

Anregungen und Hinweise zu „Gegenpole wahrnehmen und spüren“

Die zwei Hälften des Raumes können Sie folgendermaßen definieren:

- Bewege dich wie ein ganz schweres Tier – bewege dich wie ein ganz leichtes Tier.
- Sei möglichst laut – sei möglichst leise.
- Stelle ein O dar – stelle ein I dar.
- Bewege dich wie ein ängstliches Kind – bewege dich wie ein mutiges Kind.
- Bewege dich vorwärts – bewege dich rückwärts.
- Versuche mit den anderen Kindern in deiner Hälfte in Kontakt zu kommen – versuche mit niemanden in Kontakt zu kommen.
- Gehe wie auf einem Seil – gehe ganz breitbeinig.
- Bewege dich wie ein lustiges Kind – bewege dich wie ein trauriges Kind.
- Bewege dich wie im Sumpf – bewege dich wie auf einem Trampolin.
- Bewege dich ganz langsam – bewege dich ganz schnell, ohne jemanden zu berühren.
- Bewege dich mit geschlossenen Augen – bewege dich mit offenen Augen.

Lassen Sie sich noch eigene Kategorien einfallen und die Kinder welche erfinden.

- Vermeiden Sie Kategorien, mit denen Rollenklischees verfestigt werden (Beispiel: Bewege dich wie ein Ritter am Pferd – bewege dich wie ein Burgfräulein).
- Verwenden Sie keine rein männliche Sprache, benennen Sie Mädchen/Frauen und Buben/Männer (Beispiel: Bewege dich wie eine Balletttänzerin/ein Balletttänzer – bewege dich wie ein Breaktänzer/eine Breaktänzerin).