

# Bewegungspausen im Unterricht



## „Der verwirrte Schutzmann“

**Ziel** Aktivierung

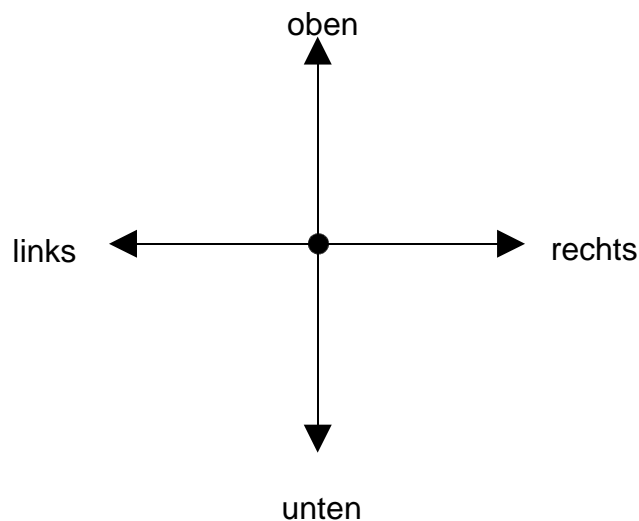
**Zeit** 5 Minuten

**Vorbereitung** Alle Schüler stehen

**Durchführung** Die Lehrkraft zeichnet eine „Kreuzung“ (s. Abbildung unten) an die Tafel. Wenn die Lehrkraft auf einen der vier Pfeile zeigt, müssen die Schüler mit beiden parallel ausgestreckten Armen auch in diese Richtung zeigen und gleichzeitig laut im Chor diese Richtung benennen. Die Lehrkraft zeigt bei jeder Übung in beliebigem Wechsel mehrmals auf einen der vier Pfeile.

## Übungen

1. Die Schüler müssen in die Richtung zeigen und die Richtung benennen, welche die Lehrkraft anzeigt
2. Die Schüler zeigen in die Gegenrichtung, benennen aber die richtige Richtung
3. Die Schüler zeigen in die angezeigte Richtung, benennen aber die Gegenrichtung
4. Die Schüler zeigen und sagen genau die Gegenrichtung



# Bewegungspausen im Unterricht



## „Skulpturengarten“

<b>Ziel</b>	Aktivierung
<b>Zeit</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	ein Würfel
<b>Vorbereitung</b>	Alle Schüler stehen mit genügend Platz um sich herum im Raum.
<b>Durchführung</b>	Der Spielleiter würfelt mit dem Zahlenwürfel. Es fällt beispielsweise die Zahl 3: „Berührt schnell mit drei Körperteilen den Boden.“ Solange spielen, bis alle 6 Zahlen gewürfelt wurden und alle Kinder eine Möglichkeit gefunden haben.
<b>Variation</b> den,	Das Spiel kann auch auf den Sprachenunterricht erweitert werden, z.B.: Wort mit entsprechender Anzahl Silben.

# Bewegungspausen im Unterricht



## „Der Fahrstuhl“

<b>Ziel</b>	Aktivierung
<b>Zeit</b>	5 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	Wir beginnen in einer aufrechten Körperhaltung mit geradem Rücken.
<b>Durchführung</b>	Ein Fahrstuhl soll simuliert werden. Allmählich können Sie vom Dachgeschoss in den Keller fahren - die Beine beugen, bis Sie in der Hocke sind (Kniegelenk ca. 90° Winkel). Anschließend geht es wieder Stockwerk für Stockwerk nach oben. In jedem Stockwerk verweilen Sie zwei bis drei Sekunden. In der Streckung angekommen, schütteln Sie Arme und Beine gut aus. Je nach Belastungsabsicht kann der Fahrstuhl auch immer wieder in verschiedene Zwischenstufen eingeteilt werden.
<b>Tipps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gleichmäßig atmen</li><li>- Bei Knieproblemen weniger tief in die Hocke gehen</li></ul>

