

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Kleines Pendel
Themenbereich	Entwicklungsaufgaben Kooperation & Körperwahrnehmung: Die Schüler nehmen ihren eigenen Körper wahr. Außerdem müssen sie sich auf ihre Partner einlassen und ihren Körper im Wechsel von Entspannung und Anspannung ausgleichen.
Dauer	10 Minuten
Benötigte Materialien	keine
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	6-30 Personen
Beschreibung der Methode	Zwei Schüler stehen einander in Schrittstellung gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich ein weiterer Schüler, der sich – mit zunehmender Sicherheit und wachsendem Vertrauen auch mit geschlossenen Augen – nach vorne und hinten fallen lässt (3 er Gruppen). Er wird von den Mitspielern mit nach vorn gestreckten Armen leicht abgefangen und wieder sanft weggeschoben. Geschlossene Augen und Stille intensivieren das Erleben dieser Bewegung. Mögliche Erweiterung: 3 er Gruppen (Variation: >5 Schüler bilden einen Kreis, ein Schüler im Kreis)
Weiterführendes Material/ Literatur	
Quellenangabe	Aktionsbeschreibung Module Kinder und Jugendliche stärken – 1b (transfer e.V)