

© 2026 Jenny Passerah. Alle Rechte vorbehalten. Das über den QR-Code bereitgestellte Zusatzmaterial des Bewegungskonzeptes *Galopp der Möglichkeiten, Vielfalt bewegen mit Hobby Horsing* ist urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch in Verbindung mit dem Erwerb des Buches *Ausdruck und Identität im Trendsport Hobby Horsing | Bewegungskultur zwischen Phantasie, Leistung und Selbstfindung* bestimmt. Die Nutzung des Materials ist nur durch die Person zulässig, die das Buch rechtmäßig erworben hat.

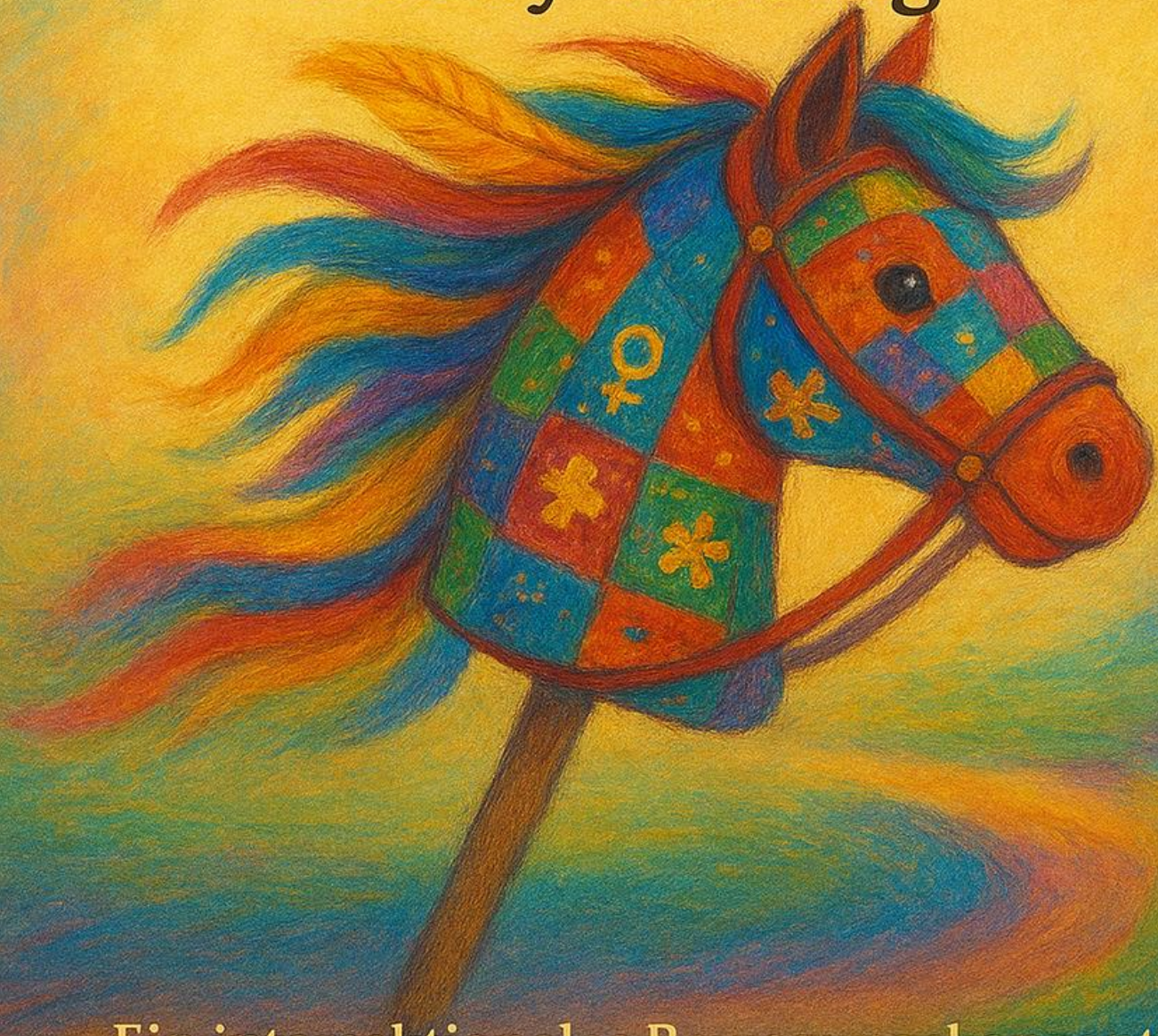
Jegliche Weitergabe, öffentliche Zugänglichmachung, Vervielfältigung oder Nutzung des Materials ohne gleichzeitigen Bucherwerb ist untersagt. Durch die Nutzung des QR-Codes erkennen Sie diese Bedingungen an.

Das Zusatzmaterial besteht aus:

1. Ausführliches Bewegungskonzept
2. Bewegungstagebuch für die Jugendlichen
3. Einzelbogen: Beobachtung der individuellen Entwicklung
4. Gruppenbogen: Beobachtung der gemeinschaftlichen Entwicklung
5. Kartenset (ausgelegt für beidseitigen Druck)

Galopp der Möglichkeiten

Vielfalt bewegen mit
Hobby Horsing



Ein intersektionales Bewegungskonzept
für Jugendliche zwischen Ausdruck,
Empowerment und Vielfalt

1. Einheit „Mit meinem Pferd ankommen“

Ziel der Stunde:

- Gruppensicherheit herstellen
- erste positive Bewegungserfahrung
- Hobby Horsing niedrigschwellig kennenlernen
- soziale Nähe ohne Druck ermöglichen
- Vielfalt anerkenbar machen

1. Willkommensrunde & Vorstellungsbewegung

Zu Beginn der Stunde stehen alle im Kreis und dürfen erst einmal ohne Steckenpferd ankommen. Die Kursleitung eröffnet mit einer kurzen Begrüßung und lädt die Jugendlichen ein, nacheinander ihren Namen zu sagen und ihn mit einer kleinen Bewegung zu verbinden, die zu ihnen passt, etwa ein sanftes Wiegen, ein energisches Stampfen oder ein lockeres Hüpfen. Die Gruppe nimmt diese Bewegung jeweils kurz auf und macht sie gemeinsam nach. So entsteht auf spielerische, niedrigschwellige Weise ein erstes Gefühl von Zusammengehörigkeit, ohne dass jemand sich besonders präsentieren muss. Wer nicht mitmachen möchte, kann einfach nur den Namen nennen oder kurz mit der Hand winken.

2. Aktivierender Gesprächsimpuls

Im Kreis stehend folgt ein kurzer Austausch, der die Jugendlichen ins Thema führt, ohne sie persönlich zu vorzuführen. Die Kursleitung stellt eine einzige leichte Frage, die jede Person nur mit wenigen Worten beantworten darf. Der Fokus liegt auf lockerer Offenheit anstatt inhaltlich in die Tiefe zu gehen. Wer nicht verbal antworten möchte, kann sich ebenso mit einem Nicken oder einem kurzen Wort mitteilen. Alles ist erlaubt.

Mögliche Fragen:

- „Was fällt Dir ein, wenn Du an Hobby Horsing denkst?“
- „Worin können sich Pferde oder Menschen unterscheiden?“
- „Was bedeutet für Dich Vielfalt in Bewegung?“

Die Antworten werden wertfrei aufgenommen, ohne Diskussion oder Ergänzungen.

3. Bewegungsimpuls „Auf die Wiese“

Um den Körper wach und gleichzeitig entspannt zu machen, lässt die Kursleitung eine ruhige Musik laufen und lädt alle ein, sich frei im Raum zu bewegen. Die Jugendlichen dürfen ganz individuell herumgehen, seitwärts schlenkern, klein und vorsichtig werden oder große Schritte wagen; so wie es sich gut anfühlt. Gelegentlich gibt die Leitung

leise Impulse, die die Art der Bewegung verändern, etwa „verspielt“, „stolz“, „schwer“, „leicht“ oder „wirbelnd“. Die Jugendlichen setzen diese Begriffe körperlich um, ohne nachzudenken oder sich zu vergleichen. Es geht um ein erstes Spüren im Raum, wobei jede Art von Ausdruck willkommen ist.

4. Namensgalopp

Nachdem sich alle ein Steckenpferd ausgesucht haben, beginnt die Gruppe locker im Kreis zu laufen. Die Jugendlichen halten ihre Pferde so, wie es sich für sie natürlich anfühlt. Eine Person nach der anderen bleibt kurz stehen, nennt ihren Namen laut und zeigt eine kleine Bewegung mit dem Pferd: vielleicht ein kraftvoller Galoppsprung, ein weicher Trab oder einfach ein Schritt mit erhobenem Kopf. Sofort übernimmt die gesamte Gruppe diese Bewegung für drei bis vier Schritte, bevor wieder locker weitergelaufen wird. Der Ablauf sorgt spielerisch für Energie, verbindet Namen mit Bewegung und bricht Hemmungen, ohne dass jemand im Mittelpunkt stehen muss.

5. Pferdearten-Pantomime

In kleinen Gruppen entwickeln die Jugendlichen anschließend gemeinsam ein „Charakterpferd“. Dazu schließen sie sich zu Dreier- oder Vierergruppen zusammen und überlegen, welche Art Pferd sie darstellen möchten. Denkbar sind beispielsweise ein elegantes, ein wildes, ein ruhiges oder ein verspieltes Pferd. Die Gruppe verständigt sich kurz, testet ein paar Bewegungen und findet dann eine gemeinsame Form, wie dieses Pferd sich durch die Halle bewegt. Ohne Worte schreiten, springen oder tänzeln die Gruppen gleichzeitig durch den Raum und gestalten unterschiedliche Bewegungsqualitäten. Nach einer Minute beobachtet die Gruppe sich gegenseitig und erkennt: Vielfalt in Bewegung entsteht ganz automatisch und selbstverständlich.

6. Grundlagen des Hobby Horsing

Nun erklärt die Kursleitung einige grundlegende Haltungsimpulse des Hobby Horsing. Diese dienen als Orientierung und sollen nicht als starre Regeln gelten. Die Jugendlichen probieren aus, wie sich eine stabile, angenehme Position mit dem Steckenpferd anfühlt: aufrechter Oberkörper, entspannter Blick, Hände am Griff oder am Band. Dann beginnen sie, nacheinander die drei Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp auszuprobieren. Zunächst geschieht dies geordnet im großen Kreis, später frei im Raum. Jede Person darf die Intensität selbst bestimmen. Kleine Mini-Sprünge sind genauso richtig wie große Galopphüpfen. Die Leitung lobt ausdrücklich den individuellen Rhythmus und unterschiedliche Ausdrucksweisen.

