



So geht's:

- Suche dir einen Partner!
- Stelle dich vor deinen Partner, so dass ihr euch gut sehen könnt!
- Lasst eine Armlänge Platz! Stellt euch vor, zwischen euch wäre ein Spiegel!
- Einer von euch verändert nun ein Körperteil und hebt z. B. den rechten Arm.
- Friere die Bewegung kurz ein, damit dein Partner diese spiegelverkehrt nachmachen kann → dein Partner gegenüber hebt nun den linken Arm.
- Denkt euch immer wieder neue Spiegelbilder aus!
- Tauscht nach drei Bewegungen die Rollen!

Aufgepasst!

- Achte darauf, dass zwischen euch genügend Platz bleibt – etwa zwei Schritte, damit das „Spiegelbild“ gut funktioniert!
- Bewege dich langsam, damit dein Partner Zeit hat, dich genau nachzustellen!
- Wechselt die Rollen regelmäßig!

Lust auf mehr?

- Steigere die Schwierigkeit, indem du die Position von zwei oder drei Körperteilen veränderst, bevor du einfrierst, z. B. Kopf neigen, rechten Arm heben, auf linkem Bein stehen, etc.!
- Stelle dir ein Gefühl vor und verändere deinen Gesichtsausdruck und deine Körperhaltung passend dazu!

Los geht's!

- Die Lehrkraft gibt das Startsignal!
- Wechselt nach drei Bewegungen die Rolle!

Das bringt's!

- Perspektivwechsel
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Räumliches Vorstellungsvermögen
- Körperbewusstsein
- Sensibilisierung für die eigene Körperhaltung und Bewegung

Lehrplanbezug:

Lehrplanbezug: M 1/2

Lernbereich 2: Raum und Form

Lernbereich 2.3: Geometrische Abbildungen erkennen und darstellen

Lehrplanbezug: Eth 1/2

Lernbereich 1: Menschsein: Sich selbst begegnen

Lernbereich 1.3: Eigene Gefühle wahrnehmen und unterscheiden

LeBe! auch in anderen Fächern, z. B. in Musik:

Spiegeln von Rhythmen:

- Dein Partner klatscht einen einfachen Rhythmus.
- Ahme den Rhythmus mit einem ausgewählten Instrument/Gegenstand nach!

Lehrplanbezug: Mu 1/2

Lernbereich 1: Sprechen – Singen – Musizieren



Partnerübung



Kein Materialbedarf



Video