

Stilleübungen für die Sek.1.

Beitrag von „nofretete“ vom 13. Mai 2004 22:19

Hallo, ich unterrichte zur Zeit an einer Hauptschule eine fünfte und eine sechste Klasse. Beide Klassen sind extrem unruhig. Ich kenne zwar viele Stilleübungen für die Grundschule, aber die eignen sich wohl kaum für "die schon erwachsenen" Hauptschüler, die doch noch recht kindlich sind. Habt ihr Literaturempfehlungen oder Tipps? Auch Tipps zur Bewegung im Unterricht (abgesehen von offeneren U-Formen, die sich nicht immer verwirklichen lassen) wären toll. Danke Nof.

Beitrag von „Dr EGG“ vom 19. Mai 2004 23:49

Hallo, Nofrotete, nimm doch dieses klassische Horchen-Spiel: Augen zu, auf alle Geräusche achten lassen, aufzählen lassen.

Steinmeditation: Jeder nimmt einen Trommelstein, Kiesel und meditiert über dem Stein, beschreibt ihn.

Roulettegeräusch in der Mitte eines Sitzkreises (Murmel, Kreisel in Schale), zuhören, bis gar nichts mehr zu hören ist und dann noch 60/120/180 Sek. länger still sein.