7. Material kennenlernen

Im Anschluss lädt die Kursleitung dazu ein, verschiedene Steckenpferde auszuprobieren. Die Jugendlichen tauschen ihre Pferde untereinander, nehmen Unterschiede wahr: Gewicht, Länge, Griffgefühl und überlegen frei, welches Pferd sich wie anfühlt. Manche beschreiben es als „ruhig“, „lebendig“ oder „leicht“, andere

bewegen sich einfach nur anders. Diese Phase stärkt spielerisch Selbstwahrnehmung und Materialbezug.

8. Identitätsspiel „Wer bin ich mit meinem Pferd?“

Die Gruppe stellt sich erneut in einem lockeren Kreis auf, jetzt mit dem Pferd in der Hand. Wer möchte, kann dem Pferd einen Namen geben oder ihm eine kleine Eigenschaft zuschreiben. Die Kursleitung lädt dazu ein, eine winzige Bewegung zu zeigen, die zum Pferd passt. Dies kann vielleicht ein stolzer Kopf, ein leises Schnauben oder ein kleiner Seitwärtsschritt sein. Diese Phase verbindet Identität und Bewegung, ohne Druck aufzubauen. Niemand muss reden, denn auch eine Geste reicht völlig.

Leitfragen (optional):

- „Welche Eigenschaft hat Dein Pferd heute?“
- „Wie könnte Dein Pferd sich bewegen, wenn es jemanden mag?“
- „Was macht Dein Pferd besonders?“

9. Bewegte Paarinterviews

Nun finden sich die Jugendlichen zu Paaren zusammen. Die Kursleitung gibt ein bis zwei Fragen vor, die jeweils abwechselnd beantwortet werden. Dies kann entweder sprachlich oder mittels Bewegung erfolgen. Die Paare gehen gemeinsam durch den Raum, reiten nebeneinander her oder ahmen kleine Bewegungen nach. Danach setzt das Paar die erzählte Erfahrung in eine drei- bis fünfteilige kleine Bewegungssequenz um, die gemeinsam geritten wird. Hier geht es nicht um Performanz, sondern um Verbindung und Ausdruck.

Mögliche Fragen:

- „Welche Bewegung hat Dir früher einmal Freude gemacht?“
- „Wie fühlt sich Dein Körper heute an?“
- „Wie könnte sich ein Moment anfühlen, an dem Du Dich stark fühlst?“
- „Welche Rolle würde Dein Pferd einnehmen, wenn es Dich begleiten könnte?“

Alle Paare bewegen sich gleichzeitig, sodass keine Gruppe beobachtet wird und die Hemmschwelle gering bleibt.

10. Blitzlichtabschluss

Die Stunde endet in einem Kreis auf Augenhöhe, oft im Sitzen. Ein kleines Stoffpferd dient als Redeobjekt, wandert langsam von Hand zu Hand und lädt dazu ein, einen Satz oder eine kurze Bewegung zum Erleben der Stunde zu teilen. Wer nicht sprechen mag, streicht einfach über das Pferd oder zeigt eine minimale Geste.

Impulsfragen:

- „Was hat Dir heute gutgetan?“
- „Was hat Dich überrascht?“
- „Wie hat sich Dein Körper bewegt?“

Zum Abschluss geben alle gemeinsam, synchron, einen kleinen, symbolischen „Gruppengaloppsprung“. Dies soll eine Mini-Bewegung sein, welche das Gefühl des Miteinanders stärkt. Danach folgt ein kurzer Ausblick auf die nächste Stunde.

2. Einheit „*Ich spüre, also bin ich*“

Ziel der Stunde:

- Körperwahrnehmung vertiefen
- Vielfalt von Bewegung erfahrbar machen
- Unterschiede nicht bewerten, sondern wertschätzen
- Mut zu eigenen Ausdrucksformen stärken

1. Einstieg & Wiederankommen (10–12 Minuten)

Die Stunde beginnt mit einem kurzen gemeinsamen Ritual, das an die Erfahrungen aus Einheit 1 anknüpft. Die Jugendlichen bewegen sich langsam und frei durch den Raum, die Steckenpferde liegen noch am Rand. Die Kursleitung begrüßt die Gruppe und lädt dazu ein, eine Bewegung zu zeigen, die beschreibt, wie sie heute in die Stunde kommen. Dies kann vielleicht ein leichter Schritt, ein schweres Ausschütteln, ein energisches Hochziehen der Schultern oder ein kleines Winken sein. Die Leitung nimmt jede Bewegung an und wiederholt sie kurz, um Wertschätzung zu signalisieren.

Anschließend erinnert die Kursleitung an die vorherige Einheit und stellt ein oder zwei Impulsfragen, die freiwillig beantwortet werden dürfen. Einige antworten verbal, andere nur mit einem Nicken oder einer kleinen Geste. Wieder wird jede Form akzeptiert.

Mögliche Rückblick-Fragen:

- „Was ist Dir von letztem Mal in Erinnerung geblieben?“
- „Wie hat Dein Körper sich nach der ersten Stunde angefühlt?“
- „Gab es etwas, das Dir besonders Freude oder Mut gemacht hat?“

2. Warm-Up „Pferdeweide“ (15 Minuten)

Nun beginnt das körperliche Aufwärmen. Die Jugendlichen verteilen sich im Raum, dieses Mal mit Steckenpferd. Die Kursleitung spielt Musik mit klarer Struktur und lädt die Gruppe ein, sich so zu bewegen, als würden sie auf einer großen Weide unterwegs sein. Die Bewegungsformen wechseln dabei fließend und ohne Druck: mal sollen alle langsam schreiten, mal stolpernd schleichen, dann wieder hoch springen, als würden sie über Gräser hüpfen, oder schwer traben wie ein müdes Pferd, das über den Boden gleitet. Die Jugendlichen entscheiden selbst, wie intensiv sie diese Bilder umsetzen möchten.

Die Weide wird im Verlauf lebendiger. Die Leitung gibt spielerische Impulse, die die Bewegungsqualität verändern, ohne dass es technische Anforderungen gäbe. Unterschiedliche Körper und Stile werden sichtbar, ohne kommentiert oder eingeordnet zu werden.

Zum Abschluss des Warm-Ups folgen kurze Partnerbewegungen: Zwei Jugendliche stehen Rücken an Rücken, halten jeweils ihr Pferd locker vor dem Körper und lehnen sich sanft gegeneinander. Durch kleine pendelnde Bewegungen spüren sie gemeinsam Gleichgewicht, Spannung und Entspannung. Wer keinen Körperkontakt möchte, kann stattdessen eine synchrone „Spiegelbewegung“ nebeneinander ausprobieren, sodass niemand ausgeschlossen wird.

3. Hauptteil I – Stationen der Körperwahrnehmung (30 Minuten)

Nun richtet die Kursleitung vier kleine Bewegungsstationen ein, die die Jugendlichen frei und in eigenem Tempo durchlaufen können. Die Stationen dienen nicht der Leistung, sondern dem Erforschen des eigenen Körpers und seiner Unterschiede zu anderen.

Station 1: Gleichgewicht

Auf einer leicht instabilen Unterlage oder einer Linie am Boden balancieren die Jugendlichen mit ihrem Steckenpferd. Sie spüren, wie der Körper arbeitet, wenn die Füße anders reagieren müssen. Manche bleiben lange stehen, andere pendeln oder machen kleine Schritte. Jede Variante ist richtig.

Station 2: Tempowechsel

Die Gruppe findet sich auf einer vorgegebenen Bahn ein und probiert verschiedene Tempi aus: sehr langsam, mittleres Tempo, schneller Trab, wieder ruhiger Schritt. Die Kursleitung betont, dass jeder Körper ein eigenes ideales Tempo findet und dass Unterschiede normal und wertvoll sind.

Station 3: Sprungvarianten

Hier liegen niedrige Hürden oder Markierungen. Die Jugendlichen dürfen darüber springen: beidbeinig, einbeinig, ohne Springen, nur mit einem hohen Knie, oder sie umrunden die Hürde kreativ. Wer nicht springen möchte oder kann, wählt eine andere Bewegungsform. Ziel ist das Erleben des eigenen Spielraums und weniger die Überwindung einer Höhe.

Station 4: Atem & Rhythmus

Auf einer ruhigen Fläche bewegen sich die Jugendlichen im Einklang mit ihrem Atem. Einige traben leicht beim Einatmen und verlangsamen beim Ausatmen, andere verbinden eine sanfte Wiegebewegung mit dem aufrechten Sitzen auf dem Pferd. Die Leitung lädt zu Ausprobieren ein, ohne Vorgaben zu machen.

Die Gruppe wechselt die Stationen alle paar Minuten oder bleibt dort, wo sie sich gerade sicher fühlt. Die Kursleitung begleitet, ermutigt und benennt sichtbar: Bewegung kann viele Formen haben.

4. Hauptteil II – Bewegungsdialoge (30 Minuten)

In der zweiten Arbeitsphase erfahren die Jugendlichen Bewegung als Kommunikation. Die Kursleitung bildet Paare oder lässt spontane Zweiergruppen entstehen. Jede Zweiergruppe stellt sich mit ihren Steckenpferden gegenüber oder nebeneinander auf. Nun sollen sich die beiden nicht sprachlich, sondern allein durch Bewegung „unterhalten“.

Eine Person beginnt und zeigt eine kleine Bewegung ihres Pferdes. Das kann vielleicht ein stolzer Kopf, ein zögerliches Vorwärtsscharren oder einen federnden Seitwärtsschritt sein. Die andere Person nimmt diese Bewegung wahr und antwortet darauf mit einer eigenen Bewegungsqualität. Die Bewegungen wechseln sich ab wie in einem Dialog. Mit der Zeit entsteht ein kleines „Gespräch“ zwischen zwei Pferden, das sich organisch aus ihren improvisierten Bewegungen entwickelt.

Danach reiten beide gemeinsam einige Schritte nebeneinander her und versuchen, eine gemeinsame Bewegungsenergie zu finden. Manche Paare werden synchron, manche bleiben unterschiedlich. Wieder ist beides erlaubt und wertvoll.

In einem optionalen Beobachtungsmoment dürfen einige Jugendliche auch Paare anschauen und danach in Worte fassen, was ihnen aufgefallen ist. Dies soll neutral und achtsam erfolgen, nicht bewertend.

Leitfragen für die Beobachtung oder Nachföhlung:

- „Welche Unterschiede im Bewegungsstil hast Du bemerkt?“
- „Wie hat sich das Zusammenspiel angefühlt?“
- „Was hat Dein Pferd heute über Dich gezeigt?“

Diese Phase fördert Empathie, Selbstwahrnehmung und Respekt für Vielfalt, was zentrale Momente der intersektionalen Bildungsarbeit darstellen.

