



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!

- Achet 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?

- Beschreibe deine Bewegung zusätzlich mit Worten (bevor oder während du sie ausführst) → z. B. „Ich hebe meinen linken Arm nach oben“
- Führe deine Bewegungen fließend aus, ohne eine Position länger zu halten! Dein Partner bewegt sich gleichzeitig mit.
- 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 3/4

Lernbereich 2: Raum und Form

Lernbereich 2.3: Geometrische Abbildungen beschreiben und darstellen

Lehrplanbezug: Eth 3/4

Lernbereich 1: Menschsein: Sich selbst begegnen

Lernbereich 1.3: Mit eigenen Gefühlen umgehen

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 3/4

Lernbereich 1: Sprechen – Singen – Musizieren



Partnerübung



Kein Materialbedarf



Video