# Bewegungspausen im Unterricht



## „Beschreibung von Gegenständen“

<b>Ziel</b>	Konzentration Förderung des sprachlichen Ausdrucks und des bildhaften Gedächtnisses
<b>Zeit</b>	15 Minuten
<b>Material</b>	zu beschreibende Gegenstände (z.B. Bleistift, Flöte, Stein, Büroklammer)
<b>Durchführung</b>	Eine Schülerin oder ein Schüler bekommt von der Lehrerin oder dem Lehrer einen Gegenstand in die Hand gedrückt. Sie/Er hat nun die Aufgabe, das Aussehen dieses Objekts den anderen Gruppenmitgliedern genau zu beschreiben. Wichtig ist, dass die Jungen und Mädchen ihre Augen geschlossen halten, damit nur der Stimme der beschreibenden Person gelauscht wird. Aus dem Gehörten entsteht nach und nach ein inneres Bild. Ziel ist es, den Gegenstand zu erraten. Hierfür dürfen Lösungsvorschläge jederzeit hereingerufen werden.
<b>Hinweis</b>	Die beschreibende Person darf nur Angaben über die Form, die Farbe und das Material des Gegenstandes geben. Hinweise über die Funktion sind nicht erlaubt.

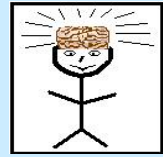
# Bewegungspausen im Unterricht



## „Hör-Quiz“

<b>Ziel</b>	Konzentration
<b>Zeit</b>	5 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	Alle Schüler sitzen entspannt
<b>Durchführung</b>	Sobald alle Kinder entspannt sitzen, bitten Sie sie, die Augen zu schließen. Sie oder auch ein von Ihnen ausgewähltes Kind erzeugen ein Geräusch mit einem beliebigen Gegenstand: zum Beispiel mit einer Plastiktüte rascheln, zwei Holzstäbe aneinander schlagen, ein Blatt zerreißen oder einen Ball auf den Boden werfen. Lassen Sie dann die Kinder raten, wodurch das Geräusch entstanden ist.
<b>Variation</b>	Sie bewegen sich sehr leise durch den Klassenraum, bevor Sie das Geräusch machen. Die Kinder zeigen zusätzlich mit dem Arm auf den Ursprung der Geräuschquelle im Raum. So fördern Sie neben der Konzentration auch das Richtungshören.

# Bewegungspausen im Unterricht



## „Wer kommt als nächstes?“

**Ziel** Konzentration

**Zeit** 5 Minuten

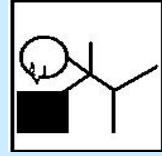
**Vorbereitung** Die Schüler sitzen an den Tischen und halten die Augen geschlossen (oder legen sich auf den Tisch).

**Durchführung** Ein Kind fängt laut an zu zählen: «Eins!». Jetzt muss ein anderes Kind weiterfahren mit «Zwei!». Es darf vorher keine Reihenfolge bestimmt werden. Wenn zwei Kinder gleichzeitig sprechen, muss die Klasse von den Stühlen aufspringen. Jetzt fängt das Ganze wieder von vorne an. Die Klasse hat insgesamt drei Möglichkeiten. Welches ist die größte Zahl, die geschafft wurde?

### Besondere Varianten

Das Spiel kann auch mit Zahlen einer Reihe (z.B. Dreierreihe) durchgeführt werden. Weiter kann bestimmt werden, dass jedes Kind beispielsweise zwei Mal an die Reihe kommen muss, oder dass alle schön im Takt sein müssen. Als stumme Variante müssen die Kinder anstelle des Zählens einfach aufstehen. Stehen zwei gleichzeitig auf, beginnt das Ganze von vorne.