5. Abschlussritual & Reflexion (15 Minuten)

Die Gruppe kommt im Kreis zusammen, vielleicht im Sitzen, um die Eindröcke der Stunde zu bündeln. Ein kleines Stoffpferd oder ein farbiges Tuch wird als Redeobjekt genutzt. Wer es hält, darf (sofern gewünscht) einen Satz zur eigenen Bewegungserfahrung sagen. Die Kursleitung stellt dafür behutsam offene Fragen, die Körperwahrnehmung genauso ansprechen wie Vielfalt:

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Wie ging es Deinem Körper heute an den Stationen?“
- „Gab es eine Bewegung, bei der Du Dich besonders wohl geföhlt hast?“
- „Hast Du etwas Neues an Dir entdeckt?“
- „Wie hast Du die Unterschiede zwischen uns erlebt?“

Manche sprechen, manche zeigen eine Geste, andere bleiben still. Wieder darf alles sein.

Zum Abschluss bittet die Kursleitung jede Person, eine einzige Bewegung zu zeigen, die sie aus der Stunde mitnimmt. Eine kleine Runde entsteht, vergleichbar mit einem stillen Chor, in dem Vielfalt sichtbar wird. Danach folgt ein kurzer Ausblick auf die dritte Stunde: „Nächstes Mal beschäftigen wir uns mit Dressur und Ausdruck. Wir probieren Linien, Haltungen und Figuren aus.“

3. Einheit „Form und Gefühl“

Ziel der Stunde:

- Grundlagen der Dressur kennenlernen
- Körperlinsen und -haltungen bewusst einsetzen
- Ausdrucksmöglichkeiten erweitern
- Rhythmus und Form als kreative Mittel erfahren

1. Einstieg & Warmwerden (15 Minuten)

Die Stunde beginnt im Kreis, die Jugendlichen stehen locker mit ihren Steckenpferden. Die Kursleitung lädt dazu ein, kurz in den eigenen Körper hineinzuspüren: Wie stehe ich heute da? Wie fühlt sich mein Rücken an? Wie halte ich mein Pferd? Ohne große Worte zeigt die Leitung anschließend eine einfache Haltungsidee: den Oberkörper aufrichten, die Schultern locker sinken lassen, den Blick nach vorn richten. Die Jugendlichen probieren aus, wie sich kleine Veränderungen der Körperhaltung auf das eigene Bewegungsgefühl auswirken. Es soll nicht korrigiert werden. Vielmehr steht eine Erkundung im Fokus.

Daran schließt sich ein kurzes Haltungsspiel an. Die Gruppe bewegt sich langsam im Raum, und die Kursleitung ruft leise einzelne Impulse wie „hoch zu Ross“, „leicht wie ein Blatt“, „rund wie eine Welle“ oder „federnd wie ein Trampolin“. Die Jugendlichen verändern ihre Haltung entsprechend und spüren, wie stark sich Ausdruck allein durch Körperspannung und Linien verändert.

Zum Abschluss des Warm-ups probieren alle Seitwärtsgänge zu Musik aus. Die Bewegung darf spielerisch sein: Während die einen auf kleine Schritte setzen, werden andere mit größeren Bögen schwingen oder mit rhythmischen Impulsen arbeiten. Es geht nicht um technische Präzision, sondern darum, den eigenen Stil in einer vorgegebenen Form zu entdecken.

2. Hauptteil I – Dressurwege & Linienführung (35 Minuten)

Im ersten Hauptteil lernen die Jugendlichen grundlegende Dressurelemente kennen. Die Kursleitung markiert mit Hütchen oder Kreidelinien einfache Bahnen, wie gerade Linien entlang der Hallenseiten, große Zirkel, kleine Volten oder diagonale Wege. Jede Person beginnt mit der Erkundung der Linien im eigenen Tempo.

Die Jugendlichen reiten zunächst einzeln über die Linien. Die Kursleitung regt an, den Körper bewusst mitzunehmen: Wie fühlt es sich an, auf einer ganz geraden Bahn zu reiten? Wie verändert sich die Balance auf dem Zirkel? Welche Körperseite arbeitet stärker? Jede Frage wird offen gelassen und alle dürfen für sich eigene Antworten finden.

Nachdem die Jugendlichen die Raumwege kennengelernt haben, bilden sich Zweierformationen. Zwei Personen reiten nebeneinander die gleiche Linie entlang und versuchen, ihre Bewegungsrhythmen gegenseitig wahrzunehmen. Es geht nicht darum, perfekt synchron zu sein. Vielmehr sollen Unterschiede sichtbar und spürbar werden. Manche Paare gleichen sich automatisch an, andere bleiben bewusst jeweils im eigenen Stil. Die Leitung betont, dass beides wertvoll ist und Ausdrucksmöglichkeiten zeigt.

Anschließend erarbeiten die Jugendlichen in kleinen Gruppen eine kurze Dressur-Kombination. Die Kursleitung gibt hierfür zwei bis drei Bausteine vor, z. B. „Gerade Linie – Zirkel – Volte – Anhalten – Anreiten“. Die Gruppen überlegen, wie sie diese Bausteine kreativ miteinander verbinden möchten. Dabei können sie eigene Akzente setzen, etwa durch Tempoveränderungen, kleine Sprungkombinationen oder besondere Kopfhaltungen ihrer Pferde. Jede Gruppe probiert ihre Kombinationsidee mehrfach aus, passt sie an und entscheidet, wie die Bewegungsfolge für sie stimmig wirkt.

3. Hauptteil II – Ausdruck und Musik (25 Minuten)

In diesem Abschnitt erforschen die Jugendlichen, wie Musik ihren Ausdruck beeinflussen kann. Die Kursleitung spielt zwei sehr unterschiedliche Musikstücke, etwa ein ruhiges, fließendes Stück und ein dynamisches, rhythmisches. Die Jugendlichen reiten frei durch den Raum und spüren, wie sich ihr Körper automatisch anpasst. Einige reiten weicher, andere kraftvoller; manche passen die Schrittararten an, andere verändern hauptsächlich die Haltung.

Nach diesem freien Erforschen erhalten die Jugendlichen eine kreative Aufgabe: Sie sollen ihr Pferd „wie eine Figur“ reiten. Die Kursleitung gibt dafür verschiedene Rollenbilder vor. Stereotype sollten dabei vermieden werden. Beispiele könnten sein: ein König oder eine Königin, eine Abenteurerin, ein scheuer Fuchs, ein Clown, ein Ritter, eine Tänzerin, ein neugieriges Fohlen. Die Jugendlichen wählen eine Rolle aus und überlegen, welche Bewegungen dazu passen könnten. Manche verändern ihren Gang, andere die Kopf- oder Handhaltung, wieder andere ihren Ausdruck im Gesicht.

Die Rollen werden frei im Raum ausprobiert, ohne konkrete Vorführung. Die Kursleitung fordert gelegentlich zu Wechseln auf: Wie reitest Du dieselbe Linie, wenn Du eine Kriegerin bist? Und wie, wenn Du ein Clown bist? So wird sichtbar, wie stark Ausdruck und Haltung zusammenwirken und wie viel Raum zur Interpretation besteht.

Zum Abschluss dieses Abschnitts versammeln sich die Jugendlichen an einer Seite des Raumes und zeigen sich gegenseitig eine kurze Sequenz ihrer Ausdrucksfigur. Dies kann in kleinen Gruppen oder einzeln erfolgen. Jede Präsentation ist freiwillig. Die Beobachtenden äußern nur wertschätzende Eindrücke.

Mögliche Beobachtungsfragen:

- „Welche Haltung oder Linie hat Dich beeindruckt?“
- „Welche Stimmung hast Du wahrgenommen?“
- „Welche Elemente haben die Figur besonders sichtbar gemacht?“

4. Abschluss & Reflexionsmoment (15 Minuten)

Für die Reflexion sitzen alle im Kreis. Die Kursleitung legt einige Bildkarten oder kleine Symbole (z. B. Farben, abstrakte Figuren, Formen) in die Mitte. Jede Person darf, sofern sie möchte, ein Symbol wählen, das zu ihrem heutigen Ausdruck passt. Anschließend können die Jugendlichen einen Satz dazu sagen oder eine kleine Geste zeigen, welche sichtbar macht, wie sich die Dressurarbeit angefühlt hat.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Wie hat sich Dein Körper heute beim Reiten von Linien angefühlt?“
- „Gab es einen Moment, in dem Du Dich besonders im Ausdruck gespürt hast?“
- „Wie war es, mit einer Figur zu reiten?“
- „Welche Rolle oder Bewegungsqualität würdest Du gern weiter ausprobieren?“

Zum Schluss stehen alle auf, nehmen ihre Pferde und machen einen gemeinsamen, ruhigen Abschlussschritt im Kreis. Dies symbolisiert eine Art „Dressurgruß“ für die Gruppe. Die Kursleitung kündigt an, dass in der nächsten Stunde das Thema Springen und Mut im Mittelpunkt stehen wird.

4. Einheit „Ich nehme die Hürde“

Ziel der Stunde:

- Mut fördern
- Hindernisse sinnbildlich und körperlich erkunden
- Vertrauen in den eigenen Körper stärken
- unterschiedliche Grenzen respektvoll sichtbar machen

1. Einstieg & Körperankunft (10–12 Minuten)

Die Jugendlichen betreten die Halle, in der bereits ein paar niedrige Hürden oder markierte Linien aufgebaut sind. Die Steckenpferde liegen am Rand, der Raum wirkt einladend und nicht überfordernd. Die Kursleitung begrüßt die Gruppe im Kreis und bittet die Jugendlichen, kurz zu erspüren, wie sie heute hier sind. Vielleicht voller Energie, vielleicht vorsichtig, vielleicht noch müde oder gedanklich ganz woanders? Jeder darf eine Mini-Bewegung zeigen, die diesen Zustand ausdrückt. Das kann ein kleines Kopfnicken, ein Schulterkreisen, ein vorsichtiges Hüpfen oder ein schweres Ausatmen sein.

Anschließend wird die Verbindung zur letzten Stunde hergestellt. Die Kursleitung fragt behutsam nach Erinnerungen oder Eindrücken aus der Dressur-Einheit. Antworten dürfen wieder verbal, körperlich oder nonverbal erfolgen. Diese kleine Rückverbindung schafft Sicherheit und Kontinuität.

