

EMOTIONEN-FREEZE



Material:

Musikanlage/ Boxen



Ziel:

In diesem UGA-Tipp geht es um die Selbstwahrnehmung, Empathie, Gefühls- sowie Stressbewältigung.

Das Ziel ist es, Spass an der Bewegung und Musik zu haben und dabei Gefühle wahrzunehmen sowie Stress abzubauen.



So geht's:

- Welche Emotionen kennst du? Sammelt Beispiele (wie glücklich, traurig, wütend, enttäuscht, erschrocken, etc.)
- Überlege für dich, wie du diese Emotionen in einem Freeze darstellen würdest
- Suche nun einen Song aus und dreh die Musik auf (Songbeispiele weiter unten)
- Bewege dich spontan zur Musik und lass dabei deine Gefühle in den Bewegungen zu! Hast du heute viel Energie? Zeig es!
- Überlege dir während dem Tanzen eine Emotion, die du heute erlebt hast. Wie würdest du diese in einem Freeze darstellen?
- Wenn die Musik gestoppt wird, höre auf zu tanzen und verharre in deinem Emotionen-Freeze
- Erraten deine Mitschüler*innen, um welche Emotion es sich handelt?



Musikvorschläge:



[Dj Legloner – Special for Your your Skills](#)



[Best Bboy Mixtape 2020 – No Mercy](#)



[Lords of the Underground – Chief Rocka](#)

Tipp: Im Internet gibt es unzählige Mixtapes mit passendem Breakdance-Sound. Suchbegriff z.B. «Bboy music for training».





Reflexionsfragen:

- Warum ist es wichtig, Emotionen zuzulassen?
- Was passiert, wenn du deine Emotionen nicht zulässt?
- Was passiert, wenn du deine Emotionen zulässt?
- Hast du dich auch schon mal so (bestimmte Emotion, z.B. nervös) gefühlt? Wann?
- Wurde diese Emotion von Mitmenschen erkannt? (z.B., dass du wütend, enttäuscht warst?)
- Verdeckst du diese Emotion teilweise absichtlich?
- Sprichst du gerne über Gefühle? Mit wem gerne? Mit wem nicht?
- Was wünschst du dir von deinen Mitmenschen, wenn es dir mal nicht so gut geht?

Sozialform: Klasse oder kleine Gruppe

Ort: Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

