

## 10-Minuten-Übung:

# „Mit Abstand“ – Übungen zum Schuljahresende



Die im Folgenden vorgestellten Übungen wurden speziell für Corona- und Erkältungszeiten ausgewählt und auf das Schuljahresende bezogen. Sie gewährleisten Abstand, denn sie werden von den Schülerinnen und Schülern allein durchgeführt. Es werden nur Gegenstände benötigt, die die Schüler\*innen selbst dabei haben oder die nach der Nutzung weggeworfen werden können.

Ausführliche Beschreibungen aller Übungen sind bereits auf unserer [RPZ-Homepage](#) zu finden.

## Ampelabstimmung zum Schuljahresende

Eine Beschreibung der Methode finden Sie auf der RPZ Homepage im Arbeitsbereich Mittelschule unter „Unterrichtspraxis“ > „10-Minuten-Übungen“ > „Anfangen/Kennenlernen/Befindlichkeit“.<sup>1</sup>

Beispiele für Abstimmungssätze:

- o Was für ein Schuljahr! Zum Glück kommen jetzt die Ferien!
- o Mit diesem Schuljahr bin ich ganz zufrieden.
- o Die Corona-Schulzeit war für mich wirklich anstrengend.
- o In diesem Schuljahr hatte ich einige Erfolgserlebnisse.
- o Hätte ich mich mehr angestrengt, hätte ich bessere Noten bekommen.
- o In diesem Schuljahr gab es aus meiner Sicht ziemlich viel Zoff in unserer Klasse.
- o Der Religionsunterricht war immer mein Highlight in der Schulwoche.
- o Es gibt Menschen, die ich in nächsten Wochen bestimmt vermissen werde.
- o In den Ferien werde ich nur tun, was ich will.
- o Auf die Ferien schaue ich mit gemischten Gefühlen.
- o Eigentlich waren die letzten Wochen auch schon eine Art Ferien.
- o Schade, dass wir uns jetzt sechs Wochen lang nicht sehen werden.

## Ferien-ABC

Eine Beschreibung der Methode finden Sie auf der RPZ Homepage im Arbeitsbereich Mittelschule unter „Unterrichtspraxis“ > „10-Minuten-Übungen“ > „Konzentration/Achtsamkeit“.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> [https://www.rpz-heilsbronn.de/Dateien/Arbeitsbereiche/Mittelschule/10-Minuten-Uebungen/10\\_min\\_uebung-ampelabstimmung.pdf](https://www.rpz-heilsbronn.de/Dateien/Arbeitsbereiche/Mittelschule/10-Minuten-Uebungen/10_min_uebung-ampelabstimmung.pdf)

<sup>2</sup> [https://www.rpz-heilsbronn.de/Dateien/Arbeitsbereiche/Mittelschule/10-Minuten-Uebungen/10\\_min\\_uebung-sommer\\_abc.pdf](https://www.rpz-heilsbronn.de/Dateien/Arbeitsbereiche/Mittelschule/10-Minuten-Uebungen/10_min_uebung-sommer_abc.pdf)

Mögliche Antworten und Lösungsbeispiele:

- A ausschlafen, Alpen
- B Bücher, Badesee
- C Computerspiele, chillen, Camping
- D durchstarten, Donnerwetter
- E Eisdiele, entspannen
- F Familienurlaub, Freibad
- G Geschwisterstress, grillen
- H Hitze, Hotelanlage
- I Inselurlaub, Instagram
- J jobben, juhu
- K Kroatien, Kanu
- L Lagerfeuer, Liegestuhl, Langeweile
- M Mückenstiche, Meer
- N nächtelang, notenfreie Zeit
- O ohne Lernen, Österreich
- P Pool, pokern
- Q Quallen, Quarantäne
- R Ruhe, Rastplatz, reisen
- S Sonne, Strand, streiten
- T Türkei, Touristen
- U Urlaub, Überraschungen
- V verreisen, (sich) verabreden, (sich) verlieben
- W Wassermelonen, Wasserbombe
- (X, Y)
- Z Zeckenschutz, zelten, zocken

## **Pantomimisches Stimmungsbild: Das war mein Schuljahr!**

Die Beschreibung einer ähnlichen Methode finden Sie auf der RPZ Homepage im Arbeitsbereich Mittelschule unter „Unterrichtspraxis“ > „10-Minuten-Übungen“ > „Bewegung/Aktivierung“ > „Übungen aus der Theaterpädagogik: Mein Gegenstand verändert sich“.<sup>3</sup>

Kurzbeschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler stehen mit Abstand im Kreis. Die Lehrkraft geht mit ihnen kurz das Schuljahr durch und nennt Stichworte als Erinnerungshilfen (Beginn des Schuljahres, bestimmte Ereignisse, Höhepunkte, Stresszeiten...). Sie lädt die Jugendlichen dazu ein, in Stille kurz nachzudenken und nachzuspüren, wie sie jeweils das Schuljahr erlebt haben. Danach stellt jede und jeder, einschließlich der Lehrkraft, ihre/seine - ausgewählten - Eindrücke pantomimisch dar.

Aufgabe:

Wie war dieses Schuljahr für dich? Was könntest und möchtest du uns mitteilen? Wähle aus. Überlege dir, was und wie du uns mit einigen Gesten und mit deiner Mimik, aber ohne Worte, also pantomimisch, deine Meinung zum Schuljahr zeigen kannst.

---

<sup>3</sup> [https://www.rpz-heilsbronn.de/Dateien/Arbeitsbereiche/Mittelschule/10-Minuten-Uebungen/10\\_min\\_uebung-theaterpaedagogik.pdf](https://www.rpz-heilsbronn.de/Dateien/Arbeitsbereiche/Mittelschule/10-Minuten-Uebungen/10_min_uebung-theaterpaedagogik.pdf)