

Mut tut gut – Projekt an der VS Hönigstal im Herbst 2022

Unsere „Mut tut gut“ – Trainerin heißt Silke Grangl. In den Stunden mit Frau Grangl lernten wir Übungen, die uns Mut machen. Sie war fünfmal für jeweils zwei Stunden bei uns in der 4a Klasse.



Manche Stunden starteten mit Konzentrationsübungen. Bei den ersten Treffen ging es um unsere guten Eigenschaften. Wir haben positive Eigenschaften zu jedem Kind gesammelt. Danach durfte jedes Kind einen Stein ziehen. Dieser Stein soll uns an diese besonders guten Eigenschaften erinnern. Manchmal bekommen wir coole und lustige Trainingsaufgaben für zu Hause. Dafür haben wir eine

eigene „Mut tut gut“ - Mappe bekommen. Dort werden alle wichtigen Trainingsblätter gesammelt. Für viele Kinder waren die Entspannungsübungen besonders angenehm. Dabei durften wir uns richtig schöne Geschichten anhören und unsere Fantasie fing zu tanzen an. Zu einer Geschichte malten wir dann ein Bild. Es war unser Sorgenbaum.



In der vorletzten Stunde hat Frau Grangl uns eine Kartonfigur gezeigt. In der Mitte steckte ein Reißnagel und egal wie man die Figur drehte, sie bewegte sich immer wieder zurück in die Grundposition. Danach haben wir dazu eine Übung im Stehen gemacht, wo wir uns vorstellen sollten, dass wir eine goldene Kugel im Bauch haben. Diese Kugel macht uns stabil und stark, außerdem hält sie uns im Gleichgewicht.



Unsere „Mut tut gut“ – Trainerin hat auch mit den Eltern bei einem Elternabend und mit unseren Lehrerinnen im Rahmen einer Fortbildung gesprochen und von dem Projekt erzählt.

Wir haben auch Glückskekse aus Esspapier gemacht. „Mut tut gut“ ist ein sehr tolles Projekt!

Mira Z., Amelie T., Valentin E., Enno W. aus der 4a Klasse