

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Spiele zur Förderung der Impulskontrolle*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



## II.37

### Spiele mit und ohne Ball

# Spiele zur Förderung der Impulskontrolle – Gefühle erleben und regulieren

Vera Zass und Klaudia Kröll



© RAABE 2024

© Sewcream/iStock

Die folgenden Spiele zur Förderung der Impulskontrolle bieten den Schülerinnen und Schülern Handlungsräume, ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen gemeinsam mit anderen weiterzuentwickeln, ihre Gefühle auszudrücken, mit eigenen Wutgefühlen und denen anderer konstruktiv umzugehen und verschiedene Strategien zum Abbau von Wut zu erproben.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	3 und 4
<b>Dauer:</b>	ca. 2 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen; Gefühle (non-) verbal ausdrücken, mit eigenen Wutgefühlen und denen anderer kontrolliert umgehen; verschiedene Strategien zum Umgang mit Wut erproben
<b>Thematische Bereiche:</b>	Spiele, Sozialkompetenz, Gefühle, Impulskontrolle
<b>Medien:</b>	Spielbeschreibungen
<b>Fächerübergreifend:</b>	farbige Bildkarten (M 3)

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

### Die Bedeutung der emotionalen und sozialen Kompetenzen für Gewaltprävention

Gewalt, aggressive Handlungen und zunehmend fehlende Impulskontrolle sind aktuelle Phänomene in unserer pluralistischen Gesellschaft. Bereits im Grundschulalter erleben viele Kinder Gewalt als akzeptables und wirkungsvolles Mittel, um Konflikte zu lösen. Emotionale und soziale Kompetenzen, so auch die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren, stellen den wirksamsten Schutz vor Gewalt dar und sind als Querschnittsmaterie über alle Unterrichtsfächer hinweg im Lehrplan der Grundschulen fest verankert. Um Gewalt bereits in der Grundschule präventiv und langfristig entgegenzuwirken, ist die Schule als bedeutsamer sozialer Lernort gefordert, den Schülerinnen und Schülern Handlungsräume zur Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenzen zu eröffnen.

### Impulsregulation als Gewaltpräventionsmaßnahme

Grundschülerinnen und -schüler sind oft nicht imstande, ihre Impulse zu regulieren und Auseinandersetzungen friedlich auszutragen. Die Health Behaviour in school-aged Children Study (= HBSC-Studie, 2022), eine alle vier Jahre durchgeführte Studie zur Erhebung der Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens von Schülerinnen und Schülern, belegt das hohe Gewaltvorkommen an Österreichs Schulen. Sie weist Gewalt als wesentlichen Risikofaktor für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit volkswirtschaftlichen Langzeitfolgen aus. Welche zentrale Rolle der Schule als sozialer Lernort für Gewaltprävention zukommt, ist im bildungswissenschaftlichen Diskurs unumstritten (ARAG, 2013). Daher sind Schulen im Sinne eines kompetenzorientierten Unterrichts aufgerufen, die emotionalen und sozialen Kompetenzen wie die Impulsregulierung von Schülerinnen und Schülern auch im Sportunterricht frühzeitig zu fördern. Kinder brauchen Spielräume, in denen sie Handlungsalternativen für einen konstruktiven Umgang mit ihren Impulsen kennenlernen und erproben können.

### Spiele zur Impulskontrolle und Ziele

Die Spiele bieten den Kindern Raum, ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen gemeinsam mit anderen zu erweitern, ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen, angemessen mit eigenen Wutgefühlen und denen anderer umzugehen und verschiedene Strategien zur Impulsregulierung auszuprobieren. Die ausgewählten Aufgaben fördern zudem die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.

Die Spiele umfassen vier Schwerpunkte: Gefühle ausdrücken, sich durchsetzen, Wut abbauen und sich entspannen. Die Aufgaben zum Bereich „Gefühle ausdrücken“ geben den Lernenden die Chance, sich verschiedener Gefühle bewusst zu werden, diese körpersprachlich und verbal auszudrücken, bei anderen zu erkennen und zu reflektieren. Die Spiele zu „sich durchsetzen“ fokussieren einen respektvollen Körperkontakt mit einem zweiten Kind in einem reglementierten Rahmen, die zum „Wutabbau“ einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Impulsen und denen anderer. Die Übungen zur Entspannung sind darauf ausgerichtet, Stress zu reduzieren, physische und psychische Entspannung zu erleben sowie feinfühlig mit einer anderen Person umzugehen.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Die Übungen und Spiele zur Förderung der Impulskontrolle sind für die Umsetzung mit der gesamten Klasse in der Sporthalle oder im Freien vorgesehen. Sie können flexibel auch immer wieder in weiteren Sportstunden durchgeführt werden.

