



*„Ich empfinde
Freude und
Zuversicht.“*

Mentale Gesundheit fördern durch einen bewussten Umgang mit Emotionen und Gefühlen

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.



Umgang mit Emotionen und Gefühlen

Gefühlsmemory



Wie funktioniert?

TN 1+2 verlassen kurz den Raum. Die anderen TN nehmen sich eine Memory-Gefühlkarte vom Stapel und schauen sie sich genau an. Die beiden TN mit dem gleichen Gefühlsbild überlegen sich zusammen eine Mimik, Gestik und Bewegung zu diesem Gefühl.

TN 1+2 betreten wieder den Raum und tippen ihre Mitspieler an. Diese stellen das dargestellte Gefühl mit Mimik, Gestik und Bewegung dar. TN 1+2 versuchen die Memory-Paare zu finden. Wer mehr Memory-Gefühlspaare gefunden hat, gewinnt das Spiel.

Im Anschluss werden die Memory-Gefühlskarten in der Gruppe gemeinsam besprochen. Was könnte der Mensch auf der Karte gerade erlebt haben? Was denkt er vielleicht? Kannst Du auch so gucken? In welchen Situationen hast Du Dich schonmal so gefühlt?

BEWEGUNG⁴

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

MOVE ZUKUNFTS-PAKET

SPORTJUGEND
LAKESPORTSCHULEN AN DER RAHE

Sportjugend
Rheinland

sportjugend
pfalz

SPORTjugend
Rheinessen

**Mentale Gesundheit
fördern durch**



Stärkung der Stärken

*„Ich entdecke immer wieder
neue Stärken an mir.“*

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.



Stärkung der Stärken

Meine Superkräfte



Wie funktioniert?

Verteile an jeden TN ein Blatt Papier und einen Stift. Jeder TN legt seine Hände auf das Blatt Papier und zeichnet die Umrisse von Hand und Fingern nach. Anschließend überlegt sich jeder TN eine „Ich kann...“ Superkraft (Stärken/Ressourcen) für jeden Finger (5 Fähigkeiten + 5 Charakterzüge). z.B. „Ich kann...“:

- mutig sein
- toll klettern

Anschließend werden die verschiedenen (sportlichen) Fähigkeiten der TN ausprobiert (z.B. klettern) und darüber gesprochen, dass man eine Superkraft in sich so verankern kann, dass man sie auf Knopfdruck abrufen kann, um eine schwierige Situation besser meistern zu können.

BEWEGUNG⁴

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

MOVE ZUKUNFTS-PAKET

SPORTJUGEND
LANDESPORTKOMMISSION RHEINLAND

Sportjugend
Rheinland

sportjugend
pfalz

SPORTjugend
Rheinessen

**Mentale Gesundheit
fördern durch**



Fördern von Verantwortung

*„Ich habe die Verantwortung
für mein Leben selbst in der Hand.“*

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.



Fördern von Verantwortung

Partner und Gruppenakrobatik



Wie funktioniert?

Baue mit deinem Partner und/oder einer Gruppe zusammen eine Menschenpyramide. Vorab werden die Grundpositionen vermittelt, Sicherheitsaspekte bewusst gemacht und vorgegebene Pyramiden nachgebaut. Der Höhepunkt der Unterrichtsstunde soll die Präsentation der eigenen, selbst entworfenen Pyramide sein.

Bewegungsformen, welche ein gegenseitiges Unterstützen, Helfen und Sichern verlangen, lösen intensive Gruppenprozesse aus und fördern die Zusammenarbeit. Die Teilnehmenden müssen sich gegenseitig absprechen und Verantwortung übernehmen.

BEWEGUNG⁴

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

MOVE ZUKUNFTS-PAKET

SPORTJUGEND
LAKESPORTSCHULEN AN DER SAAR

Sportjugend
Rheinland

sportjugend
pfalz

SPORTjugend
Rheinessen

Mentale Gesundheit fördern durch



Herausforderungen bieten und begleiten

„Ich stelle mich den Herausforderungen meines Lebens.“

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.



Herausforderungen bieten und begleiten

Koordinations- übungen mit Reifen



Wie funktioniert?

Baut aus Fahrradreifen eine doppelte Koordinationsleiter.

Probiert verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC bzw. der Rhythmusschulung (Laufen/Springen, vorwärts/rückwärts/seitlich, Anzahl der Kontakte innerhalb der Reifen vorgeben) in der Koordinationsleiter aus. Ihr könnt auch Zusatzaufgaben hinzufügen (in die Hände klatschen, rückwärts zählen). Seid kreativ.

Ziel der Einheit ist es, dass die Laufübungen durch die Koordinationsleiter von der Gruppe synchron (hintereinander) durchgeführt werden. Mithilfe von Reifen lassen sich zahlreiche Laufübungen zur Schulung der Rhythmus- oder der Differenzierungsfähigkeit als Teil der koordinativen Fähigkeiten im Training herausfordernd anbieten.

BEWEGUNG⁴

Für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

