



Methode: Vorträge halten

Klassenstufe: 6

Körpersprache und freies Sprechen bei einer Präsentation

Stand

Suche dir zu Beginn einen sicheren Stand, in den du immer wieder zurückgehen kannst:

- Beine hüftbreit, Füße fest am Boden
- aufrecht stehen, Kopf und Blick geradeaus
- Schultern fallen lassen
- Hände locker auf den Oberschenkeln

Stimme

Sie ist das wichtigste Werkzeug und bestimmt über die Verständlichkeit deines Vortrages:

- laut und deutlich sprechen (💡 flüsternd oder mit Korken im Mund üben)
- angemessenes Tempo
- mit Stimme nach unten gehen am Ende eines Satzes
- Pausen setzen
- Betonungen und Abwechslungen einbauen

Mimik

Dein erster Eindruck entscheidet über die Grundstimmung deines Publikums:

- lächeln
- positive Ausstrahlung
- motivierter und interessierter Blick

Blick

Ein ruhiger Blick strahlt Selbstsicherheit und Interesse aus:

- Blick durch gesamte Klasse
(💡 Hilfe bei Nervosität: Blickkontakt zu unterstützenden Mitschüler*innen)
- 3A-Methode: Anschauen (der Spickzettel), Aufschauen (zur Klasse), Anfangen
- zwischen Karteikarten und Publikum wechseln (💡 noch besser: freies Reden ohne Karten)
- nervösen Blick zur Decke oder zum Boden vermeiden

Gestik

Wenn du zappelst, lenkst du das Publikum von deinem Vortrag ab:

- in einer Hand Karteikarten, die andere Hand fürs Zeigen
- Arme auf Bauchnabelhöhe
- mit Gestik Präsentation unterstützen, aber nur an sinnvollen Stellen
(💡 Hilfe bei Nervosität: Daumen der freien Hand in Hosentasche einhaken)

Gang:

Selbstbewusstes Auftreten strahlt Sicherheit aus:

- Raum ruhig und selbstbewusst betreten
- sich immer wieder im Vortragsraum bewegen
- stets zum sicheren Stand zurückkehren