

## Kräfte messen mit Zeitungsschwertern

Emotionen spüren, ausdrücken und bei sich bleiben

### Idee

Die folgende Übung fördert fokussierten Kräfteinsatz, lustvoll kämpferische Begegnungen, sich in Bewegung und Handlung aufeinander einstimmen und abstimmen, Gefühle und Absicht zu spüren und auszudrücken und sich selber dabei nicht zu verlieren.

Das Zählen (s.Vorgehen) strukturiert den Kampf, der dadurch fokussiert bleibt.

### Vorbereitung und Vorgehen

4-5 Zeitungsbünde etwas verschoben aufeinanderlegen und zu einem Stock rollen, der etwas so dick wie ein Besenstiel ist und den Kindern gut in die Hand passt. Die gerollten Zeitungsbünde werden mit Abdeckband umwickelt. Sie werden damit stabil, aber nicht hart. Jedes Kind braucht sein Schwert.

Je 2 Kinder zusammen. Jedes Kind hält eine Zeitungsrulle wie ein Schwert in der Hand, ein Kind streckt die Rulle gegen den Boden zeigend vor sich hin, das andere Kind schlägt oben drauf, im Rollenwechsel ständig hin und her, die Kinder zählen auf zehn – stoppen.

Weitere Anregungen in *Papperla PEP Körper und Gefühle im Dialog*.  
(s.Quellenangabe)

### Material

Zeitung und Abdeckband

Quellenangabe: Papperla PEP Körper und Gefühle im Dialog Schulverlag plus AG, 2010  
Art-Nr. 84157 ISBN 978-3-292-00560-1