

# Weil es Geist und Körper angeht

Dem Thema „Hate Speech“  
in einem fächerübergreifenden Unterrichtsmodul der Sekundarstufe II  
durch wissenschaftliches Schreiben und Bewegungstheater begegnen

Birgit Guschker & Jutta Kießling-Braß

**Online-Supplement 7:  
Material – Bewegungstheater 1:  
Einführende oder begleitende Übungen –  
Schulung der Sinne – Körperwahrnehmung**

Jutta Kießling-Braß<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> *Versuchsschule Oberstufen-Kolleg*

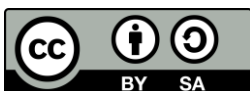
\* *Kontakt: Versuchsschule Oberstufen-Kolleg,  
Universitätsstr. 23,  
33615 Bielefeld  
jutta.kiessling-brass@uni-bielefeld.de*

**Zitationshinweis:**

Guschker, B. & Kießling-Braß, J. (2024). Weil es Geist und Körper angeht. Dem Thema „Hate Speech“ in einem fächerübergreifenden Unterrichtsmodul der Sekundarstufe II durch wissenschaftliches Schreiben und Bewegungstheater begegnen [Online-Supplement 7: Kießling-Braß, J.: Material – Bewegungstheater 1: Einführende oder begleitende Übungen – Schulung der Sinne – Körperwahrnehmung]. *WE\_OS-Jb – Jahrbuch der Wissenschaftlichen Einrichtung Oberstufen-Kolleg*, 7, 57–73. [https://doi.org/10.11576/we\\_os-7678](https://doi.org/10.11576/we_os-7678)

Online verfügbar: 23.12.2024

ISSN: 2627-4450



Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-SA 4.0 (Weitergabe unter gleichen Bedingungen). Diese Lizenz gilt nur für das Originalmaterial. Alle gekennzeichneten Fremdinhalte (z.B. Abbildungen, Fotos, Tabellen, Zitate etc.) sind von der CC-Lizenz ausgenommen. Für deren Wiederverwendung ist es ggf. erforderlich, weitere Nutzungsgenehmigungen beim jeweiligen Rechteinhaber einzuholen. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.de>

## Einführende oder begleitende Übungen – Schulung der Sinne – Körperwahrnehmung

Material – Bewegungstheater 1

### Spannung und Entspannung sowie Wahrnehmung verschiedener Körperteile:

- Body-Scan: mit den Gedanken durch einzelne Körperteile „wandern“, z.B. beginnend mit den Füßen, und versuchen, alle Körperteile bewusst zu entspannen
- Übungen aus dem Bereich des Faszien-Yogas (z.B. *Earthflow*, *Skyflow* nach Bracht & Liebscher-Bracht, 2016, S. 165ff.)
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (in Kombination mit Übungen aus dem Autogenen Training) (z.B. Ohm, 1992)
- Isolierte Bewegungen (z.B. aus dem Bereich der Jazz-Gymnastik)

### Haltung und Gleichgewicht:

- Ausprobieren verschiedener Sitzpositionen und Stände mit Gewichtsverlagerung
- Aufrichten der Wirbelsäule in verschiedenen Positionen (z.B. Rosenberg, 1996)
- Wirbel für Wirbel ab- und wieder aufrollen
- Katze-Kuh-Übung/Vierfüßlerstandübungen

### Sinne:

- Sich mit geschlossenen Augen führen lassen
- „Morsezeichen“, mit Füßen, zu zweit
- Raten des Ausdrucks in der Stimme, ohne dass der\*die Präsentierende etwas sagt

### Raumorientierung:

- Bewegung durch den Raum, den gesamten Raum nutzen, ohne die anderen Gruppenmitglieder zu stören
- Immer dorthin laufen, wo der meiste Platz ist
- Bewusstmachung: wann bin ich am Rand des Raums, wann in der Mitte etc.
- Partner blind durch den Raum führen (vgl. Rosenberg, 1996, S. 18–19)
- Spiele wie „Ecken besetzen“, „Seitenwechsel“ etc.
- Bewusstmachung von Bewegungsabläufen/Alltagsbewegungen zur Sensibilisierung von Körper- und Bewegungsgefühl
- Übungen zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften (z.B. verschiedene Sitze, Standpositionen, Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule) – diese Übungen sind aber keine Voraussetzung für das Bewegungstheater!

### Quellen:

Bracht, P. & Liebscher-Bracht, R. (2016). *FaYo: Das Faszien-Yoga*. München: Arkana.  
 Ohm, D. (1992). *Progressive Relaxation*. Stuttgart: Thieme.  
 Rosenberg, C. (1996). *Praxis für das Bewegungstheater* (2. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.