Mögliche Impulsfragen:

- „Was hast Du aus der Dressur-Stunde mitgenommen?“
- „Gab es eine Bewegung, bei der Du Dich stark oder besonders klar gefühlt hast?“
- „Wie kommt Dein Körper heute hier an?“

2. Warm-Up „Galoppierende Berge“ (15 Minuten)

Im Warm-Up sollen die Jugendlichen auf eine spielerische und immer noch niedrigschwellige Weise in die Thematik „Hindernis“ hineinfließen. Die Kursleitung startet Musik mit prägnanter, aber angenehmer Dynamik. Ohne sofortige Sprünge bewegen sich alle mit ihren Steckenpferden frei durch den Raum.

Nach kurzer Zeit gibt die Leitung Impulse, die metaphorische „Berge“ darstellen. Das kann etwa eine tiefe Senke, die man langsam durchschreitet oder ein mittelhoher Hügel, über den man leicht hüpfen kann, sein. Die Ansagen werden bewusst vage gehalten, damit jede Person selbst interpretiert, wie groß oder klein dieser „Berg“ für sie ist. Einige laufen nur über eine imaginäre Linie hinweg, andere springen kraftvoll.

Die Intensität steigert sich nur so weit, wie die Gruppe es trägt. Die Kursleitung betont kontinuierlich, dass Mut nichts mit Höhe oder Geschwindigkeit zu tun hat, sondern damit, die eigene Komfortzone wahrzunehmen und zu ihren Grenzen zu stehen.

3. Sprung-ABC ohne Hindernisse (10 Minuten)

Bevor reale Hindernisse genutzt werden, probiert die Gruppe unterschiedliche Sprungbewegungen ohne Material aus. Die Jugendlichen bewegen sich über den freien Hallenboden und stellen sich vor, kleine Linien oder Felder zu überwinden.

Sie üben einfache Variationen, wie beidbeinige Mini-Sprünge, rhythmische Federbewegungen, einbeinige Tipp-Sprünge, Hüpfen mit angezogenen Knien oder ganz kleine, fast unsichtbare Mini-Sprünge.

Die Kursleitung betont, dass jede Bewegung ein akzeptierter Sprung ist. Dies gilt ebenso für welche, bei denen man kaum abhebt. So werden Unsicherheiten abgebaut und unterschiedliche körperliche Voraussetzungen berücksichtigt.

4. Hauptteil I – Ein Parcours in drei Schwierigkeitsstufen (35 Minuten)

Nun richtet die Kursleitung drei kleine Hindernisbereiche im Raum ein. Diese sollen keinen Leistungsdruck erzeugen, sondern Wahlmöglichkeiten bieten.

Stufe 1: Sehr niedrig

Markierungen am Boden, Tücher, kleine Linien, die man überschreiten, umrunden oder anders kreativ nutzen kann.

Stufe 2: Niedrige Hürden

Weiche Schaumstoffelemente oder sehr flache Sprünge, die eher zum Drübersteigen oder kleinen Trippelschritt einladen.

Stufe 3: Etwas höher, aber flexibel

Hürden, die in der Höhe verstellbar sind und nur genutzt werden, wenn Jugendliche sich dafür entscheiden.

Die Jugendlichen bewegen sich frei zwischen den Stationen. Sie probieren aus, was ihnen heute möglich ist, und dürfen jederzeit wechseln. Die Kursleitung ermutigt zur Selbstbestimmung. Niemand muss Stufe 3 nutzen, niemand muss springen, alle Formen von Annäherung gelten. Selbst das Vorbeigehen, das Berühren, das Betrachten oder ein imaginärer Sprung neben der Hürde wird wertgeschätzt.

Nach einigen Minuten werden Partneraufgaben hinzugefügt. Zwei Jugendliche bilden ein Team und überlegen, wie sie gemeinsam durch den Parcours navigieren möchten.

Eine Person kann beispielsweise den Weg wählen, die andere folgt oder beide laufen nebeneinander und suchen sich einen gemeinsamen Rhythmus. Manche Paare springen gleichzeitig, manche versetzt, andere wechseln die Rollen von „Mutgeber“ und „Mutnehmer“.

Die Aufgabe macht sichtbar: Mut ist individuell. Manche brauchen Tempo, andere brauchen Ruhe. Manche erweitern ihre Grenzen durch Unterstützung, andere durch innere Konzentration.

5. Hauptteil II – Reflexion über Mut in Bewegung (25 Minuten)

Nachdem alle den Parcours auf eigene Weise erlebt haben, versammelt die Kursleitung die Gruppe an einer ruhigen Stelle des Raumes. Daraufhin folgt ein bewegtes Reflexionsritual. Jede Person sucht sich im Raum „ihren eigenen Lieblingssprung“. Das kann eine reale Hürde sein oder ein Ort am Boden, der sich gut anfühlt. Dort führt jede Person einen kleinen persönlichen Sprung oder eine Mini-Bewegung aus. Hier kann auch wieder ein Schritt dieser Sprung sein.

Im Anschluss setzt sich die Gruppe in einen lockeren Kreis. Die Kursleitung stellt reflexive Impulse, die die Jugendlichen entweder mit Worten, Bewegungen oder Blicken beantworten dürfen.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Was war heute für Dich eine kleine oder große Grenze?“
- „Gab es einen Moment, in dem Du mutig warst?“
- „War es hilfreicher, allein zu springen oder im Team?“
- „Was hat Dein Pferd Dir heute gezeigt?“

Je nach Gruppe können symbolische Gegenstände (Tücher, Steine, Farbkarten) genutzt werden, um das Gefühl von Mut oder Grenze auszudrücken. Einige Jugendliche legen ein Tuch an die Stelle im Parcours, an der sie Mut gespürt oder verloren haben. Dies kann als eine leise, würdigende Form der Selbstwahrnehmung betrachtet werden.

6. Abschluss & Ausblick (15 Minuten)

Zum Abschluss zeichnet die Kursleitung mit Kreide oder einem Tuch eine breite, flache Linie auf den Boden. Sie symbolisiert eine „Hürde“. Jede Person tritt nacheinander an diese Linie und entscheidet selbst, ob sie darüber springt, schreitet, sie berührt oder einfach nur davor stehen bleibt. Es ist ein stiller Moment, in dem alle eigenen Entscheidungen respektiert werden.

Impulsfragen für den Transfer:

- „Welche Hürde möchtest Du beim nächsten Mal überwinden, eine in der Bewegung oder im Alltag?“
- „Wie kannst Du Dich selbst unterstützen, wenn Du vor einer Herausforderung stehst?“

Zum Schluss versammelt sich die Gruppe in einem Halbkreis. Gemeinsam machen alle einen ruhigen Schlussgalopp oder einen feinen Anritt nach vorne. Dies darf so klein oder groß sein, wie es sich gut anfühlt. Die Kursleitung kündigt an, dass in der nächsten Einheit Kreativität und Choreografie im Mittelpunkt stehen und dass alles, was heute zum Thema Mut erlebt wurde, darin weiterwirken darf.

5. Einheit „Mein Bewegungsbild“

Ziel der Stunde:

- Eigene Bewegungsfolgen entwickeln
- ästhetische Entscheidungen bewusst treffen
- kreative Ausdrucksformen stärken
- Diversität der Bewegung als Ressource erleben

1. Einstieg & Ankommen (10–12 Minuten)

Die Stunde beginnt mit einer ruhigen Ankommenssequenz. Die Jugendlichen verteilen sich locker im Raum, stehen oder gehen ein paar Schritte, um die eigene Energie zu spüren. Die Kursleitung lädt dazu ein, einen Moment lang bewusst wahrzunehmen, wie der Körper heute hier ist. Vielleicht ist er gespannt, weich, aufgedreht oder ruhig. Jede Person darf (ohne Worte) eine kleine Geste zeigen, die ihr inneres „Wetter“ beschreibt. Denkbar sind eine ausladende Armbewegung, ein kleiner Schritt, eine eingerollte Haltung oder ein leichtes Schulterheben.

Danach stellt die Kursleitung eine kurze Verbindungsfrage zur letzten Einheit, die sich mit Mut beschäftigt hat. Die Jugendlichen können mit Worten, einer Bewegung oder einem Ausdruck darauf reagieren. Diese Rückkopplung schafft die Brücke zur heutigen kreativen Arbeit.

Mögliche Impulsfragen:

- „Gab es in der letzten Woche einen Moment, in dem Du mutig warst: hier oder außerhalb?“
- „Welche Bewegung aus dem Springen hast Du noch in Dir?“
- „Wie kommt dein Körper heute in die Kreativität?“

2. Warm-Up – Tier-Mix-Galopp & Gruppenformen (15 Minuten)

Um Kreativität körperlich zu aktivieren, beginnt die Kursleitung mit dem „Tier-Mix-Galopp“. Die Jugendlichen bewegen sich mit Steckenpferd frei durch den Raum. Die Leitung ruft ein Tier, etwa „Giraffe“, „Katze“, „Gepard“, „Kangaroo“ oder „Fisch“ und die Gruppe interpretiert diese Inspiration völlig frei, ohne sie nachzuahmen. Eine „Katze“ kann also ebenso tänzelnd wie kraftvoll sein, ein „Fisch“ fließend oder kantig. Ziel ist nicht Realitätsnachbildung, sondern Phantasie.

Nach einigen Minuten ruft die Kursleitung Mischformen aus zwei Tieren, wie „Elefantenfisch“, „Panthermaus“ oder „Schmetterlingsbär“. Die Jugendlichen setzen diese Wortbilder spontan und humorvoll um. Unterschiedliche Ausdrucksformen werden sichtbar und jede Bewegung ist hierbei ein spannender Baustein für später.

Im zweiten Teil des Warm-Ups experimentiert die Gruppe mit Formationen. Sie sollen sich zu Dreiecken, Kreisen oder Wellen gruppieren. Die Kursleitung gibt die Form vor, doch die Jugendlichen entscheiden selbst, wie groß, eng, weit oder dynamisch diese Form sein soll. Es entsteht eine spielerische Mischung aus Struktur und Freiheit, was eine ideale Vorbereitung für choreografisches Arbeiten darstellt.

3. Hauptteil I – Entwicklung eigener Choreografien (40 Minuten)

Nun werden die Jugendlichen in kleine Gruppen von drei bis fünf Personen pro Team eingeteilt. Jede Gruppe erhält die Aufgabe, eine eigene kurze Choreografie zu entwickeln. Die Steckenpferde stehen im Mittelpunkt, aber die Bewegung darf sich auch darüber hinaus entfalten. Die Länge der Choreografie liegt bei etwa 45 bis 60 Sekunden, doch es geht nicht um Zeit, sondern um einen stimmigen Ausdruck.