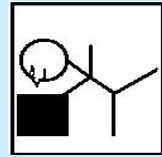
# Bewegungspausen im Unterricht



## „Hipp-Hepp“

<b>Ziel</b>	Koordination
<b>Zeit</b>	5 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	Die Schüler stehen in einem Kreis zu 10-15. Jeder hat einen Tennis-, Zeitungsball oder ähnlichen Gegenstand in der Hand.
<b>Durchführung</b>	Auf das Kommando „hipp“ eines Schülers oder des Lehrers werfen alle den Ball zum nächsten Mitspieler links und fangen gleichzeitig den Ball vom rechten Mitspieler auf.
<b>Variation</b>	Mehrmals durchführen, danach auf das Kommando „hepp“ den Ball nach rechts werfen und vom linken Partner auffangen. Nach einiger Zeit „hipp“ und „hepp“ abwechseln oder mit „hipp-hipp“ bzw. „hepp-hepp“ zum übernächsten Mitspieler werfen.

# Bewegungspausen im Unterricht



## „Kommando Pimperle“

**Ziel** Koordination

**Zeit** 5 Minuten

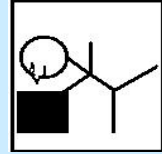
**Vorbereitung** Alle Schüler sitzen

**Durchführung** Die Schüler machen Bewegungen nach, die ein Spielleiter ansagt und vormacht. Die Bewegung darf aber nur dann nachgemacht werden, wenn der Spielleiter die neue Bewegung mit dem Wort „Kommando“ ankündigt – wenn nicht müssen die Schüler die bisherige Bewegung weiter ausführen. Wer einen Fehler macht bekommt einen Minuspunkt.

- Beispiele**
- „**Pimperle**“ – mit den Zeigefingern abwechselnd auf die Tischkante klopfen
  - „**flach**“ – die Handflächen auf den Tisch legen
  - „**doppelt flach**“ – die Handflächen übereinander auf den Tisch legen
  - „**Bock**“ – die Arme mit den Fingerspitzen auf den Tisch stützen
  - „**Doppelbock**“ – die Fingerspitzen der einen Hand auf den Handrücken der anderen hand setzen
  - „**Ellbogen**“ – die Arme mit den Ellbogen auf den Tisch stützen



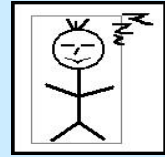
# Bewegungspausen im Unterricht



## „Knotenspiel“

<b>Ziel</b>	Koordination
<b>Zeit</b>	5 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	In Gruppen zu 8-10 im Stehen einen engen Kreis bilden
<b>Durchführung</b>	Die Augen schließen, die Hände nach vorne strecken und jeweils eine Hand des Mitspielers ergreifen. Durch Übersteigen / Durchschlüpfen gemeinsam den entstandenen Knoten lösen, bis ein Kreis entsteht
<b>Tipp</b>	Diese Übung braucht Platz

# Bewegungspausen im Unterricht



## „Anspannungs- und Entspannungsübung“

**Ziel** Entspannung

**Zeit** 5 Minuten

**Vorbereitung** Alle Schüler stehen

**Durchführung** Die Füße zeigen in Schulterbreite nach vorne, die Knie sind leicht gebeugt. Lass deine Schultern locker hängen. Spanne nun deinen Bauch und Po fest an und halte den Kopf ganz gerade. Achte darauf, dass du die Schultern nicht hochziehst. Stell dir vor, dein Kopf wird von einem Faden leicht nach oben gezogen. Balle deine Hände zu Fäusten und spanne Bauch und Po noch einmal nach.

Drücke dich jetzt mit aller Kraft mit den Füßen in den Boden, als ob du durch ihn hindurch wolltest. Beuge dabei leicht die Knie. Drücke ganz fest – noch fester – du hast bestimmt noch mehr Kraft! ... Gib alles in den Boden und halte die Spannung noch einen Moment.

So, nun lass locker. Löse langsam, Finger für Finger die Fäuste, geh´ leicht in die Hocke, lass Arme und Kopf nach vorn fallen und schüttele dabei die Hände aus.

