

**G Sich mit Geschlechterzuschreibungen kritisch auseinandersetzen****Augen schließen**

<b>Absicht:</b>	Augen schließen können, sich selbst wahrnehmen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 1
<b>Anzahl:</b>	15 Jungen
<b>Zeitrahmen:</b>	1 - 3 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	-/-
<b>Vorbereitung/Material:</b>	-/-

**Übungsverlauf:**

Die Jungen werden gefragt: Könnt ihr zehn Sekunden die Augen schließen? Was meint ihr? Wie lange sind zehn Sekunden?

Mit offenen Augen zählen die Jungen zunächst langsam bis zehn (oder von 21 auf 30), damit sie eine Vorstellung vom Zeitraum erhalten. Dann schließen sie die Augen, zählen innerlich leise bis zehn, öffnen die Augen, wenn sie damit fertig sind. Die Gruppenleiterin nickt ihnen zu, wenn sie in etwa richtig gelegen haben.

Die Übung wird auf 20 und mehr Sekunden gesteigert.

Das Schließen der Augen fällt den Jungen leichter, wenn sie den Kopf in ihren Armen auf den Tisch legen oder wenn sie sich umgekehrt auf einen Stuhl setzen und den Kopf in den Armen auf die Stuhllehne legen.

Im Stuhlkreis sitzen die Kinder im Kutschersitz. Zwischen den Stühlen muss Platz sein, damit sich die Kinder nicht berühren. Sie stellen ihre Beine breit auseinander auf den Boden, beugen den Oberkörper nach vorn, legen die Ellenbogen auf die Knie, die Arme hängen zwischen den Beinen Richtung Boden. Sie lassen den Kopf nach unten hängen. Sie können dabei die Augen schließen oder auch geöffnet lassen. Sollten sie geöffnet sein, geht der Blick auf den Boden.

**Anmerkung:**

Das Schließen der Augen kann die Selbstwahrnehmung unterstützen und wird deshalb geübt.

Aufgrund der Sitzhaltung ist der Blick beim Kutschersitz auf den Boden gerichtet ist. Die Kinder lenken sich nicht so leicht ab.

**Auswertung:**

Mit den Jungen über die Übung sprechen.

**Fundort/Idee:** M. Hambürger, M. Wichniarz