockerer Kreis wird gebildet und die Gruppe denkt sich eine bedeutungslose Silbenfolge (z.B. rababimilabidu) aus. Zunächst werden die Silben dreimal in normaler Lautstärke gesprochen, dann immer lauter und lauter, dabei tun alle mit jeder Äußerung der Silbenfolge einen Schritt in die Mitte. Wenn alle wie ein Knäuel zusammengedrängt stehen ist die Lautstärke am höchsten, dann

wird die Gruppe mit jedem Schritt wieder etwas leiser bis sich alle nicht mehr hörbar flüsternd auf ihre Zuhörplätze begeben.

- Im Kreis wird ein Rhythmus oder ein Begriff aus der Geschichte herumgegeben (z.B. Kugel, Tellerchen, o.ä.) wie eine Laola-Welle. Was dran ist, klatscht/stampft/tönt den Rhythmus oder den Begriff so lange, bis der nächste im Kreis ihn übernommen hat. Nach ein paar Runden wird das Geräusch oder der Begriff immer leiser ausgesprochen, so dass alle nur mehr flüstern. Ziel ist es, im Kreis mucksmäuschenstill und konzentriert zu werden.
- Eine Triangel oder eine Klangschale wird angestoßen. Alle lauschen bis sie nicht mehr hörbar ist. Wer sie noch hören kann, hebt die Hand, bis alle ihre Hand gesenkt haben

\* Die gekennzeichneten Übungen beziehen sich inhaltlich auf das Märchen „Der Froschkönig“.