

Superhelden im Einsatz

Spielregeln

1. Genau zuhören, welcher Superheld ausgerufen wird, dann erst loslaufen.
2. Kein Schubsen, Festhalten, o.ä. um schneller an der jeweiligen Station oder in der jeweiligen Pose zu sein!
3. Wer keinen Platz findet, oder als letztes ankommt, macht drei Hampelmänner und darf wieder mitspielen.
4. Superhelden-Posen besprechen und ggf. einen Probedurchlauf mit den Kindern durchführen:
 - a. Welche Eigenschaft bringt der Held mit sich und welche Botschaft steckt dahinter? Die Kinder die Botschaft wiederholen lassen, um sie zu verinnerlichen.
 - b. Welche Position und welchen Ort in der Halle nimmt der Superheld ein?
Als Hilfe kann man mit den Kindern die Stationen ablaufen, sich die Bilder der Superhelden-Posen anschauen und diese ausprobieren lassen.

Warm-up

Die Lehrkraft erzählt:

„Ihr seid heute in der Heldenakademie. Aber nur wer schnell reagiert, wird aufgenommen! Zunächst sammelt ihr eure Energie und bringt euren Körper richtig in Schwung. Dafür beginnt ihr mit einigen Hampelmännern, bei denen ihr Arme und Beine kräftig öffnet und schließt und spürt, wie ihr immer wacher werdet.“

Danach werdet ihr unsichtbar und bewegt euch ganz leise und vorsichtig durch die Halle. Dabei schleicht ihr auf Zehenspitzen, versucht möglichst wenig Geräusche zu machen und stellt euch vor, dass euch niemand sehen kann.

Anschließend bereitet ihr euren Raketenstart vor. Ihr geht in die Hocke, ladet ganz viel Kraft in euren Beinen auf und springt dann mit einem kräftigen Strecksprung hoch in die Luft – so hoch wie eine Rakete, die gerade ins Weltall startet. Nun seid ihr bereit für echte Heldentaten.“

Superhelden-Posen

Superheld	Bedeutung & Botschaft	Beschreibung	Ort/ Pose
Superman	Selbstbewusstsein, Kraft und Stärke <i>„Ich bin stark und mutig. Ich helfe anderen und gebe nicht auf.“</i>	Auf eine Bank steigen, aufrechter stabiler Stand, Füße hüftbreit auseinanderstellen, Hände in die Hüften stemmen, Brust herausstrecken, Schultern nach hinten unten ziehen, Kinn leicht anheben, selbstbewusster Blick nach vorne	Bank 
Spiderman	Wachsamkeit und Beweglichkeit <i>„Ich bin flink und aufmerksam. Ich reagiere schnell und passe gut auf.“</i>	In eine Hallenecke laufen, tief in die Hocke gehen, ein Bein zur Seite strecken, das andere beugen, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Fingerspitzen von der Hand auf der Seite des gebeugten Beins zwischen den Füßen auf den Boden setzen, den anderen Arm nach hinten ausstrecken, als wäre man bereit zum Absprung	Hallenecke 
Flash	Schnelligkeit <i>„Ich bin schnell. Ich gebe mein Bestes und bleibe in Bewegung.“</i>	Zur Mittellinie laufen, auf der Stelle sprinten bis die Lehrkraft „Stopp“ sagt	Mittellinie 
Captain America	Stopp, Schutz und Standhaftigkeit <i>„Ich beschütze andere. Ich bin fair und hilfsbereit.“</i>	Zu einer Schutzinsel z.B. aus Reifen laufen, aufrechter stabiler Stand, Füße schulterbreit auseinanderstellen, Knie leicht beugen, Oberkörper etwas nach vorne drehen, einen Arm nach vorne strecken, Hand fest und Fingerspitzen gerade nach oben ausgerichtet (Stoppschild), den anderen Arm leicht nach hinten ziehen, Schultern gespannt, Blick entschlossen nach vorne	Reifen 
Wonder Woman	Stärke, Wehrhaftigkeit <i>„Ich bin mutig. Ich stehe für mich und andere ein.“</i>	Zum Mittelkreis laufen, aufrechter kraftvoller Stand, Füße schulterbreit auseinanderstellen, Beine leicht beugen, Oberkörper gerade halten, beide Arme vor dem Oberkörper anheben, Handgelenke fest voreinander kreuzen, Hände zu Fäusten ballen, Handrücken zeigt nach vorn, Schultern stabil halten, Blick stark und mutig nach vorne richten	Mittelkreis 
Batman	Klugheit <i>„Ich bleibe ruhig. Ich denke nach und finde Lösungen.“</i>	Zu einer Matte laufen, aufrechter, stabiler Stand, Füße schulterbreit auseinanderstellen, Beine leicht beugen, Oberkörper gerade halten, beide Arme seitlich weit ausbreiten, als würdest man ein großes Cape aufspannen, Hände leicht nach unten neigen, Schultern breit machen, Kopf leicht senken, ernster, wachsender Blick nach vorne	Matte 

Cool Down (3 Möglichkeiten zur Auswahl)

1. Heldenruhe“ (ca. 3 Minuten)

Die Kinder legen sich auf Matten auf den Rücken oder stellen sich bequem mit etwas Abstand zu einander im Kreis hin. Die Lehrkraft verkündet mit ruhiger Stimme:

„Nach einem langen Einsatz ruhen sich die Helden aus...