Zu Beginn werden spezifische Regeln mit den Kindern vereinbart, z. B. das Prinzip der Freiwilligkeit, die Stopp- und Fairness-Regel (siehe **M 1**) sowie die freie Partner- und Gruppenwahl für Übungen, die Körperkontakt und Nähe zu anderen erfordern.

Reflexionen am Ende jeder Stunde bzw. nach Durchführung einzelner Aufgaben sind zentrale Elemente, die ritualisiert im Kreis durchgeführt werden und den Lernenden Struktur, Vertrauen und Sicherheit bieten. Sie dienen der Kompetenzentwicklung der Kinder, Erlebtes zu hinterfragen, mit anderen zu teilen und damit eigene Sicht- und Handlungsweisen im Umgang mit Impulsen zu erweitern.

## Was machen Sie, wenn ...

- ... Kinder nicht fair und respektvoll miteinander umgehen?  
Verweisen Sie auf die Einhaltung der vereinbarten Regeln, um die Sicherheit aller zu gewährleisten. Wenn Regeln wiederholt gebrochen werden, erhält das Kind Zeit, sein Verhalten auf einer „Ruheinsel“ (z. B. Matte oder Langbank) zu überdenken und sich zu beruhigen, bevor es wieder mitmacht.
- ... Kinder keinen Körperkontakt mit anderen wollen?  
Lassen Sie die Kinder ihre Partnerinnen und Partner bzw. Kleingruppen frei wählen und berücksichtigen Sie das Prinzip der Freiwilligkeit bei den Übungen. Gegebenenfalls können die Lernenden auch andere Aufgaben wählen, wie z. B. Beobachten, Helfen oder als Schiedsgericht agieren.
- ... Kinder die Spiele nicht mitmachen möchten?  
Geben Sie den Kindern Raum zur Mitbestimmung und bieten Sie ihnen Wahlmöglichkeiten bei den einzelnen Übungen an.

## Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- **Brattinger, Werner:** Soziales Lernen im Sportunterricht. Fair-Play, Teambuilding & Co: Methoden, Bausteine und Stundenbilder für jeden zeitlichen Rahmen. Auer Verlag, Augsburg 2018.
- **Walker, Jamie:** Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Grundschule. Spiele und Übungen (8. Aufl.). Cornelsen Scriptor Verlag, Frankfurt 2011.
- <https://raabe.click/es-nonverbale-Kommunikation> Österreichisches Sprachen- und Kompetenzzentrum – Praxisreihe Kinder entdecken Sprachen. Mein Körper kann sprechen: Nonverbale Kommunikation.
- <http://www.sportunterricht.de/fairplay/golden.html>  
Hier finden sich die Fairnessregeln von M 1 sowie weitere.  
[Alle Links zuletzt abgerufen am: 20.11.2023]

# Auf einen Blick

## Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

## 1./2. Stunde

**Thema:** Spiele zur Förderung der Impulskontrolle

**Einstieg:** L begrüßt die SuS im Sitzkreis und stellt das Thema vor.

**M 1** **Stopp- und Fairnessregel** / L bespricht mit den SuS die Regeln, die für alle folgenden Übungen und Spiele gelten.



Die Regeln können im Verlauf mit den SuS ausgehandelt und an die Rahmenbedingungen angepasst werden.

**M 2** **Befindlichkeitsrunde** / L leitet die Übungen an.

**M 3, M 4** **Gefühle, Gefühle** / L bittet die SuS, Gefühle zu benennen, und ergänzt ggf. (z. B. ängstlich, traurig, wütend, überrascht, arrogant, freudig). Die SuS sollen sich überlegen, wie sich die unterschiedlichen Gefühle in der Körperhaltung, im Gesicht und an Händen und Füßen zeigen. Die SuS ordnen die Gesichter- und Körperbilder bei M 3 zu und stellen sie anschließend selbst körpersprachlich dar.

Stop on feeling“: Die SuS bewegen sich laufend zur Musik. Wird diese gestoppt, ruft L ein Gefühl (s. o.). Nun ist es Aufgabe der SuS, sich möglichst schnell einem anderen Kind gegenüber zu positionieren und das Gefühl nonverbal darzustellen. Mit Musikstart laufen die SuS wieder frei durch die Halle.



Die SuS sollen sich jedes Mal ein anderes Kind suchen.

## Hauptteil:

**M 5** Gefühle ausdrücken

**M 6** Sich durchsetzen

**M 7** Wut abbauen

**M 8** Sich entspannen

**Abschluss:** Reflexion:

– Welche Übung aus der heutigen Stunde hat dir am besten geholfen, deine Wut loszuwerden?

– Welche Übung willst du in dieser Woche auch zuhause einmal ausprobieren?



**Benötigt:** 1 Matte, 1 Zeitungsbogen und 1 Luftballon pro Kind, 1 Eimer, 1 Hut, 3–5 Flipchart-Stifte, Musikanlage + Lauf- und Entspannungsmusik, 1 Softball

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Spiele zur Förderung der Impulskontrolle*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