Die Kursleitung gibt drei kreative Impulse mit auf den Weg:

1. Wählt ein Thema, das Euch inspiriert, z. B. Wetter, Gefühle, Farben, Elemente, Jahreszeiten, Phantasiewelten oder Geräusche.
2. Findet eine passende Musik, die zu Eurem Thema oder Eurer Stimmung passt. Diese darf rhythmisch, ruhig, ungewohnt oder auch völlig experimentell sein.
3. Trefft ästhetische Entscheidungen: Welche Bewegungen passen zu Eurem Thema? Wie beginnt Eure Choreo? Wo sind Höhepunkte, Richtungswechsel oder vielleicht ruhige Momente?

Die Gruppen ziehen sich jeweils in einen eigenen Bereich der Halle zurück. Nun beginnt der kreative Prozess. Manche probieren erst einzelne Schritte aus, andere starten mit einer Formation, wieder andere mit Musik oder einer Idee für ein gemeinsames Bild. Die Kursleitung begleitet dabei sanft, gibt Anregungen, aber mischt sich nicht zu sehr ein.

Die Jugendlichen werden ermutigt, ihre eigenen Stärken aktiv einzubringen. Wer rhythmisch ist, übernimmt vielleicht den Musikvorschlag. Wer klar in Strukturen denkt, entwickelt Wege oder Raumaufteilungen. Wer phantasievoll ist, findet besondere Bewegungsakzente.

Während die Gruppen arbeiten, betont die Kursleitung immer wieder, dass jede Form von Ausdruck richtig ist: von minimalistisch, kraftvoll, verspielt, über langsam, akrobatisch bis hin zu ganz schlicht. Wichtig ist, dass die Gruppe gemeinsam entscheidet und dass alle sich in der Choreografie wiederfinden können.

4. Hauptteil II – Erste Proben & gegenseitige Wahrnehmung (20 Minuten)

Nach einer intensiven Arbeitsphase bittet die Kursleitung die Gruppen, ihre bisherigen Ideen ein erstes Mal auszuprobieren. Die Gruppen zeigen sich nicht gegenseitig. Es geht nur darum, die eigene Struktur zu festigen. Während dieser Probephase können Bewegungen angepasst, Übergänge verfeinert oder Themen neu interpretiert werden.

Die Kursleitung geht von Gruppe zu Gruppe und stellt unterstützende Fragen:

Unterstützende Fragen während der Arbeit:

- „Welche Stimmung trägt Euer Thema?“
- „Wie beginnt eure Choreo – leise oder energisch?“
- „Wie könntet ihr einen Höhepunkt setzen?“
- „Wie zeigt sich jede Person in einer eigenen Bewegung?“

Zum Abschluss dieses Abschnitts findet ein kurzer Moment des Austauschs statt. Die Gruppen können ein Element ihrer Choreografie einer anderen Gruppe zeigen, müssen es aber nicht. Die beobachtenden Jugendlichen geben dann ein kurzes, wertschätzendes Feedback nach dem einfachen Schema:

Feedback-Schema:

- „Ich sehe ...“
- „Ich spüre ...“
- „Ich wünsche mir ...“ (optional, immer freundlich)

So wird bewusst, dass jede Choreografie noch im Werden ist, nämlich kreativ, offen, veränderbar.

5. Abschluss & Selbstreflexion (15 Minuten)

Für die Abschlussphase kommen alle wieder in den Kreis. Die Kursleitung lädt die Jugendlichen ein, darüber nachzudenken, was ihre heutige Bewegung über sie selbst erzählt hat. Jede Person darf einen Satz oder eine Bewegung teilen, die sie aus der Choreografiearbeit mitnimmt. Manche zeigen ein kurzes Bewegungsfragment, andere streichen nur sanft über ihr Pferd. Alles ist Ausdruck und damit erlaubt.

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Welche Bewegung hat Dich heute besonders angesprochen?“
- „Was hast Du über deine Kreativität entdeckt?“
- „Wie hat sich die Zusammenarbeit angefühlt?“
- „Welche Rolle möchtest Du in eurer Choreo weiterentwickeln?“

Zum Abschluss bittet die Kursleitung alle, einmal gemeinsam in einer frei gewählten Formation zu stehen. Dies kann beispielsweise ein Kreis, ein Stern oder eine Linie sein, und anschließend eine kurze, gemeinsame Abschlussbewegung zu machen, die jeder auf seine Weise interpretiert.

Damit endet die Einheit mit einem Moment der kollektiven Kreativität und Vorfreude auf die nächste Stunde, die sich mit Identität und Rollen beschäftigen wird.

6. Einheit „Ich bin viele“

Ziel der Stunde:

- Eigene Identitäten erfahrbar machen
- Rollen spielerisch erforschen
- Selbstbild und Fremdbild wahrnehmen
- Bewegung als Ausdruck innerer Vielfalt erleben

1. Einstieg & Aufwärmen (15 Minuten)

Die Stunde beginnt im Kreis. Die Jugendlichen stehen mit ihren Steckenpferden locker beieinander. Die Kursleitung lädt dazu ein, die Haltung einzunehmen, mit der sie sich heute spontan zeigen möchten. Das kann stolz sein, verschlossen, müde, neugierig oder ganz neutral. Jede Person darf eine Mini-Bewegung durchführen, die diese Stimmung widerspiegelt. Dies kann ein leichtes Kopfnicken, ein festes Stampfen, ein weiches Kreisen oder ein nervöses Zittern sein.

Die Kursleitung wiederholt einzelne Bewegungen wertschätzend, um zu signalisieren, dass alle Ausdrucksformen willkommen sind.

Nun folgt das Warm-Up mit einem Rollenspiel-Impuls. Die Kursleitung sagt: „Reitet heute einmal wie jemand anderes aus der Gruppe. Das muss nicht 1:1 adaptiert oder ein anderer klar erkennbar sein.“ Die Jugendlichen bewegen sich durch den Raum und lassen sich von einer Haltung oder Art inspirieren, die ihnen bei jemand anderem aufgefallen ist. Es geht nicht um Nachahmung, sondern um Empathie und Wahrnehmung: Wie wirken Bewegungen anderer auf meinen Körper?

Einige wechseln zwischen mehreren Inspirationen, andere bleiben bei einer. Die Übung macht Unterschiede sichtbar und schafft Nähe ganz ohne Worte.

Im zweiten Teil des Warm-Ups dürfen die Jugendlichen Tücher, Hüte oder kleine Requisiten nutzen. Diese dienen nicht der Verkleidung, sondern der Akzentuierung einer Rolle. Jede Person nimmt ein Requisit, probiert spontan eine Haltung oder Bewegung dazu aus und lässt es anschließend wieder los. So entsteht ein spielerisches, unverbindliches Erkunden von Rollenbildern.

2. Hauptteil I – Bewegungsbiografie in fünf Stationen (35 Minuten)

Nun beginnt der zentrale Teil der Einheit: eine Bewegungsbiografie, die sich auf fünf symbolische Lebensstationen bezieht. Die Kursleitung erklärt, dass es hier nicht um private Inhalte geht, sondern um freie Assoziationen. Jede Station kann rein

phantasievoll interpretiert werden. Wichtig ist nur, dass sie eine Form von persönlicher Entwicklung körperlich ausdrückt.

Die fünf Stationen werden im Raum verteilt oder verbal nacheinander durchlaufen:

1. **Kindheit:** spielerisch, neugierig, klein, weit, frei oder geborgen
2. **Krise:** stockend, schwer, schnell, wirr, laut oder leise
3. **Wendepunkt:** Drehung, Richtungswechsel, Bruch, plötzliches Innehalten
4. **Stärke:** kraftvoll, ruhig, sicher, mutig, stolz
5. **Gegenwart:** so, wie ich heute bin: komplex, vielfältig, weich, stark, offen

Die Jugendlichen bewegen sich mit ihren Steckenpferden durch diese fünf Bilder. Sie dürfen ihre Emotionen abstrakt oder ganz körperlich ausdrücken, dürfen groß oder klein spielen, dürfen springen, schleichen oder einfach nur gehen. Jeder hat Zeit und Raum, die individuellen Bewegungen zu finden. Niemand beobachtet die anderen gezielt, sondern jede Person ist in ihrer eigenen Geschichte unterwegs.

Zwischen den Stationen lässt die Kursleitung kurze Pausen, in denen die Jugendlichen das Erlebte nachspüren können.

3. Bewegungs-Storytelling – „Mein Pferd begleitet mich“ (10–12 Minuten)

Im Anschluss an die Bewegungsbiografie bildet die Kursleitung kleine Zweier- oder Dreiergruppen. Jede Gruppe soll eine kurze bewegte Mini-Geschichte erfinden, in der das Pferd eine Rolle spielt. Das kann exemplarisch als Begleiter, als Ausdruck von Emotion, als Freund oder als Spiegel erfolgen.

Die Geschichte muss nicht gesprochen werden. Sie kann rein körperlich erzählt werden:

- Ein Aufbruch
- Ein innerer Konflikt
- Ein gemeinsamer Weg
- Eine Herausforderung
- Ein Erfolg oder ein Ruhepunkt

Die Jugendlichen entwickeln kleine Sequenzen aus 3–6 Bewegungen. Die Kursleitung gibt bei Bedarf Anregungen, achtet dabei aber auf Freiwilligkeit. Die Mini-Geschichten werden nicht vorgeführt, sondern nur innerhalb der Kleingruppe erlebt. Das reduziert einerseits Scham, lässt aber andererseits intensives Arbeiten zu.

4. Hauptteil II – Gespräch über Geschlechterrollen, Körperbilder & Herkunft (25 Minuten)

Nun folgt ein sachter Übergang zu Reflexion und Austausch. Die Gruppe setzt sich in einen Kreis, gerne mit Requisiten oder ihrem Pferd in der Hand. Die Kursleitung öffnet

den Raum mit der Einladung, Erlebtes nicht zu analysieren, sondern zu teilen. Das kann in Worten, Gesten oder einer Haltung erfolgen.

Die Kursleitung stellt einige Fragen, die auf Identität und Rolle abzielen. Niemand muss antworten, und Antworten können auch in Bewegung erfolgen:

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Welche Rolle hast Du heute ausprobiert, bewusst oder unbewusst?“
- „Wann fühlte sich Dein Körper stimmig an, wann fremd?“
- „Gab es Momente, in denen Du Dich stark, weich oder anders gefühlt hast?“
- „Wie beeinflussen Erwartungen (z. B. zu Geschlecht, Aussehen, Herkunft) Deine Bewegung?“
- „Welche Rolle möchtest Du neu erfinden und das für Dich selbst?“

Es entsteht ein dialogisch-geschützter Raum. Die Kursleitung hält achtsam den Rahmen, verhindert Bewertungen und würdigt alle Ausdrucksformen.

