

# Log Buch Maila-Heldinnenchallenge

Los geht's: Damit ihr eure Heldinnenkräfte schon vor unserem Maila trainieren könnt, haben wir für euch einige Aufgaben vorbereitet. Jede Woche gibt's neue Ideen und Bereiche, in denen ihr eure Heldinnenkräfte unter Beweis stellen dürft. Aufgepasst, wenn ihr die Aufgaben zusammen mit anderen Gruppen oder Stämmen bewältigt, gibt's doppelte Punktzahl. Als Belohnung für eure Heldinentaten gibt's für alle Teilnehmerinnen quadratische (2\*2cm) Motivstoff passend zur Heldin zum Aufnähen. Wichtig, alle dürfen mitmachen, niemand muss ;-)

Eure Heldinentaten schickt ihr einfach an [ds@psg-augsburg.de](mailto:ds@psg-augsburg.de)

Auf dem Spielbrett treten die unterschiedlichen Gruppen mit ihren Taten gegen einander an:

- Aufgaben erfüllt ihr bekommt 10 Punkte
- Aufgabe erfüllt und ihr schickt uns ein Foto mit Minibericht das gibt 20 Punkte
- Und nicht vergessen, wenn ihr euch für die Aufgabe mit einer anderen Gruppe/Stamm vernetzt bekommt ihr doppelte Punkte

Viel Spaß beim Trainieren! Hier die Heldinnen 4, 5 und 6

## 4 Sprachheldin

Kennst du schon ein paar Sprachheldinnen wie z. B. Julia Engelmann oder Joanne K. Rowling? Was die können, kannst du schon lange... Du liebst Sprache und magst gerne Reden halten oder schreiben? Nutze die Gelegenheit und schreibe Texte über aktuelle Heldinnen am besten mit deiner Gruppe zusammen. Dabei ist es egal, ob ihr eine kleine Kurzgeschichte oder ein Gedicht schreibt. Probiert doch vielleicht was ganz Neues aus und veranstaltet in der Gruppenstunde einen **Poetry Slam**.

### PoetrySlam in der Gruppenstunde

Mit einem Poetry Slam werdet ihr zu echten Sprachheldinnen! Dafür brauch ihr auch nicht viel, außer ein Thema (am besten über Heldinnen☺), einen Zettel, einen Stift und ganz viel Kreativität. Ein paar Regeln gibt es dennoch zu beachten:

- Die Texte müssen von euch selber geschrieben sein
- Für den Vortrag dürfen keine Kostüme, Musik oder sonstige Requisiten verwendet werden
- Macht ein Limit aus, wie lange jeder Vortrag höchstens dauern darf

Probiert es in der Gruppenstunde doch mal aus!

Falls ihr jetzt neugierig auf mehr seid, dann schaut euch doch den folgenden Link an:

<https://www.youtube.com/watch?v=B0Qs06SysX0>

## 5 Sportheldin

<https://www.youtube.com/watch?v=KYIrYY7a8G8>

Natürlich muss frau keine Profifußballerin sein, um eine echte Heldin zu sein. Trotzdem wäre es sehr schön, wenn Mädchen- und Frauensport endlich medial und finanziell ernst genommen werden würde. Deswegen werdet selbst zu echten Sportheldinnen und startet euer eigenes kleines Sportprojekt. Macht einen **kleinen lustigen Zirkelkreis**, probiert euch an einer Menschenpyramide oder findet eure eigene kleine sportliche Herausforderung.

Challenge accepted schau doch mal mit deiner Gruppe, Familie oder mit deinen Freund\*innen ein Frauenfußballspiel. Gefallen? Dann sag's weiter!

### **Workout Gruppenstunde**

Kennt ihr das heldenhafte Gefühl, wenn man etwas sehr Anstrengendes geschafft hat? Probiert euch doch mal im Zirkeltraining aus. Dafür braucht ihr auch nicht unbedingt eine Turnhalle. Mit genügend Platz könnt ihr es auch ganz einfach in der Natur oder in eurem Gruppenraum machen. Folgende Übungen könnt ihr dabei machen:

- Hampelmann
- Kniebeugen mit ausgestreckten Armen und einem Gegenstand (z.B. Medizinball) in der Hand
- Liegestütze
- Liegestütze mit Abklatschen
- Liegestützposition auf Ellbogen halten
- Side Planks
- Sit ups
- Sit up Position halten und einen Ball im Kreis weiterreichen
- Wandsitzen
- Über Langbank o.ä. von links nach rechts hüpfen
- Steps (als Hilfsmittel z.B. kleine stabile Kisten, Stuhl, kleine Hocker, Treppen)
- Zu zweit, Rücken an Rücken und die Arme eingehakt, versuchen aufzustehen

Jede Übung sollte hierbei 30-60 Sekunden dauern. Zwischen den Übungen solltet ihr auch immer kurz Pause machen (ca. 30 Sekunden).

## 6 Alltagsheldin

- a. Werdet zusammen mit eurer Gruppe selber zu Alltagsheldinnen und organisiert zusammen eine Aktion für Andere. Das kann zum Beispiel Kochen oder Spiele spielen mit Senior\*innen sein oder ihr organisiert eine Schnitzeljagd für die Wichtel/ Pfadis in eurem Stamm.
- b. Besucht zusammen mit eurer Gruppe echte Alltagsheld\*innen. Stattet der örtlichen Polizei oder Feuerwehr einen Besuch ab (Wenn ihr euch vorher anmeldet freuen sie sich bestimmt, wenn ihr kommt).
- c. Warum sind deine Freund\*innen für dich Heldinnen? Verteilt im Raum Zettel mit euren Namen. Nun darf jede sich überlegen, warum die andere für sie eine Heldin ist und das auf den Zettel schreiben.

### Sei deine eigene Heldin

Helden sind immer für andere da, aber als Heldin darfst du auch mal an dich denken und durch Entspannung deinem Körper etwas Gutes tun. Was wäre da besser als eine Fantasiereise in der Gruppenstunde?

Fantasiereisen benötigen geeignete Rahmenbedingungen, um ihre Wirkung zu entfalten:

- Die Atmosphäre im Raum ist stimmungsvoll gestaltet (Kerzen, Duftöl, gedämpftes Licht, entspannende Musik)
- Es ist absolut leise, alle vorhandenen Geräuschquellen sind beseitigt oder ausgeschaltet •die Teilnehmenden sind freiwillig da. Sie wissen, was auf sie zukommt und wie lange die Übung dauert (maximal 30 Minuten)
- Alle Teilnehmenden haben eine weiche Unterlage, evtl. ein Kissen unter dem Kopf und genügend Platz, um sich gemütlich hinlegen zu können (Geldbörse, Handy, Schlüssel etc. aus den Taschen nehmen und evtl. Schuhe ausziehen)
- Der Sprecher/die Sprecherin spricht mit natürlicher Stimme und macht immer wieder Pausen nach Sätzen und Absätzen (Pausen zum Überlegen und Gedanken schweifen lassen dauern ca. ½ bis 1 Minute)

Fantasiereisen folgen immer einem bestimmten Ablauf:

1. Einleitungs- und Entspannungsphase
2. Fantasiereise (Geschichte)
3. Rückholphase

Unter folgendem Link findet ihr verschiedene Geschichten, zu unterschiedlichen Themen:

<https://www.entspannung-plus.de/fantasiereisen-fuer-kinder/>