

G Sich mit Geschlechterzuschreibungen kritisch auseinandersetzen**Ich bin stark**

Absicht:	sich der eigenen Körperkräfte bewusst werden, Mut und Spaß an der körperlichen Auseinandersetzung entwickeln
Altersgruppe:	ab Klasse 1
Anzahl:	15 Mädchen
Zeitrahmen:	15 Minuten
Voraussetzung:	-/-
Vorbereitung/Material:	-/-

Übungsverlauf:

Die Mädchen finden sich zu zweit zusammen und führen folgende Übungen durch:

- Sie stellen sich Rücken an Rücken (Schulter an Schulter) auf und versuchen sich gegenseitig wegzuschieben.
- Sie setzen sich an einem Tisch einander gegenüber, stellen jeweils den rechten oder linken Ellenbogen so auf, dass sich beide nebeneinander befinden, umfassen ihre Hände und versuchen, sich gegenseitig den Arm herunterzudrücken.
- Ein Mädchen schiebt ein anderes vom Stuhl, das wiederum versucht, seinen Platz zu behaupten.

Anmerkung:

Grundsätzlich gilt für Jungen und Mädchen bei Konflikten zu sprechen und keine Gewalt einzusetzen. Es kann aber Situationen geben, in denen es wichtig und richtig ist, sich körperlich wehren zu können. Dafür müssen vor allem die Mädchen lernen, sich ihrer körperlichen Kräfte bewusst zu werden, sie als etwas Positives wahrzunehmen, sie zu trainieren und in problematischen Situationen einzusetzen. Oftmals reicht es schon, sich stark zu fühlen, um als stark wahrgenommen zu werden.

Mit Selbstbehauptungsübungen in der Schule kann nur ein Anfang gesetzt werden, der die Mädchen evtl. motiviert, über einen längeren Zeitraum in einem entsprechenden Mädchenverein zu trainieren. Über diese Vereine können Kursleiterinnen für ein Angebot in der Schule engagiert werden.

Auswertung:

Über die Übungen sprechen.

Fundort/Idee:

M. Hamburger, M. Wichniarz