Danach können alle, die möchten, eine kleine Haltung zeigen, welche ihre aktuelle Rolle verkörpert. Möglich sind beispielsweise ein Stand, ein Blick, ein Armkreisen oder ein Schritt. Die Vielfalt wird sichtbar, ohne dass diese Unterschiede bewertet werden.

5. Abschluss – Affirmation & Selbstbild (15 Minuten)

Zum Ende der Stunde bildet die Gruppe einen offenen Kreis. Die Kursleitung lädt jede Person ein, einen kurzen affirmierenden Satz auszusprechen oder zu denken. Die Jugendlichen können dabei auf ihrem Pferd sitzen oder es einfach bei sich halten. Wer nicht sprechen möchte, zeigt eine kleine Geste oder berührt sein Pferd.

Beispielhafte Affirmationen:

- „Heute habe ich etwas Neues entdeckt.“
- „Heute war ich mutig.“
- „Mein Körper darf so sein, wie er gerade ist.“
- „Ich habe viele Möglichkeiten.“

Zum Abschluss führt die Gruppe eine gemeinsame, ruhige Bewegung aus: vielleicht einen synchronen Schritt nach vorne oder einen sanften Kreis. Ein Moment der Stille rundet die Einheit ab, bevor ein kurzer Ausblick auf die nächste Stunde folgt. Dort geht es um Präsentation & Empowerment, also darum, sich zu zeigen und sichtbar zu werden, ohne aktiv bewertet zu werden.

7. Einheit „Ich zeige mich“

Ziel der Stunde:

- Erleben, wie es sich anfühlt, sichtbar zu werden
- eigene Choreografien zeigen
- Selbstwert und Ausdruckskraft stärken
- geschützten Präsentationsraum schaffen

1. Einstieg & Zentrierung (10 Minuten)

Zu Beginn der Stunde bittet die Kursleitung die Jugendlichen, sich im Raum zu verteilen und einen Moment ganz bei sich anzukommen. Die Steckenpferde liegen zunächst am Rand. Die Teilnehmer schließen, sofern sie möchten, kurz die Augen oder lassen den Blick weich werden und spüren für einen Atemzug den Kontakt zum Boden.

Die Kursleitung lädt ein, einen kleinen, persönlichen Bewegungsimpuls zu finden, der bei ihnen heute „Startenergie“ symbolisiert. Das kann ein sanftes Kreisen, ein kleines Federn der Knie, ein Anheben des Pferdes, ein Schritt nach vorn oder nur ein tiefes Ausatmen sein. Jeder Impuls ist richtig und erwünscht.

Im Anschluss stellt die Kursleitung eine kurze Reflexionsfrage, die an die vorherige Einheit anschließt:

Mögliche Impulsfragen:

- „Welche Rolle aus der letzten Stunde begleitet Dich noch?“
- „Wie fühlt sich der Gedanke an eine Präsentation heute an: leicht, aufregend, neutral, unangenehm?“
- „Was gibt Dir heute Halt?“

Antworten können als Wort, als Geste oder einfach als inneres Bild stehen bleiben.

2. Warm-Up – Ritualisierte Vorbereitung (10 Minuten)

Um ein bewusstes Gefühl von Fokus und innerer Stabilität zu schaffen, beginnt ein kleines Ritual, das jeder individuell interpretiert.

Die Jugendlichen holen ihre Steckenpferde und stellen sich in einer lockeren Formation auf. Die Kursleitung lässt ruhige, aber rhythmische Musik laufen. Alle führen gemeinsam eine kurze Sequenz aus: zwei langsame Schritte vorwärts, innehalten, Atemzug und dann zwei Schritte rückwärts, sanfter Blickwechsel. Diese Mini-Choreo

dient nur dazu, sich einzustimmen und ein gemeinsames Ankommen im Körper zu schaffen.

Danach folgt eine kleine Atemmeditation: Die Teilnehmer stehen oder sitzen mit ihrem Pferd und legen eine Hand auf den Griff oder die Mähne. Bei jedem Einatmen stellen sie sich vor, Mut und Energie zu sammeln. Beim Ausatmen wird Spannung weich. Das Ganze dauert nur ein bis zwei Minuten, bleibt aber ein wirksames Element der heutigen Zentrierung.

Die Kursleitung betont: „Heute entscheidet ihr selbst, wie viel ihr zeigt. Sichtbarkeit hat viele Formen.“

3. Hauptteil I – Präsentation der Choreografien (45 Minuten)

Dies ist der zentrale Abschnitt der Stunde. Die Jugendlichen haben in Einheit 5 eigene Choreografien entwickelt. Heute dürfen sie diese präsentieren. Dieser Ablauf dient nicht als „Vorführung“, sondern als persönliches Ausdrucksangebot an die Gruppe.

Die Kursleitung lädt die erste Gruppe oder Einzelperson ein, sich einen Ort im Raum zu suchen, der sich gut anfühlt. Die anderen setzen sich oder stehen als wertschätzendes Publikum.

Wichtig: Die Atmosphäre ist ruhig, respektvoll und ohne Zwischenkommentare. Der Fokus liegt auf der Würde jeder Person in ihrer Bewegung.

Die präsentierende Gruppe oder Person beginnt, sobald sie bereit ist. Die Musik startet und die Choreografie darf sich entfalten. Jede Bewegung; egal wie groß, klein, präzise oder frei; wird als Ausdruck von Persönlichkeit anerkannt. Die Leitung beobachtet aufmerksam und schafft Sicherheit durch Präsenz.

Nach jeder Präsentation folgt ein kurzes Moment der Stille, welches gedacht ist als ein bewusstes Nachspüren, ohne sofortiges Feedback.

Dann erfolgt der Applaus. Es muss kein lauter Jubel sein. Gedacht ist ein Respektzeichen, das die Gruppe zuvor gemeinsam festgelegt hat. Das kann ein leises Klopfen auf die Oberschenkel sein, ein gemeinsames Pferde-Schnaufen, ein Händeschwingen oder eine ruhige Geste. So entsteht ein nicht-wertender, aber anerkennender sowie ehrender Raum.

Alle Gruppen oder Einzelpersonen präsentieren nacheinander. Pausen können eingebunden werden, wenn jemand zwischendurch Zeit braucht. Wer heute nicht präsentieren möchte, darf auf Wunsch erst beim nächsten Mal sein Kriertes zeigen oder nur einen Ausschnitt präsentieren. Die Autonomie jedes einzelnen steht im Vordergrund.

4. Hauptteil II – Feedbackrunde: „Was hat Dich berührt?“ (20 Minuten)

Nach den Präsentationen folgt eine reflektierende Feedbackphase. Die Kursleitung öffnet diese Phase bewusst langsam und wertschätzend:

„Wir sprechen jetzt darüber, was wir gesehen und gespürt haben. Es geht nicht darum, etwas zu bewerten oder zu verbessern. Es geht darum, Wirkung zu teilen.“

Die Jugendlichen geben sich gegenseitig sanftes, unterstützendes Feedback. Jede Rückmeldung beginnt mit Ich-Botschaften.

Mögliche Feedbackimpulse:

- „Ich habe gesehen ...“
- „Ich habe gespürt ...“
- „Ich fand stark ...“
- „Mich hat berührt ...“
- „Ich habe gemocht, wie ...“

Die Kursleitung achtet darauf, dass kein Vergleich stattfindet und dass jede Rückmeldung sich auf Stärken konzentriert.

Diese Phase ist ein zentrales Empowerment-Element, denn die Jugendlichen erleben sich als wirksam, sichtbar und zugleich geschützt.

Anschließend stellt die Kursleitung Fragen zum inneren Erleben der Gruppe:

Vertiefende Reflexionsfragen:

- „Wie hat es sich angefühlt, im Mittelpunkt zu stehen?“
- „Wie hast Du Dich getragen gefühlt: von Dir selbst, vom Pferd, von der Gruppe?“
- „Gab es einen Moment, in dem Du Deine eigene Kraft gespürt hast?“
- „Wie möchtest Du sichtbar sein: heute oder generell?“

Die Antworten dürfen wortlos, in Gesten oder mit leisen Formulierungen erfolgen.

5. Abschluss & Symbolarbeit (15 Minuten)

Zum Abschluss lädt die Kursleitung die Jugendliche zu einer kleinen Symbolhandlung ein. Im Raum liegen farbige Karten, Steine oder kleine Figuren. Jede Person sucht sich ein Symbol aus, das für ihr „Ich auf der Bühne“ steht. Also für die Art, wie sie sich heute gezeigt hat oder zeigen möchte.

Wenn gewünscht, teilt jede Person einen Satz oder eine Geste dazu. Manche legen das Symbol vor sich, manche halten es ans Herz, manche lassen es einfach im Raum liegen.

Mögliche Abschlussfragen:

- „Welches Symbol passt zu Deinem Gefühl heute?“
- „Welche Seite von Dir hat sich heute gezeigt?“
- „Was nimmst Du mit in die nächste Stunde?“

Zum Schluss lädt die Kursleitung die Jugendlichen zu einem gemeinsamen Kreisgalopp ein: Dieses wird nicht schnell, sondern ruhig, als gemeinsamer Abschluss durchgeführt. Alle bewegen sich gleichzeitig einen Halbkreis in dieselbe Richtung, heben ihr Pferd kurz und geben ihrem „Auftritts-Ich“ einen kleinen Gruß, bevor die Stunde endet.

Ein Ausblick verweist darauf, dass in der 8. und letzten Stunde der Fokus auf Rückblick, Stärke und Zukunftsvisionen liegen wird.

8. Einheit „Die Reise geht weiter“

Ziel der Stunde:

- Eigene Entwicklung sichtbar machen
- Selbstwert stärken
- körperliche und emotionale Veränderungen würdigen
- Zukunftsperspektiven öffnen
- gemeinsames Abschlussritual gestalten

1. Einstieg & Bewegungsreise (10 Minuten)

Die letzte Einheit beginnt mit einer ruhigen, offenen Ankommensphase. Die Jugendlichen stehen oder sitzen im Raum, ihre Steckenpferde liegen zunächst neben ihnen. Die Kursleitung lädt sie ein, einen Moment lang bewusst zu spüren, wie sie sich heute fühlen, mit dem Wissen, dass dies die Abschlussstunde ist.

Dann beginnt die „Bewegungsreise“ durch alle vergangenen Einheiten. Langsam holt die Gruppe die Steckenpferde auf und die Kursleitung führt durch kleine Bewegungsminiaturen, die an die verschiedenen Schwerpunkte erinnern.