Legt eure Hände locker auf euren Bauch. Mit dem nächsten Ausatemzug schließt ihr eure Augen.

Atmet tief durch die Nase in den Bauch ein – der Bauch wird groß.

Haltet kurz den Atem an.

Atmet langsam durch den Mund wieder aus – der Bauch wird flach.

Mit jedem Mal einatmet sammelt ihr neue Kraft, mit jedem Ausatmet werdet ihr ruhiger und schwerer.

Atmet weitere sechs ruhige Atemzüge in eurem Tempo.

Wenn ihr bereit seid, öffnet eure Augen und kommt langsam zurück – ruhig und stark.“

Abschlussfrage: „Welcher Superheld war heute am einfachsten/schwierigsten?“

2. Fantasiereise: „Die Kraft der Helden“ (ca. 3 Minuten)

Die Kinder legen sich auf Matten bequem hin, ohne sich gegenseitig zu berühren. Die Lehrkraft liest mit ruhiger Stimme. Nach jedem Absatz oder „...“ eine kurze Pause von ca. zwei bis drei Sekunden machen.

„Legt euch bequem auf den Rücken und schließt die Augen.

Atmet tief durch die Nase ein...

und langsam wieder aus.

Stellt euch vor:

Ihr habt heute als Superheldinnen und Superhelden vielen Menschen geholfen.

Jetzt ist alles ruhig in eurer Stadt.

Ihr steht auf einem Dach und spürt den warmen Wind.

Die Sonne geht langsam unter und taucht alles in goldenes Licht.

Eine warme Superkraft breitet sich in eurem Körper aus.

Sie wandert von euren Füßen nach oben

durch eure Beine...

in euren Bauch...

bis in eure Arme und euren Kopf.

Ihr fühlt euch stark.

Ihr fühlt euch mutig.

Ihr fühlt euch ruhig und zufrieden.

Atmet noch einmal tief ein...

und langsam aus.

Bewegt langsam eure Finger und Zehen.

Streckt euch wie nach einem langen Schlaf.

Und wenn ihr bereit seid, öffnet ruhig die Augen.

Die Helden sind entspannt – und voller neuer Kraft.“

3. Fantasiereise: „Die ruhige Heldenpause“ (ca. 5 Minuten)

Die Kinder legen sich auf Matten bequem hin, ohne sich gegenseitig zu berühren. Die Lehrkraft liest mit ruhiger Stimme. Nach jedem Absatz oder „...“ eine kurze Pause von ca. zwei bis drei Sekunden machen.

„Legt euch bequem auf den Rücken.
Eure Arme liegen locker neben eurem Körper.
Schließt langsam eure Augen.
Atmet tief durch die Nase ein...
und langsam durch den Mund wieder aus.
Noch einmal tief ein...
und ganz ruhig wieder aus.

Stellt euch vor:
Ihr habt heute viele Menschen gerettet.
Ihr seid durch die Luft geflogen,
seid blitzschnell gerannt
und habt mit eurem Schild andere beschützt.

Jetzt ist es Abend in eurer Stadt.
Die Sonne geht langsam unter.
Der Himmel leuchtet orange, rosa und gold.
Ihr sitzt auf einem hohen Hausdach
und schaut über die ruhige Stadt.
Alles ist friedlich.

Ihr spürt: Heute habt ihr etwas Gutes getan.
Eine warme, goldene Superhelden-Energie breitet sich in eurem Körper aus.
Sie beginnt in euren Füßen...
wandert langsam durch eure Beine ...
in euren Bauch...
in eure Arme...
bis in euren Kopf.

Euer Atem ist ruhig.
Euer Herz schlägt gleichmäßig.
Ihr fühlt euch stark.
Ihr fühlt euch mutig.
Ihr fühlt euch zufrieden.

Vielleicht denkt ihr kurz:
Welche Superkraft macht mich besonders?
Was kann ich richtig gut?

Genießt noch einen Moment dieses starke, ruhige Gefühl.
Atmet noch einmal tief ein...
und langsam aus.

Bewegt langsam eure Finger...
eure Zehen...
streckt euch wie nach einem langen Schlaf.
Und wenn ihr bereit seid, öffnet langsam eure Augen.
Die Helden sind ausgeruht – und bereit für neue Abenteuer.“