

Unterrichtsstunde: 90 Minuten – Körperwahrnehmung



Phase & Zeit	Thematischer Inhalt	Sozialform	Materialien	Lernziel
Einstieg (10 Minuten)	Fantasiereise „Ich reise durch meinen Körper..“	Gruppe	Matten	Körperbewusstsein aktivieren
Bewegung (20 Minuten)	Durchführung eines (leichten) Mady Morrison Yoga-Videos	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand, Matten	Bewegungserleben, Wahrnehmung fördern,
Reflexion und Austausch (20 Minuten)	Körperlandkarte beschriften und dazu mit einer weiteren Person in den Austausch kommen	Einzel + 2-er Gruppe	Vorlage von Körperlandkarten, Stifte, ggfs. Klemmbretter	Selbstbild verstehen, verbildlichen und mitteilen
Videovergleich (20 Minuten)	Videoausschnitte zeigen von z.B. Pamela Reif vs. Sacha Huber)	Gruppe	Wlan, digitales Endgerät, Beamer mit Kabeln, weiße Wand, Matten	Intentionen und Wirkungen differenziert betrachten können
Kreativer Abschluss (20 Minuten)	Gestalten eines Plakates: „So sehen echte und realistische Körper aus“	Kleingruppen	Plakatpapier, Stifte, Unterlagen	Vielfalt und (Selbst-)Akzeptanz fördern (Körperdevianzen stärken)