Die Jugendlichen machen 2–3 Bewegungen pro Thema:

- ein leichter Schritt oder Namensgalopp aus Einheit 1
- eine weiche Körperwahrnehmungsbewegung aus Einheit 2
- eine Linie oder Haltung aus der Dressur Einheit 3
- ein kleiner Sprung oder Grenzschrift aus Einheit 4
- ein Kreativmotiv aus der Choreo-Arbeit aus Einheit 5
- eine Rollenhaltung oder Gestenfigur aus Einheit 6
- ein Moment des Sich-Zeigens aus Einheit 7

Diese Reise wird nicht bewertet. Sie ist ein symbolischer Rückblick, der das Erlebte im Körper speichert. Jede Person interpretiert die Bewegungen frei und in ihrem Tempo.

2. Hauptteil I – Rückblick mit Bodenbildern (30 Minuten)

Die Kursleitung erklärt, dass die Gruppe nun einen bewussten Rückblick gestaltet. Im Raum liegen bunte Tücher, Papierformen (Pferdeköpfe, Kreise, Linien), Seile oder weiche Gegenstände verteilt. Die Jugendlichen dürfen den gesamten Raum nutzen.

Zunächst bewegen sie sich frei durch den Raum und halten an Orten an, die bestimmte Gefühle oder Erinnerungen in ihnen auslösen. Dann beginnt die Gestaltung eines persönlichen Bodenbildes:

Jede Person legt mit den bereitliegenden Materialien eine kleine Bewegungslandschaft, die folgende Fragen aufgreift:

Fragen für das Bodenbild:

- „Wo habe ich mich in diesem Kurs wohlgefühlt?“
- „Wo war ich mutig?“
- „Wo habe ich etwas Neues ausprobiert?“
- „Wo habe ich meine eigene Stärke gespürt?“
- „Welche Bewegung passt zu meinem Weg durch diese acht Einheiten?“

Die Bodenbilder können abstrakt sein, realistisch, bunt, minimalistisch oder großflächig, jede Form ist richtig. Die Kursleitung geht achtsam durch den Raum, beobachtet, ermutigt und bietet Unterstützung an, ohne zu interpretieren.

Wenn alle fertig sind, bewegen sich die Jugendlichen langsam durch die Raumlandschaft und betrachten die Bilder der anderen: still, würdigend und ohne Bewertung.

Wer möchte, kann an seinem Bild eine kleine Bewegung zeigen, die den „Kern“ ausdrückt: ein Schritt, ein Kreis, ein Sprung, ein ruhiges Stehen.

3. Hauptteil II – Zukunftsvisionen (30 Minuten)

Nun lädt die Kursleitung die Gruppe ein, sich mit ihren zukünftigen Wegen im Hobby Horsing und darüber hinaus zu beschäftigen. Dafür gibt es mehrere Offenheitsstufen. Jede Person entscheidet selbst, wie viel sie für sich behalten möchte.

Die Jugendlichen setzen sich in kleinen Gruppen oder einzeln mit ihrem Steckenpferd hin. Die Kursleitung stellt Impulsfragen, die auf die Zukunft zielen:

Zukunftsfragen:

- „Wie könnte Hobby Horsing für Dich weitergehen?“
- „Welche Bewegung möchtest Du im nächsten Jahr stärker leben?“
- „Welche Rolle möchtest Du in deinem Leben stärken – mutig, ruhig, kreativ, neugierig, klar?“
- „Was wäre ein Ziel, das Du gern ausprobieren würdest?“
- „Wie kann dein Pferd Dich auf neuen Wegen unterstützen?“

Manche Jugendlichen schreiben ihre Antworten auf vorbereitete Papierpferde, andere gestalten mit Tüchern ein „Zukunftsbild“, wieder andere antworten nur im Stillen oder auch verbal. Jede Form ist gültig.

Danach können diejenigen, die möchten, ihre Vision im Mini-Format körperlich ausdrücken: vielleicht ein entschlossener Anritt, eine weiche Drehung, ein mutiges Vorwärtsspringen oder ein ruhiger, sicherer Schritt.

Die Kursleitung sichert den Raum: Es gibt kein „richtiger“ oder „falscher“ Weg. Vision bedeutet Möglichkeit, nicht Verpflichtung.

4. Abschluss – Bewegtes Abschlussritual (20 Minuten)

Für das große gemeinsame Abschlussritual bildet die Gruppe einen Kreis. Alle stehen mit ihren Steckenpferden nebeneinander. Die Kursleitung erklärt, dass die Gruppe nun symbolisch gemeinsam „in die Zukunft reitet“.

Zunächst hebt jede Person ihr Pferd leicht an. Dies als Zeichen dafür, was sie aus dem Kurs mitnimmt. Die Kursleitung lädt ein, dazu innerlich oder laut einen kleinen Satz auszusprechen:

Beispielhafte Abschlussaffirmationen:

- „Ich nehme meinen Mut mit.“
- „Ich bin stärker geworden.“
- „Ich habe viele Ausdrucksformen in mir.“
- „Ich vertraue meinem Körper.“
- „Ich bin nicht allein.“

Wer nicht sprechen möchte, zeigt vielleicht eine kleine Geste, wie ein Nicken, ein sanftes Kreisen oder ein kurzer Sprung.

Dann macht die gesamte Gruppe einen gemeinsamen Vorwärtsschritt oder -galopp, synchron oder individuell interpretiert. Diese Bewegung symbolisiert den Start in etwas Neues.

Zum Abschied können alle ihre Steckenpferde in einem imaginären „Stallkreis“ in der Mitte ablegen. Dies soll einen ruhigen Schlusspunkt symbolisieren. Oder sie behalten ihr Pferd bei sich, wenn es ein persönliches Symbol bleiben soll. Beides ist erlaubt.

Die Kursleitung bedankt sich für Vertrauen, Mut, Vielfalt, Kreativität und die gemeinsame Zeit. Die Stunde endet ruhig und würdigend, mit der Botschaft, dass jede Person ihren Weg weitergehen darf und dies mit allen Facetten ihrer Identität.

Bewegungstagebuch

„Galopp der Möglichkeiten“



Stunde 1: "Mit meinem Pferd ankommen"

Name: _____

Pferdename: _____

Gruppe: _____

Datum: _____

1. Heute habe ich mich bewegt ...

(Ankreuzen & ergänzen)

- ... mit viel Energie
- ... ruhig und kontrolliert
- ... neugierig und verspielt
- ... unsicher oder vorsichtig
- ... mutig und selbstbewusst
- ... anders als sonst: _____

2. Was hat mir heute besonders gefallen?

3. Wo habe ich mich herausgefordert gefühlt?

4. Mein Pferd heute: _____

So hat es sich bewegt / So habe ich es erlebt:

5. Wie habe ich mich in der Gruppe gefühlt?

- Zugehörig
- Frei
- Zurückhaltend
- Gestärkt
- Kreativ
- Irritiert
- Neugierig
- Unterstützt
- _____ (eigenes Wort)

6. Eine Bewegung, auf die ich stolz bin (ein Sprung, ein Ausdruck, eine Idee, ...):

7. Heute in einem Bild:

(Hier kannst Du etwas malen, skizzieren oder kleben)



8. Für's nächste Mal wünsche ich mir ...

Bewegungstagebuch

„Galopp der Möglichkeiten“



Stunde 2: „Ich spüre, also bin ich“

Name: _____

Pferdename: _____

Gruppe: _____

Datum: _____

1. Heute habe ich mich bewegt ...

(Ankreuzen & ergänzen)

- ... mit viel Energie
- ... ruhig und kontrolliert
- ... neugierig und verspielt
- ... unsicher oder vorsichtig
- ... mutig und selbstbewusst
- ... anders als sonst: _____

2. Was hat mir heute besonders gefallen?

3. Wo habe ich mich herausgefordert gefühlt?

4. Mein Pferd heute: _____

So hat es sich bewegt / So habe ich es erlebt:

5. Wie habe ich mich in der Gruppe gefühlt?

- Zugehörig
- Frei
- Zurückhaltend
- Gestärkt
- Kreativ
- Irritiert
- Neugierig
- Unterstützt
- _____ (eigenes Wort)

6. Eine Bewegung, auf die ich stolz bin (ein Sprung, ein Ausdruck, eine Idee, ...):

7. Heute in einem Bild:

(Hier kannst Du etwas malen, skizzieren oder kleben)



8. Für's nächste Mal wünsche ich mir ...

Bewegungstagebuch

„Galopp der Möglichkeiten“



Stunde 3: "Form und Gefühl"

Name: _____

Pferdename: _____

Gruppe: _____

Datum: _____

1. Heute habe ich mich bewegt ...

(Ankreuzen & ergänzen)

- ... mit viel Energie
- ... ruhig und kontrolliert
- ... neugierig und verspielt
- ... unsicher oder vorsichtig
- ... mutig und selbstbewusst
- ... anders als sonst: _____

2. Was hat mir heute besonders gefallen?

3. Wo habe ich mich herausgefordert gefühlt?

4. Mein Pferd heute: _____

So hat es sich bewegt / So habe ich es erlebt:

5. Wie habe ich mich in der Gruppe gefühlt?

- Zugehörig
- Frei
- Zurückhaltend
- Gestärkt
- Kreativ
- Irritiert
- Neugierig
- Unterstützt
- _____ (eigenes Wort)

6. Eine Bewegung, auf die ich stolz bin (ein Sprung, ein Ausdruck, eine Idee, ...):

7. Heute in einem Bild:

(Hier kannst Du etwas malen, skizzieren oder kleben)



8. Für's nächste Mal wünsche ich mir ...

Bewegungstagebuch

„Galopp der Möglichkeiten“



Stunde 4: "Ich nehme die Hürde"

Name: _____

Pferdename: _____

Gruppe: _____

Datum: _____

1. Heute habe ich mich bewegt ...

(Ankreuzen & ergänzen)

- ... mit viel Energie
- ... ruhig und kontrolliert
- ... neugierig und verspielt
- ... unsicher oder vorsichtig
- ... mutig und selbstbewusst
- ... anders als sonst: _____

2. Was hat mir heute besonders gefallen?

3. Wo habe ich mich herausgefordert gefühlt?

4. Mein Pferd heute: _____

So hat es sich bewegt / So habe ich es erlebt:

5. Wie habe ich mich in der Gruppe gefühlt?

- Zugehörig
- Frei
- Zurückhaltend
- Gestärkt
- Kreativ
- Irritiert
- Neugierig
- Unterstützt
- _____ (eigenes Wort)

6. Eine Bewegung, auf die ich stolz bin (ein Sprung, ein Ausdruck, eine Idee, ...):

7. Heute in einem Bild:

(Hier kannst Du etwas malen, skizzieren oder kleben)



8. Für's nächste Mal wünsche ich mir ...

Bewegungstagebuch

„Galopp der Möglichkeiten“



Stunde 5: "Mein Bewegungsbild"