Beuge den Oberkörper und pendele ein wenig hin und her, indem du die Ellenbogen locker umfasst.

Richte dich jetzt Wirbel für Wirbel wieder auf, den Kopf behältst du bis zuletzt gesenkt.

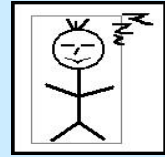
Geh auf die Zehenspitzen, strecke Arme und Hände ganz hoch nach oben aus und drücke auch die Knie durch. Strecke dich weit der Decke entgegen, wachse und wachse, bis du sie zu berühren scheinst.

Setze die Fersen wieder auf, lass´ die Arme fallen und nimm die Ausgangsposition ein.

Wiederhole die Übung zweimal, atme am Ende tief ein und aus und lass´ dabei locker die Arme kreisen.

Dann geh´ zurück zu deinem Platz.

# Bewegungspausen im Unterricht



## „Geräuschkawine“

**Ziel** Entspannung

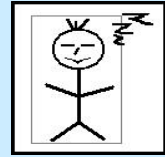
**Zeit** 5 Minuten

**Vorbereitung**

- Alle Schüler sitzen oder stehen
- kleine Zettel mit Vokalen oder Geräuschen (z.B. lachen, jammern) und „Stopp“ vorbereiten

**Durchführung** Die Lehrkraft gibt einen der Zettel mit einem Vokal oder einem Geräusch dem nächststehenden Schüler. Dieser spricht diesen Laut oder macht das Geräusch einige Sekunden lang deutlich und laut (z.B. für „u“: „uuuuuuuuuuuuuu“). Dann wird der Zettel an den Nachbarn weitergegeben, der genauso verfährt. Der Laut wird ausgehalten, bis der Schüler einen weiteren Zettel von der Lehrkraft bekommt. Die Zettel gehen durch die ganze Klasse. So entsteht eine Geräuschkawine. Zuletzt gibt der Lehrer den Zettel mit dem „Stopp“ dem ersten Schüler. Dieser verstummt daraufhin und gibt auch diesen Zettel weiter. Die „Geräuschkawine“ klingt langsam ab.

# Bewegungspausen im Unterricht



## „Fantasiereise“

<b>Ziel</b>	Entspannung
<b>Zeit</b>	10 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	die Schüler setzen sich entspannt hin
<b>Durchführung</b>	Mit der Bitte „Nun schließt die Augen und hört zu“ leiten Sie die langsame und ruhige Geschichte ein. Die „Du“ - Perspektive, lässt die Kinder unmittelbar in die Situation hineinfinden. Zum Schluss: recken und strecken.
<b>Geschichte</b>	„Stell dir vor, du liegst im warmen, weichen Sand und spürst die Wärme der Sonne auf deiner Haut. Du hörst nur das leise Rauschen des Windes, sonst ist es ganz still um dich herum. Deine Hände lassen den Sand durch die Finger rieseln, er fühlt sich weich und zart an. Die Sonne scheint, sie berührt deine Arme und streicht über dein Gesicht. Du bist ganz ruhig und genießt, wie die Sonne deinen ganzen Körper wärmt, die Arme, den Bauch, deine Beine, auch die Füße spüren die Sonnenstrahlen und unter sich den weichen Sand. Ein leichter Windhauch streicht über deine Stirn, er fühlt sich schön kühl und erfrischend an. Du atmest ruhig und gleichmäßig, spürst, wie der Atem in den Körper strömt, und atmest tief aus ...ein und aus. Du fühlst dich ganz wohl, bist ganz ruhig und atmest tief ein und aus. Nun wird es langsam Zeit aufzustehen. Du streckst deine Arme nach oben, winkelst sie an und reckst und streckst dich. Öffne die Augen und richte dich auf. Du spürst, wie du nun ausgeruht und frisch weiterarbeiten kannst.“