Name: _____

Pferdename: _____

Gruppe: _____

Datum: _____

1. Heute habe ich mich bewegt ...

(Ankreuzen & ergänzen)

- ... mit viel Energie
- ... ruhig und kontrolliert
- ... neugierig und verspielt
- ... unsicher oder vorsichtig
- ... mutig und selbstbewusst
- ... anders als sonst: _____

2. Was hat mir heute besonders gefallen?

3. Wo habe ich mich herausgefordert gefühlt?

4. Mein Pferd heute: _____

So hat es sich bewegt / So habe ich es erlebt:

5. Wie habe ich mich in der Gruppe gefühlt?

- Zugehörig
- Frei
- Zurückhaltend
- Gestärkt
- Kreativ
- Irritiert
- Neugierig
- Unterstützt
- _____ (eigenes Wort)

6. Eine Bewegung, auf die ich stolz bin (ein Sprung, ein Ausdruck, eine Idee, ...):

7. Heute in einem Bild:

(Hier kannst Du etwas malen, skizzieren oder kleben)



8. Für's nächste Mal wünsche ich mir ...

Bewegungstagebuch „Galopp der Möglichkeiten“



Stunde 6: "Ich bin viele"

Name: _____

Pferdenname: _____

Gruppe: _____

Datum: _____

1. Heute habe ich mich bewegt ...

(Ankreuzen & ergänzen)

- ... mit viel Energie
- ... ruhig und kontrolliert
- ... neugierig und verspielt
- ... unsicher oder vorsichtig
- ... mutig und selbstbewusst
- ... anders als sonst: _____

2. Was hat mir heute besonders gefallen?

3. Wo habe ich mich herausgefordert gefühlt?

4. Mein Pferd heute: _____

So hat es sich bewegt / So habe ich es erlebt:

5. Wie habe ich mich in der Gruppe gefühlt?

- Zugehörig
- Frei
- Zurückhaltend
- Gestärkt
- Kreativ
- Irritiert
- Neugierig
- Unterstützt
- _____ (eigenes Wort)

6. Eine Bewegung, auf die ich stolz bin (ein Sprung, ein Ausdruck, eine Idee, ...):

7. Heute in einem Bild:

(Hier kannst Du etwas malen, skizzieren oder kleben)



8. Für's nächste Mal wünsche ich mir ...

Bewegungstagebuch

„Galopp der Möglichkeiten“



Stunde 7: "Ich zeige mich"

Name: _____

Pferdename: _____

Gruppe: _____

Datum: _____

1. Heute habe ich mich bewegt ...

(Ankreuzen & ergänzen)

- ... mit viel Energie
- ... ruhig und kontrolliert
- ... neugierig und verspielt
- ... unsicher oder vorsichtig
- ... mutig und selbstbewusst
- ... anders als sonst: _____

2. Was hat mir heute besonders gefallen?

3. Wo habe ich mich herausgefordert gefühlt?

4. Mein Pferd heute: _____

So hat es sich bewegt / So habe ich es erlebt:

5. Wie habe ich mich in der Gruppe gefühlt?

- Zugehörig
- Frei
- Zurückhaltend
- Gestärkt
- Kreativ
- Irritiert
- Neugierig
- Unterstützt
- _____ (eigenes Wort)

6. Eine Bewegung, auf die ich stolz bin (ein Sprung, ein Ausdruck, eine Idee, ...):

7. Heute in einem Bild:

(Hier kannst Du etwas malen, skizzieren oder kleben)



8. Für's nächste Mal wünsche ich mir ...

Bewegungstagebuch

„Galopp der Möglichkeiten“



Stunde 8: "Die Reise geht weiter"

Name: _____

Pferdename: _____

Gruppe: _____

Datum: _____

1. Heute habe ich mich bewegt ...

(Ankreuzen & ergänzen)

- ... mit viel Energie
- ... ruhig und kontrolliert
- ... neugierig und verspielt
- ... unsicher oder vorsichtig
- ... mutig und selbstbewusst
- ... anders als sonst: _____

2. Was hat mir heute besonders gefallen?

3. Wo habe ich mich herausgefordert gefühlt?

4. Mein Pferd heute: _____

So hat es sich bewegt / So habe ich es erlebt:

5. Wie habe ich mich in der Gruppe gefühlt?

- Zugehörig
- Frei
- Zurückhaltend
- Gestärkt
- Kreativ
- Irritiert
- Neugierig
- Unterstützt
- _____ (eigenes Wort)

6. Eine Bewegung, auf die ich stolz bin (ein Sprung, ein Ausdruck, eine Idee, ...):

7. Heute in einem Bild:

(Hier kannst Du etwas malen, skizzieren oder kleben)



8. Für meine Zukunft wünsche ich mir ...

Einzelbogen: Beobachtung der individuellen Entwicklung

(Nutzung: 1× pro TN: einmal zu Beginn und einmal am Ende oder jeweils pro Stunde)

Name der Person: _____

Datum / Einheit: _____

Beobachter: _____

Teil 1: Körperliche Ausdrucksfähigkeit

Welche Bewegungsqualitäten zeigen sich heute?
(z. B. kraftvoll, weich, zögerlich, rhythmisch, ruhig, unruhig...)

Welche Veränderungen im Vergleich zu früheren Einheiten fallen auf?

Gibt es besondere Ressourcen oder Herausforderungen?

Teil 2: Selbstwahrnehmung & Körpersicherheit

Wie wirkt der Jugendliche im Kontakt mit dem eigenen Körper?

Zeigt sich Mut, Vorsicht, Überforderung oder Gleichgültigkeit?

Wie werden Grenzen kommuniziert oder nonverbal sichtbar?

Teil 3: Soziale Interaktion

Wie geht der Jugendliche mit anderen in Bewegungssituationen um?
(Nähe/Distanz, Kooperation, Impulsübernahme, Rückzug...)

Wirkt die Person gesehen oder eher unsichtbar in der Gruppe?

Teil 4: Emotionaler Ausdruck

Welche Emotionen werden nonverbal sichtbar?

Wie reagiert der Jugendliche auf Erfolg, Irritation, Überforderung?

Teil 5: Intersektionale Beobachtung

(keine Diagnostik – nur Wahrnehmungsnotizen!)

Wo könnten gesellschaftliche Zuschreibungen Bewegung beeinflussen?
(Gender, Gewicht, Herkunft, soziale Stellung, Neurodiversität...)

Teil 6: Gesamteindruck

Was unterstützt heute besonders? Welche empowernden Momente sind sichtbar?
Was könnte die Weiterentwicklung fördern?

Gruppenbogen: Beobachtung der gemeinschaftlichen Entwicklung

(Nutzung: 1× pro Stunde)

Name der Gruppe: _____

Datum / Einheit: _____

Beobachter: _____

Teil 1: Zusammenarbeit

Wie kooperiert die Gruppe?

Wo zeigen sich Konflikte?

Wo entsteht Solidarität?

Teil 2: Vielfalt & Rollen

Welche Rollen werden sichtbar (laut, leise, führend, zurückhaltend...)?

Wie wird Diversität sichtbar?

Gibt es Situationen, die von Zuschreibungen geprägt scheinen?

Teil 3: Emotionale Stimmung

Wie wirkt die Gruppe insgesamt? (gespannt, ausgelassen, müde, harmonisch, gereizt...)

Gibt es Kippunkte oder besondere Hochmomente?

Teil 4: Bewegungskultur

Wie geht die Gruppe mit Risiko um?

Wie mit Kreativität?

Wie mit Sichtbarkeit?

Teil 5: Pädagogische Hinweise

Welche Interventionen haben gut gewirkt?

Was sollte nächstes Mal anders gestaltet werden?

Freude

Traurigkeit

Wut

Angst

Überraschung

Ekel

Ruhe

Aufgeregt

Unsicher

Stolz

Gelassen

Überfordert

Verbunden

Neugierig

Kraftvoll

Erschöpft

Mutig

Nachdenklich

Fröhlich

Weich

Leicht

Schwere

Verspielt

Enttäuscht

Dankbar

Punkt

Strich

Wirbel

Welle

Blitz

Kreis

Rot

Orange

Gelb

Grün

Blau

Violett

Rosa

Braun

Grau

Schwarz

Weiß

Katze

Hase

Vögelchen

Reh

Fisch

Löwe

Wolf

Bär

Adler

Panther

Pferd

Hirsch

Delfin

Schlange

Gepard

Drache

Einhorn

Phönix

Schildkröte

Eule

Fuchs

Sonnig

Leicht bewölkt

Windig

Stürmisch

Regen

Nieselregen

Gewitter

Schnee

Morgennebel

Klarer
Sternenhimmel

Regenbogen

Wetter wechselt

Mut

Geduld

Phantasie

Humor

Klarheit

Ruhe

Entschlossenheit	Weichheit	Flexibilität
Kreativität	Vertrauen	Ausdauer
Zuhören	Unterstützen	Mut teilen

Gemein-
schaftssinn

Respekt

Freundlichkeit

Rhythmusgefühl

Gleichgewicht

Körper-
spannung

Ausdruck

Konzentration

Tempo-Gefühl

Präsenz

Halt

Standpunkt

Leichtigkeit

Klarheit

Verbindung

Möglichkeit

Selbstwert

Innenwelt

Potential

Ich zeige mich.

Ich darf sein.

Ich bin genug.

Ich bewege
die Dinge.

Ich vertraue mir.

Ich habe
viele Seiten.

Ich darf
langsam sein.

Ich darf
groß sein.

Ich darf anders sein.

Der mutige Mensch.

Der leise Mensch.

Der kraftvolle Mensch.

Der ruhige Mensch.

Der spielerische Mensch.

Der neugierige Mensch.

Der kreative Mensch.

Der vorsichtige Mensch.

Der überraschende
Mensch.

Der elegante
Mensch.

Der wildbewegte
Mensch.

Der rhythmische
Mensch.

Der unperfekte
Mensch.

Der freie Mensch.

So fühle ich
mich heute:

Das möchte
ich zeigen:

Das bleibt
im Innern:

Ich wünsche
mir mehr Mut.

Ich wünsche
mir Leichtigkeit.

Ich wünsche mir
gute Energie.

Ich wünsche
mir Klarheit.

Ich wünsche mir
neue Bewegung.

Ich wünsche mir
mehr Vertrauen
in mich.

Ich wünsche mir
Gemeinschaft.

Ich wünsche mir
Unterstützung.

Ich wünsche
mir Spaß.

Ich wünsche mir
Freiheit.

Mein Wunsch für
heute:

Mein Wunsch für
die
nächste Stunde:

Mein Wunsch für
die Gruppe:

Mein Wunsch für
mich selbst:



