

Entspannungsübungen

BESCHREIBUNG:

Dieser Kategorie zugeordnet sind vor allem Übungen, welche der Entspannung dienen. Ihr Ziel ist es, die Teilnehmenden in einen Zustand der Entspannung und Erholung zu versetzen.

Die Haltemuskulatur sowie die Wirbelsäule sollen entlastet werden und die Teilnehmenden sollen aus diesen Übungen neue Energie schöpfen.

ZU BEACHTEN:

Nicht jeder empfindet diese Art der Entspannung als wohltuend. Es sollte daher keiner gezwungen werden, an den Übungen teilzunehmen, jedoch müssen von nicht teilnehmenden Kindern klare Vereinbarungen zu stillem Verhalten eingehalten werden, um die Übung für alle anderen effektiv gestalten zu können.

Marionetten

Bevor die Bewegungsanweisungen, gleich dem Beispiel auf der Rückseite gegeben werden, sollte sich jeder aufrecht hinsetzen. Dazu werden die Schultern leicht hochgezogen und nach hinten gerollt.

Alle Bewegungsanweisungen sollten ruhig und langsam ausgeführt werden.

vgl. Thal/Ebert, 2001

ZIEL:

- Entspannung und Erholung
- Entspannung der Haltemuskulatur und der Wirbelsäule
- Reaktionsfähigkeit

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- Hypomotorik

„Stelle dir vor, du bist eine Marionette und wirst von einem Marionettenspieler vorsichtig an deinen Fäden bewegt. Zuerst wird dein Kopf am mittleren Faden leicht hochgezogen. Du sitzt nun gerade und bequem. Nun lässt der Marionettenspieler den Faden locker und dein Kopf sinkt langsam nach vorne auf die Brust. Lasse den Kopf einen Moment hängen... Jetzt wird der Faden wieder angezogen, du hebst deinen Kopf.“

Als nächstes lässt der Marionettenspieler einen anderen Faden an deinem Kopf los. Dein Kopf sinkt auf deine linke Schulter... Nun wird der Faden wieder angezogen, du sitzt wieder gerade. Der Marionettenspieler lässt einen weiteren Faden los, sodass dein Kopf langsam auf die rechte Schulter sinkt...“

VARIATIONEN:

Bewegungsaufträge können beliebig durch Ihre Ideen sowie die der Kinder verändert und ergänzt werden.

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- Rücken stets gerade!
- wer möchte, darf Augen schließen
- wer nicht mitmachen möchte, muss nicht
→ Vereinbarung zu ruhigem Verhalten treffen
- langsames Ausführen der Bewegungen
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

Durchatmen

Bevor die folgenden Übungen ausgeführt werden, sollte sich jeder aufrecht, auf die vordere Hälfte des Stuhls setzen. Dazu werden die Schultern leicht hochgezogen und nach hinten gerollt. Wenn alle aufrecht sitzen, kann es losgehen:

- Atem des Adlers:** die Arme abwechselnd, mit weicher, ruhiger Bewegungsausführung seitlich heben und senken, dazu beim Anheben tief ein- und beim Absenken lange ausatmen (ca. 5x pro Seite)
- Dampflok:** einmal tief einatmen und dann stoßweise ausatmen, dazu Dampflokgeräusche machen (ca. 5x)
- Scheibe enteisen:** einmal tief einatmen und dann hauchend, als würde man eine Scheibe enteisen wollen, ausatmen (ca. 5x)
- Luftpumpe:** in kleinen Stößen ausatmen und dann langsam, tief einatmen (ca. 5x)

vgl. Greiner, 2012

ZIEL:

- Entspannung und Erholung
- Druck/ Stress abbauen
- Ruhe erleben

Wann?

- nach langen anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- vor oder nach Tests und Klassenarbeiten
- Hypermotorik

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Arme bzw. Hände können zusätzlich eingesetzt werden. Mit ihnen kann das Atmen spürbar gemacht werden.

Augen dürfen geschlossen werden.

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- Rücken stets gerade!
- wer nicht mitmachen möchte, muss nicht
→ Vereinbarung zu ruhigem Verhalten treffen
- langsames Ausführen der Bewegungen
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

Igelball Massage

Durch den Einsatz von Igelbällen, können Kinder sehr leicht ihren Partner massieren. Während einer steht oder kniet, kann der andere seitlich auf dem Stuhl sitzen oder auf dem Boden liegen.

Dabei lässt sich der Igelball wie folgt einsetzen:

Rücken/Nacken: Kreisbewegungen, auf- und abwärts Bewegungen, Zick-Zack-Bewegungen, Bewegungen mit schwachem oder stärkerem Druck, schnelle oder langsame Bewegungen, ...

Arme: auf- und abwärts Bewegungen, kleine Kreisbewegungen, den Arm umkreisende Bewegungen, Bewegungen mit schwachem oder stärkerem Druck, schnelle oder langsame Bewegungen, ...

Füße: kleine Kreisbewegungen, an der Fußsohle bzw. am Fußrücken, Bewegungen mit schwachem oder stärkerem Druck, schnelle oder langsame Bewegungen, ...

vgl. Thal/Ebert, 2001

VARIATIONEN:

Anfangs können konkrete Bewegungsaufträge gegeben werden. Diese können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden und später ganz in Kinderhand gelegt werden.

Auch ist denkbar, dass jedes Kind leise eine eigene Geschichte zu seinen Bewegungen erzählt.

Entspannungsmusik könnte im Hintergrund eingespielt werden.

Augen dürfen geschlossen werden.

Fußmassagen können auch ohne Partner, mit dem Igelball auf dem Boden liegend, ausgeführt werden.

ZIEL:

- Entspannung und Erholung
- Ruhe erleben
- Entlastung und Lockerung der Muskulatur

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- nach langen Schreibeinheiten
- Hypomotorik

HINWEISE:

- wer nicht mitmachen möchte, muss nicht → Vereinbarung zu ruhigem Verhalten treffen
- Partner frei wählen lassen → enger Körperkontakt nicht allen angenehm
- SuS dazu ermuntern ihrem Partner mitzuteilen, was für sie (un-)angenehm ist → individuell Zeichen vereinbaren

Massagegeschichten

Folgende Massagegeschichten werden mit einem Partner ausgeführt. Während einer steht oder kniet, kann der andere seitlich auf dem Stuhl sitzen oder auf dem Boden liegen.

Was der Spielleiter beschreibt, versucht ein Partner auf dem Rücken des anderen durch kleine Massageeinheiten umzusetzen:

- Pizza backen:** Der Spielleiter beschreibt, wie eine Pizza gebacken wird. Dabei muss der Teig hergestellt und geknetet, versch. Zutaten aufgelegt und z.B. der Käse darüber gestreut werden.
- Sommertag:** Der Spielleiter beschreibt einen Sommertag. Die Sonne geht auf, sie scheint warm. Ein kleiner Regenguss zieht über das Land. Ein Regenbogen ist zu sehen...
- Bild malen:** Der Spielleiter beschreibt, wie ein Künstler ein Bild malt und was darauf zu sehen ist...

vgl. Thal/Ebert, 2001

ZIEL:

- Entspannung und Erholung
- Geschichten darstellen/erfühlen
- Ruhe erleben
- Entlastung der Haltemuskulatur

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- nach langen Schreibeinheiten
- Hypomotorik

VARIATIONEN:

Bewegungsaufträge können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Die Erzählungen der Geschichten können sukzessiv selbst übernehmen. Auch ist denkbar, dass jedes Kind leise eine eigene Geschichte zu seinen Bewegungen erzählt.

Zum Sommertag könnte ruhige Musik im Hintergrund eingespielt werden.

Augen dürfen geschlossen werden.

HINWEISE:

- wer nicht mitmachen möchte, muss nicht → Vereinbarung zu ruhigem Verhalten treffen
- langsames, ruhiges Erzählen der Geschichten
- Partner frei wählen lassen → enger Körperkontakt nicht allen angenehm

Versteckte Geräusche

Bevor der Spielleiter beginnt hinter einem Vorhang Geräusche vorzumachen, welche die Mitspieler erkennen müssen, nimmt sich jeder Mitspieler ein Blatt Papier und einen Stift.

Folgende Geräusche könnten erzeugt werden:

mit Gegenständen, die bewegt oder angestoßen werden:

Schlüsselbund, Ball, Lineal, Kamm, Glasflasche, Kreide an Tafel, Federmappe, Locher, Streichholzschachtel, ...

durch jeweilige Tätigkeit:

Ball prellen, Stoff zerreißen, Flasche öffnen, Nüsse knacken, aufgeblasene Tüte zerknallen, Luftballon aufblasen, Papier zerreißen, kleines Glöckchen läuten, Wasser umgießen, ...

vgl. Thal/Ebert, 2001

ZIEL:

- Entspannung und Erholung
- akustische Wahrnehmung schulen
- Konzentration fördern

Wann?

- nach langen anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Hypomotorik

VARIATIONEN:

Geräusche können beliebig um weitere ergänzt werden.

Spielleitung kann an Schüler übertragen werden, welcher sich vorbereitet.

Geräusche können auch zuvor aufgenommen und im Klassenraum abgespielt werden.

Augen dürfen beim Zuhören geschlossen werden.

HINWEISE:

- langsames Ausführen der Bewegungen, damit Geräusche leichter erkennbar werden
- nicht mehr als 10 Geräusche maximal hintereinander vorspielen/vormachen und erkennen lassen

Bewegungsgeschichten und Phantasiereisen

BESCHREIBUNG:

Dieser Kategorie zugeordnet sind vor allem Geschichten, welche entweder der Entspannung dienen oder durch gewisse Bewegungsimpulse zum aktiven Mitgestalten anregen.

Ihr Ziel ist es daher einerseits, die Teilnehmenden in einen Zustand der Entspannung und Erholung zu versetzen sowie andererseits, sie zu aktivieren und sie dadurch zu beleben.

ZU BEACHTEN:

Nicht jeder empfindet diese Art der Entspannung als wohltuend. Es sollte daher keiner gezwungen werden, an den Übungen teilzunehmen, jedoch müssen von nicht teilnehmenden Kindern klare Vereinbarungen zu stillem Verhalten eingehalten werden, um die Übung für alle anderen effektiv gestalten zu können.

Für die Durchführung der Bewegungsgeschichten sollte für genügend Bewegungsfreiheit gesorgt werden, um Verletzungen vorzubeugen.

Bewegungsgeschichte

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung der Muskulatur
- freudvollen Ausgleich zum statischen Sitzen schaffen

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- als freudbetonter Stundenausklang

Die Geschichte „Der Ausflug“ auf der Rückseite wird vorgelesen. Wenn die Begriffe „Nils“, „Oma“ oder „Gespenst“ verkommen, führen die Kinder sofort die **entsprechenden Bewegungen** aus:

Nils: in die Hocke gehen und winken

Oma: gebückte Haltung einnehmen

Gespenst: auf Zehenspitzen stellen und Arme weit ausbreiten

vgl. Geisberger, 2008

„Genau in der Nacht, in der der kleine Nils mit seiner Oma auf der Burg Gespensterschreck übernachtete, passierte etwas Unheimliches. Punkt zwölf Uhr, als der kleine Nils und seine Oma längst zu Bett gegangen waren, erwachte der kleine Nils, weil er ein gespenstisches Geräusch vernahm; es hörte sich an, wie ein Poltern von Ketten. So dachte der kleine Nils bei sich: ‚Hier wird es doch wohl keine gespenstischen Wesen geben, denn Oma hat bestimmt schreckliche Angst vor Gespenstern.‘ Genau in diesem Augenblick öffnete sich die Tür zum Zimmer des kleinen Nils und ein weißes, gespenstisches Wesen flog an sein Bett. ‚Hui! Fürchtest du dich vor einem schrecklich-gespenstigem Gespenst kleiner Nils?!‘, fragte das Gespenst mit fürchterlicher Stimme. Aber der kleine Nils hatte überhaupt keine Angst vor dem Gespenst. ‚Mach nicht solchen Krack, sonst weckst du meine Oma auf, du dummes Gespenst und lass mich schlafen‘, schimpfte der kleine Nils. Da fing das Gespenst an fürchterlich zu weinen. ‚Wenn ich nicht bald jemanden finde, dem ich Angst und Schrecken einjagen kann, muss ich bis in alle Ewigkeiten spucken, bis ich eine Gespensteroma bin‘, jammerte das Gespenst.

Da hatte der kleine Nils einen Einfall: ‚Meine Oma!‘, rief er. ‚Meine Oma hat bestimmt schreckliche Angst vor Gespenstern!‘ So nahm der kleine Nils das Gespenst an seiner gespenstischweißen Hand und zog es ins Zimmer seiner Oma. Das Gespenst schwebte direkt über das Bett der Oma und rief in seinem gespenstischstem Schrei: ‚Hui, fürchtest du dich Oma?‘ Der kleine Nils half dem Gespenst und rasselte mit der Kette, bis die Oma erwachte. Von diesem gespenstischen Lärm bekam die Oma wirklich schreckliche Angst und fürchtete sich vor dem Gespenst und dem kleinen Nils. In diesem Moment schlug die Kirchturmuhren ein Uhr. Das Gespenst freute sich: ‚Jetzt werde ich wohl nie wieder spuken müssen, weil deine Oma sich so erschreckt hat. Danke kleiner Nils‘ und verschwand für immer....

HINWEISE:

- langsames Vorlesen
- Bewegungen selbst auch ausführen
- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Bewegungsgeschichte

Die Geschichte „Der Riese und der Zwerg“ auf der Rückseite wird vorgelesen. Wenn die Begriffe „Mensch“, „Riese“ oder „Zwerg“ verkommen, führen die Kinder sofort die **entsprechenden Bewegungen** aus:

- Mensch:** aufrecht und gerade hinstellen
- Riese:** auf Zehenspitzen stellen, die Arme hochstrecken – sich riesengroß machen
- Zwerg:** in die Hocke gehen – sich zwergenklein machen

vgl. Geisberger, 2008

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung der Muskulatur
- freudvollen Ausgleich zum statischen Sitzen schaffen

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- als freudbetonter Stundenausklang

„Es waren einmal vor langer Zeit, als es noch nicht so viele Menschen gab, ein Riese und ein Zwerg – die waren dicke Freunde. Und weil sie sich als Menschen so gut verstanden, unternahmen der Riese und der Zwerg oft Ausflüge. Eines Tages hatte der Zwerg einen riesigen Einfall: ‚Mensch, Riese‘, sagte der Zwerg, ‚heute machen wir eine riesige Bergtour ins Riesengebirge!‘ Der Zwerg packte sogleich eine riesige Tasche, seine Zwergentiefel und, Menschenkind, sogar seine Zwergemütze ein, und dann zogen der Riese und der Zwerg los. Bald schon trafen sie auf ein paar Menschen, die einen Zwergpudel dabei hatten. Die Menschen grüßten den Riesen und den Zwerg: ‚Hallo Riese! Hallo Zwerg!‘ und der Riese und der Zwerg grüßten die Menschen und den Zwergpudel. Der Riese und der Zwerg hatten große Mühe auf den unmenschlich riesigen Berg zu kommen, den schon viele Zwerge, Riesen und Menschen bestiegen hatten, und der Riese jammerte: ‚Mensch, Zwerg, das ist aber ein riesiger Berg! Gegen den bin sogar ich Riese ein Zwerg!‘

Als sie endlich auf dem Gipfel des riesigen Berges ankamen, aßen sie einige Fruchtzwerge. Da hatte der Riese eine Idee: ‚Mensch, Zwerg, lass uns doch einfach Riesen- und Zwergenkleider tauschen!‘ Und das taten sie dann auch. Der Riese zwängte sich in die Zwergensachen, und der Zwerg zog die Riesenkleider an, in denen er aussah, wie ein zwergenhafter Mensch in einem Riesenzelt. Da erblickten sie etwas: Sie wagten ihren Zwergen- und Riesenaugen kaum zu trauen, denn da stand, nein, kein Mensch, kein Riese und kein Zwerg, sondern ein Riesenzwerg!“

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

HINWEISE:

- langsames Vorlesen
- Bewegungen selbst auch ausführen
- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)

Phantasiereise

ZIEL:

- Entspannung
- Förderung der Phantasie

Die Geschichte „Farben des Herbstes“ auf der Rückseite wird langsam und ruhig vorgelesen.

Sie ist in der „Du“-Perspektive geschrieben, um den Kindern zu ermöglichen, sich unmittelbar in sie hineinzusetzen.

Wann?

- nach und zwischen anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen

vgl. Nelke, 2007

„Du liegst auf einer warmen und kuscheligen Decke im Wald unter einem riesengroßen Baum. Blicke nach oben und schaue in die herbstfarbenen Blätter hinauf. Sie haben die schönsten Herbstfarben. Du schaust sie dir genau an. Da kommt ein kleiner Windhauch. Du spürst ihn in deinem Gesicht. Du kannst die Blätter rauschen hören. Einige kunterbunte Blätter lösen sich von den Bäumen. Sie schweben langsam in einem wunderschönen Tanz auf den Waldboden zu. Ein Blatt kitzelt dich beim Hinunterfallen an der Nasenspitze. Du genießt den Augenblick. Du bemerkst jetzt, dass du den Wald riechen kannst. Er riecht nach Pilzen und vielen, vielen bunten Herbstblättern.

Wie ein Vogel fliegst du jetzt über den herbstlichen Wald. Der Ausblick ist atemberaubend. So etwas Schönes hast du noch nie gesehen. Du schwebst über einem Meer aus warmen Herbstfarben und genießt die Aussicht.

Bald geht deine Reise zu Ende. Langsam schwebst du mit den Herbstblättern gemeinsam auf den Waldboden zu.

Du liegst wieder sehr bequem auf dem weichen Waldboden und blickst den riesengroßen, herbstfarbenen Baum hinauf. Du betrachtest seine Farben noch einmal ganz genau...

Jetzt kehrst du langsam wieder in deine Klasse zurück und öffnest deine Augen. Du reckst und streckst dich. Du könntest neue Kraft und Energie tanken und fühlst dich entspannt.

HINWEISE:

- bequeme Sitz- oder Liegeposition
- wer möchte darf Augen schließen
- wer nicht mitmachen möchte, muss nicht
→ Vereinbarung zu ruhigem Verhalten treffen
- Kinder mit niedrigem Blutdruck könnten einschlafen
- Kinder mit starkem Asthma, könnten Anfall bekommen

VARIATIONEN:

Die Phantasiereise kann beliebig variiert und ergänzt werden. Auch Kinder schreiben gerne Phantasiereisen. Geben Sie Ihnen dafür Zeit.

Phantasiereise

Die Geschichte „Spaziergang durch den Herbstwald“ auf der Rückseite wird langsam und ruhig vorgelesen.

Als Hinführung könnte folgendes dienen:

„Mach es dir auf deinem Platz bequem... setze oder lege dich bequem hin... prüfe, ob dich etwas stört: eine zu enge Gürtelschnalle, ein Knopf... wenn ja, ändere dies... schließe, wenn du möchtest die Augen... mache es dir noch ein wenig bequemer... du atmest ruhig und gleichmäßig... mit jedem Atemzug fühlst du dich entspannter... die Spannung weicht aus deinem Körper und er wird schwer... deine Schultern... deine Hände und Arme... deine Füße und Beine... du bist entspannt... gelöst... gelassen...“

Eine mögliche Rückführung wäre:

„Ganz langsam, in deinem Tempo beendest du den Waldspaziergang. Du kommst zurück in den Raum... nimm ein paar tiefe Atemzüge... bewege die Finger und die Zehen... bewege Arme und Beine... lasse deine Bewegungen größer werden... recke und strecke dich... öffne die Augen, wenn sie geschlossen waren... du fühlst dich erfrischt und ausgeruht...“

vgl. Thal/Ebert, 2001

ZIEL:

- Entspannung
- Förderung der Phantasie

Wann?

- nach und zwischen anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen

„Es ist ein sonniger Herbsttag. Du befindest dich in einem Wald. Du stehst auf einem Waldweg aus moosigem Grund. Du hast Zeit und Ruhe, dich um zuschauen... Du siehst die Bäume um dich herum. Nadelbäume und Laubbäume mit herbstlich gefärbtem Laub. Durch die Baumkronen scheint die Sonne. Du kannst ihre angenehme Wärme auf deiner Haut spüren.

Nun schaust du auf den Boden, auf dem du stehst. Du siehst die Erde, das Moos, das Gras, die Pflanzen. Vielleicht riechst du den Geruch der Erde.

Gehe nun den Waldweg entlang, bis du zu einem Baum gelangst, der dir gefällt. Schau ihn dir in Ruhe an, nimm den Stamm und die Äste und Zweige wahr. Viele verschiedene Formen haben sie. Schau hinauf zur Krone. Die Blätter in verschiedenen Farben, sie bewegen sich ein wenig, bei leichtem, warmen Herbstwind. Gehe noch ein bisschen näher heran, bis du den Stamm anfassen kannst. Fühle die Rinde des Baumes.

Nun gehe ein wenig weiter auf dem Weg, schlendere ihn in aller Ruhe entlang. Du kannst das Gezwitscher der Vögel hören. Vielleicht siehst du auch einige Vögel im blauen Himmel.

Weiter vorne siehst du am Wegesrand eine Bank stehen. Nun gehst du zur Bank. Sie sieht einladend gemütlich aus. Nimm Platz auf der Bank, schau dich in aller Ruhe um. Nimm die Geräusche um dich herum wahr. Genieße den warmen Herbsttag. Du sitzt auf der Bank und bist ganz ruhig und entspannt...

VARIATIONEN:

Die Phantasiereise kann beliebig variiert und ergänzt werden. Zum Stoffgebiet passende Informationen können eingebunden werden.

HINWEISE:

- bequeme Sitz- oder Liegeposition
- wer möchte darf Augen schließen
- wer nicht mitmachen möchte, muss nicht
→ Vereinbarung zu ruhigem Verhalten treffen
- Kinder mit niedrigem Blutdruck könnten einschlafen
- Kinder mit starkem Asthma, könnten Anfall bekommen

Phantasiereise

ZIEL:

- Entspannung
- Förderung der Phantasie

Die Geschichte „Sommertag“ auf der Rückseite wird langsam und ruhig vorgelesen.

Sie ist in der „Du“-Perspektive geschrieben, um den Kindern zu ermöglichen, sich unmittelbar in sie hineinzusetzen.

Wann?

- nach und zwischen anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen

vgl. TK, 2008

„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. Deine Arme, deine Beine, dein Bauch, 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 ganz gleichmäßig, spürst, wie der Atem in deinen Körper strömt und atmest tief aus...ein und aus. Du fühlst dich ganz wohl, bist ruhig und atmest tief ein und aus.

Nun wird es jedoch langsam Zeit auszustehen. 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 weiter arbeiten kannst.“

HINWEISE:

- bequeme Sitz- oder Liegeposition
- wer möchte darf Augen schließen
- wer nicht mitmachen möchte, muss nicht
→ Vereinbarung zu ruhigem Verhalten treffen
- Kinder mit niedrigem Blutdruck könnten einschlafen
- Kinder mit starkem Asthma, könnten Anfall bekommen

VARIATIONEN:

Die Geschichte kann beliebig variiert und ergänzt werden. Einsatz von Duftnoten kann Intensität und Wirkung der Phantasiereise untermalen.

Bewegungsgeschichte

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung der Muskulatur
- freudvollen Ausgleich zum statischen Sitzen schaffen

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen

Die Geschichte „Monster“ auf der Rückseite wird vorgelesen. Wenn die Begriffe „Monster“, „Stadt/Städte“, „Grill“ oder „Haus/Häuser“ verkommen, führen die Kinder sofort die **entsprechenden Bewegungen** aus:

- Monster:** in die Luft springen und Arme hochreißen
- Stadt/Städte:** einmal im Kreis drehen
- Grill:** in den Schneidersitz setzen
- Haus/Häuser:** auf Zehenspitzen stellen und Haus mit beiden Armen formen

vgl. Richter, 2008

„Es waren einmal viele scheußliche Monster, die mit ihrem Monsterauto quer durchs Land fuhren. Sie wollten eine große Reise machen, vorbei an fremden Städten in entfernte Länder. Doch dann hatte das alte Auto eine Panne, der Motor sprang nicht mehr an und die Monster saßen in der Wüste fest, in der Nähe einer verlassenen Stadt.

Dort lebten keine Menschen mehr, es gab nur ein paar wilde Tiere und leere Häuser. Die Monster schauten sich in der verlassenen Stadt erst einmal um und erkundeten die Gegend. Nach einer Stunde bekamen sie Hunger. In einem Haus fanden sie einen alten Grill und sie beschlossen, ein Grillfest zu feiern.

Ein Monster zündete den Grill an und ein anderes durchsuchte ein gelbes Haus nach etwas Essbarem. Zum Glück fand das Monster in einem Kühlschrank ein paar Würstchen. Ein weiteres Monster ging in die Küche eines roten Hauses, das war die Stadtbackerei, wo das Monster einige Brote fand. Die Monster legten alles auf den Grill und setzten sich rundherum. Das Grillfest konnte beginnen.

Als alle satt und zufrieden waren, sagte ein Monster: „Eigentlich ist es doch sehr schön in dieser verlassenen Stadt. Vielleicht bleiben wir einfach hier und eröffnen einen Monster-Stadt-Grillplatz!“

HINWEISE:

- langsames Vorlesen
- langsames Ausführen der Bewegungen
- Bewegungen selbst auch ausführen

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden. Applikationen können ebenfalls aus Bewegungsvorlage dienen.

Bewegungslieder

BESCHREIBUNG:

Dieser Kategorie zugeordnet sind Lieder, welche einerseits durch ihren Text sowie andererseits durch ihren Charakter zum aktiven Mitgestalten anregen. Ihr Ziel ist es daher, die Teilnehmenden in einer ungezwungenen Atmosphäre körperlich zu aktivieren und sie dadurch zu beleben.

ZU BEACHTEN:

Für die Durchführung der Bewegungslieder sollten diese schrittweise erlernt werden. Die Teilnehmenden sollten zunehmend in der Lage sein, sie auswendig zu singen, um sich ungehindert dazu bewegen zu können. Weiterhin sollte während der Durchführung für genügend Bewegungsfreiheit gesorgt werden, um Verletzungen vorzubeugen.

Begrüßungslied

Zum Bewegungslied „Begrüßungslied“ werden die Bewegungen wie folgt ausgeführt, wie es der Liedtext beschreibt.

Action!

Dieses Bewegungslied kann **einstimmig** oder im **Kanon** gesungen werden.

Attraktives **Kanonende**: Jede Gruppe wiederholt die **beiden letzten Takte** solange, bis alle gemeinsam klatschen und damit das Lied mit einem lauten „1, 2, 3“ beenden.



ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung und Lockerung der Muskulatur
- Schulung der auditiven Wahrnehmung

Wann?

- zur Begrüßung
- vor anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- vor langen Schreibeinheiten

vgl. Kern, 2012

Hör rein:



HINWEISE:

- hemmungslose, spaßige, freudvolle Bewegung steht im Mittelpunkt
- Bewegungen selbst auch ausführen → fördert Motivation und stärkt Gemeinschaftsgefühl

VARIATIONEN:

Bewegungsaufträge können beliebig durch Ihre Ideen sowie die der Kinder verändert und ergänzt werden.

Bruder Jakob

Zum Bewegungslied „Bruder Jakob“ werden die Bewegungen wie folgt ausgeführt:

Action! Alle angegebenen Bewegungen erfolgen im **Liedrhythmus**. Als Erweiterung können die Kinder das Lied **nur** mit den **Bewegungen** darstellen. So sind die vier Rhythmusbausteine deutlicher zu hören und im **Kanon** ergeben sich **spannende Rhythmuspatterns**.

Die Bewegungen kann man sich leicht merken, da sie von Brusthöhe bis zu den Füßen **schrittweise nach unten** wandern!

Tip

vgl. Kern, 2012

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung und Lockerung der Muskulatur
- Schulung der auditiven Wahrnehmung

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- nach langen Schreibeinheiten
- Hypomotorik

Hör rein:



1. Teil: klatsche
2. Teil: schnipsen
3. Teil: patschen (Oberschenkel)
4. Teil: stampfen

HINWEISE:

- hemmungslose, spaßige, freudvolle Bewegung steht im Mittelpunkt
- Bewegungen selbst auch ausführen → fördert Motivation und stärkt Gemeinschaftsgefühl

VARIATIONEN:

Bewegungsaufträge können beliebig durch Ihre Ideen sowie die der Kinder verändert und ergänzt werden.

Jepo, I TAI TAI JE

Zum Bewegungslied „Jepo, I TAI TAI JE“ gibt es verschiedene Bewegungsmöglichkeiten. Hier eine populäre:

Das neuseeländische Lied stammt vom Stamm der Maori und erzählt von einem kleinen Vögelchen, welches sich in einer Wasserpfütze wäscht und dann das Gefieder schüttelt.

Spannend ist der Rhythmus, welcher mit Bewegungen untersetzt ist.

Hör rein und lerne die Bewegungen:



ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung und Lockerung der Muskulatur
- Schulung der auditiven Wahrnehmung

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- nach langen Schreibeinheiten
- Hypomotorik

vgl. Kern, 2012

HINWEISE:

- hemmungslose, spaßige, freudvolle Bewegung steht im Mittelpunkt
- Bewegungen selbst auch ausführen
→ fördert Motivation und stärkt Gemeinschaftsgefühl

VARIATIONEN:

Klassen-Challenge - Wie schnell könnt ihr das Lied singen?

Muntermacherlied

Zum Bewegungslied „Muntermacherlied“ werden die Bewegungen wie folgt ausgeführt:

Action!

Teil A: Alle sitzen müde auf ihrem Stuhl. Während Teil A des Liedes gesungen wird, räkeln sich alle und gähnen in den Pausen. In den letzten Takten stehen alle auf und das Tempo steigert sich.

Teil B: Die Kinder führen alle angegebenen Bewegungen im Stehen aus. Nach den letzten Wörtern „ist das Liedchen aus“, bleiben alle starr und unbeweglich einige Sekunden stehen.



vgl. Kern, 2012

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung und Lockerung der Muskulatur
- Schulung der auditiven Wahrnehmung

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- nach langen Schreibeinheiten
- zur Begrüßung

Hör rein:



HINWEISE:

- hemmungslose, spaßige, freudvolle Bewegung steht im Mittelpunkt
- Bewegungen selbst auch ausführen → fördert Motivation und stärkt Gemeinschaftsgefühl

VARIATIONEN:

Bewegungsaufträge können beliebig durch Ihre Ideen sowie die der Kinder verändert und ergänzt werden.

Schubidua-Tanz

Zum Bewegungslied „Schubidua-Tanz“ auf der Rückseite werden die Bewegungen wie dort beschrieben ausgeführt.

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung und Lockerung der Muskulatur
- Schulung der auditiven Wahrnehmung

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- nach langen Schreibeinheiten
- Hypomotorik

vgl. Kern, 2012

Hör rein und lerne die Bewegungen:



HINWEISE:

- hemmungslose, spaßige, freudvolle Bewegung steht im Mittelpunkt
- Bewegungen selbst auch ausführen → fördert Motivation und stärkt Gemeinschaftsgefühl

VARIATIONEN:

Bewegungsaufträge können beliebig durch Ihre Ideen sowie die der Kinder verändert und ergänzt werden.

Wir werden immer größer

Zum Bewegungslied „Wir werden immer größer“ auf der Rückseite werden die Bewegungen so ausgeführt, wie es im Liedtext heißt. Dafür streckt man sich bei „größer“ besonders nach oben. Auf dieser Grundlage können viele Bewegungen dazu erfunden werden.

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung und Lockerung der Muskulatur
- Schulung der auditiven Wahrnehmung

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- nach langen Schreibeinheiten
- Hypomotorik

vgl. Kern, 2012

Hör rein:



HINWEISE:

- hemmungslose, spaßige, freudvolle Bewegung steht im Mittelpunkt
- Bewegungen selbst auch ausführen
→ fördert Motivation und stärkt Gemeinschaftsgefühl

VARIATIONEN:

Bewegungsaufträge können beliebig durch Ihre Ideen sowie die der Kinder verändert und ergänzt werden.

Fitness mit dem Stuhl

BESCHREIBUNG:

Dieser Kategorie zugeordnet sind vor allem Fitness- sowie Kräftigungsübungen, welche am, auf oder mit dem Stuhl ausgeführt werden. Ihr Ziel ist es den Teilnehmenden einen Bewegungsimpuls zu bieten sowie damit dem statischen Sitzen entgegen zu wirken.

ZU BEACHTEN:

Es geht bei diesen Übungen nicht darum gegeneinander zu wetteifern. Wichtig ist stattdessen die richtige Bewegungskörperausführung. So muss nicht bis zur Leistungsgrenze trainiert werden, sondern zentrales Element sollte der Spaß und die Freude an Bewegung darstellen. Für die Durchführung der Bewegungsübungen sollte für genügend Bewegungsfreiheit gesorgt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Fitness auf dem Stuhl 2

Die folgenden Übungen werden auf einem Stuhl sitzend ausgeführt:

- Rutsche:** normal auf dem Stuhl sitzend, Beine fest auf Boden stellen, Hände auf Stuhllehne aufstützen und Bauch und Po nach oben gedrückt halten; Partner könnte bspw. kleinen Ball runter rollen lassen (ca. 1-2Min)
- Sitzend wandern:** normal auf dem Stuhl sitzen, Beine und Arme im Wechsel nach oben und unten bewegen, als würde man wandern (ca. 1Min)
- Pendel:** normal, aufrecht auf dem Stuhl sitzen, Arme nach oben strecken, wobei sich Hände festhalten, Arme nach links und rechts pendeln lassen (ca. 10-15x)
- Doppelstuhl:** normal auf Stuhl sitzen, Beine auf den Boden stellen, mit Händen an der vorderen Stuhlkante stützen und langsam nach vorne vom Stuhl herunter gleiten, Position wie ein zweiter Stuhl vor dem eigentlichen Stuhl halten (ca. 1Min)

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung der Muskulatur
- Entspannung der Haltemuskulatur und der Wirbelsäule

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Hypomotorik

vgl. BZgA, 2006

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Die Übungsfrequenz sowie die Anzahl der Durchführungen können durch die Lehrkraft individuell und lerngruppenspezifisch geregelt werden.

Es sollten nicht alle Übungen dieser Kartei hintereinander ausgeführt werden, da alle im Besonderen auf die Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur zielen und diese dadurch sehr stark beansprucht werden würde.

Lassen Sie die SuS hinterher kurz aufstehen, um sich ein wenig zu lockern (Arme, Hände, Beine, Füße, Kopf, Po – ALLES ausschütteln) und sich zu recken und zu strecken.

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- Rücken stets gerade!
- auf Bewegungsausführung achten
- Bewegungen selbst auch ausführen
- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)

Fitness auf dem Stuhl 1

Die folgenden Übungen werden auf einem Stuhl sitzend ausgeführt:

- Fahrradfahrer:** seitlich auf dem Stuhl sitzen, Beine anheben und abwechselnd zum Körper heranziehen und ausstrecken („Fahrrad fahren“) (ca. 1-2Min)
- Gewichtheber:** normal auf dem Stuhl sitzen, Beine leicht anheben, beide Hände auf die Sitzfläche stützen und den Körper so in der Luft halten (ca. 5x; jeweils 5Sek halten)
- Bohrer:** seitlich auf dem Stuhl sitzen, Beine gestreckt anheben und geschlossen in kreisförmigen Bewegungen kontrolliert führen (ca. 1Min)
- Schwimmer:** mit dem Bauch auf den Stuhl legen; Arme und Beine anheben (180°) und die Bewegungen des Brust- bzw. Kraulschwimmens imitieren
- Äpfel pflücken:** auf Stuhl sitzen, Arme abwechselnd nach oben ausstrecken, als wollte man Äpfel von einem Baum pflücken

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung der Muskulatur
- Entspannung der Haltemuskulatur und der Wirbelsäule

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Hypomotorik

vgl. TK, 2008

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Die Übungsfrequenz sowie die Anzahl der Durchführungen können durch die Lehrkraft individuell und lerngruppenspezifisch geregelt werden.

Es sollten nicht alle Übungen dieser Kartei hintereinander ausgeführt werden, da alle im Besonderen auf die Kräftigung der Rumpfmuskulatur zielen und diese dadurch sehr stark beansprucht werden würde.

Lassen Sie die SuS hinterher kurz aufstehen, um sich ein wenig zu lockern (Arme, Hände, Beine, Füße, Kopf, Po – ALLES ausschütteln) und sich zu recken und zu strecken.

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- Rücken stets gerade!
- auf Bewegungsausführung achten
- Bewegungen selbst auch ausführen
- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)

Fitness am Stuhl

Die folgenden Übungen werden am Stuhl stehend, möglichst direkt am Platz ausgeführt:

- Rakete:** an der Stuhllehne festhalten, in die Hocke gehen und auf Signal kräftig nach oben abspringen (5-6x)
- Pendel:** an der Stuhllehne festhalten, auf einem Bein stehen, das andere zwischen Lehne und Standbein seitlich auf- und abschwngen (je ca. 10-15x)
- Hoch hinaus:** vor der Sitzfläche des Stuhls stehen, Beine abwechselnd über die Sitzfläche schwingen (ca. 10x)
- Tipp-Tapp:** vor der Sitzfläche des Stuhls stehen, abwechselnd mit rechtem und linken Fuß die Sitzfläche leicht berühren (je 10x pro Seite)
- Flummi:** an der Stuhllehne stützen, nach folgendem Muster hin- und herspringen: rechts-Mitte-links-Mitte-rechts (ca. 10x)

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Kräftigung der Muskulatur
- Entspannung der Haltemuskulatur und der Wirbelsäule

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Hypomotorik

vgl. TK, 2008

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Die Übungsfrequenz sowie die Anzahl der Durchführungen können durch die Lehrkraft individuell und lerngruppenspezifisch geregelt werden.

Es sollten nicht alle Übungen dieser Kartei hintereinander ausgeführt werden, da alle im Besonderen auf die Kräftigung der Beinmuskulatur zielen und diese dadurch sehr stark beansprucht werden würde.

Lassen Sie die SuS hinterher ein wenig entspannen, sich recken und strecken und erst dann wieder hinsetzen.

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- Rücken stets gerade!
- auf Bewegungsausführung achten
- Bewegungen selbst auch ausführen
- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)

Koordinations- übungen

BESCHREIBUNG:

Dieser Kategorie zugeordnet sind vor allem Bewegungsübungen, welche neben dem Ziel die Teilnehmenden zu aktivieren und zu beleben, auch die Schulung der Koordination zentralisiert.

ZU BEACHTEN:

Kinder im Grundschulalter sind in einer Phase ihrer motorischen Entwicklung, in welcher koordinativ anspruchsvolle Aufgaben in der Regel recht schnell erlernt werden können. Dennoch sollten sie mit den Aufgaben nicht überfordert werden, sodass das Niveau und die Komplexität bei allen Aufgaben sukzessiv gesteigert werden sollte.
Zur Durchführung einiger der Bewegungsübungen sollte für genügend Bewegungsfreiheit gesorgt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Fingerakrobatik

Fingerspiel: Hand wird offen gehalten, nun berührt die Daumenspitze zuerst die des Zeigefingers, dann die des Mittelfingers, des Ringfinger und zuletzt die des kleinen Fingers; diese Übung mehrfach hin und her ausführen

Finger-La-Ola: Handflächen werden aneinander gehalten, nun werden zuerst die Daumen gebeugt und zweimal so übereinander gelegt, dass einmal der rechte und einmal der linke Daumen oben ist, dann werden sie wieder gestreckt; Übung mit allen Fingern und mehrfach hin und her durchführen

vgl. Thal/Ewert, 2001

ZIEL:

- Finger-geschicklichkeit
- Lockerung der Finger-, Hand, und Schultermuskulatur
- Förderung der Koordination

Wann?

- nach langen Schreibeinheiten, Tests oder Diktaten

VARIATIONEN:

Bewegungsrichtungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Beide Hände können das Fingerspiel gleichzeitig ausführen. Dazu können die Fingerübungen mit einem Spruch untermalt werden.

Auch auf Kommando eines Partners können verschieden Finger „spielen“.

Beide Übungen können mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

HINWEISE:

- Geschwindigkeit nicht entscheidend
- Bewegungsabläufe mehrfach üben
- Übungen können gut in Partnerarbeit durchgeführt werden
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

Bewegungs-ABC

Die Buchstabenübersicht auf der Rückseite wird an die Tafel geschrieben oder als Folie auf den Overheadprojektor aufgelegt.

Für die Buchstaben in der jeweils unteren Reihe, führen die Kinder, während sie die obere Reihe vorlesen, folgende **Bewegungen** aus:

- L:** linken Arm hochheben
R: rechten Arm hochheben
B: beide Arme hochheben

vgl. LASPO, 2008

A B C D E F G H I J
L R B R L B B B R L
K L M N O P Q
B R B L R B R
R S T U V W X Y Z
B L B L R B R L L

VARIATIONEN:

Bewegungsaufträge zu den einzelnen Buchstaben können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Jedes Wort kann auf diese Weise buchstabiert werden.

ZIEL:

- Förderung Auge-Arm-Koordination
- Förderung der Reaktionsfähigkeit
- Entspannung der Haltemuskulatur und der Wirbelsäule

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Hypomotorik

HINWEISE:

- anfangs langsames Tempo; sukzessiv steigern
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

Klopft da wer?

Die folgenden Bewegungsübungen können sitzend, stehend oder kniend ausgeführt werden:

Klopfen und Kreisen: mit einer Hand wird entweder auf das Bein, den Kopf oder Bauch leicht geklopft, während die andere Kreisbewegungen in der Luft, auf dem Bauch oder Bein ausführt

Rhythmen klopfen: jemand klopft oder klatscht einen Rhythmus vor, alle anderen klopfen oder klatschen ihn nach

Klopfen und Schwingen: mit einem Fuß auf und ab wippen, dabei „klopft“ die Ferse rhythmisch auf den Boden und währenddessen das andere Bein vor- und zurückschwingen

vgl. TK, 2012

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Förderung der Rhythmusfähigkeit
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Hypomotorik

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Überkreuz-Bewegungen bedürfen immer einiger Übung. Kinder im Grundschulalter sind aber besonders im Hinblick auf die koordinativen Fähigkeiten sehr, sehr lernfähig.

Beim „Rhythmus klopfen“ kann die Schwierigkeit bspw. erhöht werden, indem es in ein Kreisspiel umgeformt wird: Alle klopfen einen Grundrhythmus (empfehlenswert ist dafür ein einfacher, 4-schlägiger Rhythmus). Der Reihe rum gibt immer ein anderer Mitspieler einen neuen Rhythmus vor. Dieser wird einmal von allen wiederholt. Danach klopfen alle den Grundrhythmus solange, bis der nächste, seinen Rhythmus vorklopft.

HINWEISE:

- korrektes Ausführen der Bewegungen
- Anforderungen sukzessiv steigern
- anfangs evtl. auf Stuhllehne abstützen
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

Die Tiere sind los

Die folgenden Bewegungsübungen werden stehend ausgeführt:

Verrückter Storch: auf einem Bein stehen und dabei die verschiedensten Bewegungen mit den Armen ausführen

Flatterhuhn: auf einem stehen, das andere anwinkeln; mit den Armen auf und ab „flattern“ und dazu das angewinkelte Bein auf und ab bewegen

Känguru: mit geschlossenen Beinen über eine gedachte Linie hin- und herspringen und dabei die Arme links und rechts abwechselnd lang nach oben und gebeugt unter den Bauch halten (um sicher zugehen, dass das Baby nicht heraus hüpf)

vgl. LASPO, 2008

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Lockerung der Haltemuskulatur
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Hypomotorik

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden. Bedacht werden sollte in diesem Zusammenhang folgendes:

Um Bewegungsübungen im Schwierigkeitsgrad zu variieren und so die koordinativen Fähigkeiten zu steigern, sollten sich Kinder an folgende Anforderungen anpassen und Bewegungen wie folgt ausführen können:

*genau
schnell
variabel
sowie in Kombination mit anderen, neuen Bewegungsaufträgen.*

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- korrektes Ausführen der Bewegungen
- Anforderungen sukzessiv steigern
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

Bewegungsspiele

BESCHREIBUNG:

Dieser Kategorie zugeordnet sind vor allem Bewegungsübungen mit spielerischem Charakter, welche sehr gut zur freudvollen Auflockerung und Entspannung dienen.

ZU BEACHTEN:

Es geht bei diesen Übungen um das gemeinsame, spielerische und aktive Miteinander. Der Fokus sollte daher auf ausgelassener sowie spaßiger Bewegungsausführung liegen.

Zur Durchführung einiger Bewegungsübungen sollte für genügend Bewegungsfreiheit gesorgt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Sportlertreff

Die Schüler entweder an ihrem Platz auf der Stelle oder bewegen sich frei im Raum. Dabei wird das Bewegungstempo durch den Klatsch- oder Trommeltakt des Spielleiters vorgegeben.

Der Spielleiter ruft Bewegungsanweisungen wie hüpfen, im Kreisdrehen, Kniebeuge, Hampelmann, ...etc. in den Klassenraum. Diese werden so lange ausgeführt, bis eine neue Bewegungsanweisung erteilt wird.

Beginnen die Anweisungen mit „ALLE SCHÜLER...“ führen die Schüler sie aus. Wird eine Anweisung ohne die Worte „Alle Schüler“ begonnen, dürfen die Kinder sie nicht ausführen, sondern verbleiben, in der vorherigen Bewegungsausführung.

vgl. Beigel, 2007

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Förderung der Reaktions- und Rhythmusfähigkeit
- Koordinations-schulung

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungs-erscheinungen
- Hypomotorik

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden. Dabei können Bewegungen:

- **auf der Stelle** (*hüpfen, drehen, tippeln, auf einem Bein hüpfen, klatschen, Hockstretksprünge, Schneidersitz und wieder aufstehen, Hampelmann, ...*)
- **im Raum** (*gehen, kriechen, Storchengang, Entengang, schleichen, trampeln, ...*)
- **mit einem Partner** (*an den Händen halten und springen, Rücken an Rücken tanzen, Klatschspiel mit den Händen ...*) ausgeführt werden.

Die Übungsfrequenz sowie die Anzahl der Durchführungen können durch die Lehrkraft individuell und lerngruppenspezifisch geregelt werden.

Lassen Sie die SuS hinterher ein wenig entspannen, sich recken und strecken und erst dann wieder hinsetzen.

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- Spielleiter ist Beobachter und gibt Tempo vor
- auf Bewegungs-ausführung achten
- Spaß im Vordergrund, dennoch versuchen durchzuhalten
- für ausreichend Bewegungs-spielraum sorgen (Verletzungs-gefahr)

Spaziergang im Zoo

Die Geschichte zum „Spaziergang im Zoo“ auf Rückseite wird gesprochen. Dazu laufen alle Kinder an Ort und Stelle. Die Bewegungsanweisungen werden ausgeführt und um beliebig viele ergänzt.

S – Spielleiter

A – Alle

vgl. LASPO, 2008

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Rollen annehmen können
- freudvollen Ausgleich schaffen

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- Stundenabschluss

HINWEISE:

- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)
- Regel, dass keiner den anderen berührt
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

S: „Wir gehen in den Zoo.“

A gehen auf der Stelle

S: „Das Elefantenhaus.“

A strecken linken Arm aus, legen rechten von unten herum und fassen mit Daumen und Zeigefinger an die Nase; Töööööööröööööö rufen

S: „Da, die Affen.“

A hüpfen am Platz, kratzen sich unter den Achseln und machen Affenlaute

S: „Ein Krokodil.“

A halten Arme weit vom Körper weggestreckt, bewegen sie auf und ab und Klatschen, wenn sich die Hände treffen

S: „Dort! Kängurus.“

A hüpfen mit geschlossenen Beinen und nach vorn angewinkelten Armen auf der Stelle

S: „Da stehen Flamingos.“

A stehen auf einem Bein und wedeln mit den Armen neben Körper auf und ab

S: „Wir gehen nach Hause.“

A gehen auf der Stelle

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Weitere Elemente können eingefügt werden.

Funktion des Spielleiters kann geübtem Kind übertragen werden.

Eine Busfahrt

Die Geschichte zur „Busfahrt“ auf Rückseite wird gesprochen.
Dazu bleiben alle Kinder an ihrem Stuhl.
Das Klassenzimmer ist der Bus, der Spielleiter der Fahrer.
Die Bewegungsanweisungen werden ausgeführt und um beliebig viele ergänzt.

S – Spielleiter/Busfahrer

A – Alle

vgl. LASPO, 2008

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Förderung der Reaktionsfähigkeit
- Training der Raumlagen rechts und links

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- Stundenabschluss

S: „Wir gehen zur Haltestelle.“	<i>A gehen auf der Stelle</i>
S: „Wir steigen in den Bus ein.“	<i>A steigen 3 Stufen hinauf</i>
S: „Wir setzen und hin.“	<i>A setzen sich auf Stuhl</i>
S: „Der Bus fährt los.“	<i>A ruckeln leicht beim Losfahren</i>
S: „Der Bus fährt nach rechts.“	<i>A neigen sich nach links</i>
S: „Der Bus fährt nach links.“	<i>A neigen sich nach rechts</i>
S: „Der Bus fährt um die Kirche.“	<i>A eine Runde um Stuhl/Tisch gehen</i>
S: „Haltestelle!“	<i>A beugen sich nach vorne (bremsen)</i>
S: „Leute steigen aus und ein“	<i>A steigen 3 Stufen ab und auf</i>
S: „Weiter geht die Fahrt.“	<i>A ruckeln leicht beim Losfahren</i>
S: „ENDSTATION!“	

HINWEISE:

- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)
- anfangs langsames Tempo; sukzessiv steigern
- Bewegungen selbst auch ausführen – als Busfahrer, der in Klasse guckt seitenerkehrt
- Neigung nach re/li physikalisch erklären

VARIATIONEN:

Elemente nach Belieben aneinander reihen. Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Funktion des Spielleiters kann geübtem Kind übertragen werden.

Hallo Hannes

Die Geschichte zur „Knopffabrik“ auf Rückseite wird betont rhythmisch gesprochen.

Dazu stehen alle im Kreis oder verteilt im Raum.

Die Bewegungsanweisungen werden ausgeführt und um beliebig viele ergänzt, dabei werden die bereits durchgeführten beibehalten.

S – Spielleiter

A – Alle

vgl. Greiner, 2012

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Förderung der Rhythmusfähigkeit
- freudvolles, soziales Miteinander

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- Stundenbeginn
- Stundenabschluss

S: „Hallo, ich bin Hannes.“

drei Taktschläge warten

A: „Hallo, ich bin Hannes.“

drei Taktschläge warten

S: „Und ich arbeite in einer Knopffabrik.“

drei Taktschläge warten

A: „Und ich arbeite in einer Knopffabrik.“

drei Taktschläge warten

S: „Neulich kam mein Chef zu mir.“

drei Taktschläge warten

A: „Neulich kam mein Chef zu mir.“

drei Taktschläge warten

S: „Er fragte: ‚Hannes, *drei Taktschläge warten* bist du bereit?‘“

A: „Er fragte: ‚Hannes, *drei Taktschläge warten* bist du bereit?‘“

S: „Ich sagte: ‚JA!‘“

drei Taktschläge warten

A: „Ich sagte: ‚JA!‘“

drei Taktschläge warten

S: „Dann dreh den Knopf mit der rechten Hand!“ *drei Taktschläge warten*

A → drehen die rechte Hand hin und her

S: „Hallo, ich bin Hannes.“

drei Taktschläge warten

...

HINWEISE:

- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)
- anfangs langsames Tempo; sukzessiv steigern
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Anzahl der Körperteile, die gedreht werden, kann individuell variiert werden.

Pferderennen

Die Geschichte zum „Pferderennen“ auf Rückseite wird gesprochen. Dazu knien alle eng beieinander im Kreis. Es wird während des ganzen Spiels abwechselnd rechts und links auf die Schenkel geklopft, um das Klappern der Pferdehufe zu imitieren. Dabei variiert jeweils die Geschwindigkeit.

S – Spielleiter

vgl. Greiner, 2012

- S:** „Die Pferde gehen zur Startlinie.“ *langsam abwechselnd klopfen*
- S:** „Auf die Plätze, fertig, LOS!“ *schneller abwechselnd klopfen*
- S:** „Jetzt kommt eine Rechtskurve/Linkskurve.“ *auf die Schenkel des rechten/linken Nachbarn klopfen und sich nach rechts/links lehnen*
- S:** „Vorbei ein den grölenden Männern.“ *tiefes Lachen imitieren*
- S:** „Vorbei an den schönen Damen.“ *kicherndes, hohes „Huuuuuuuuuuuuuu!“ ausrufen*
- S:** „Es kommt ein (doppeltes) Hindernis.“ *kurz (zweimal) Arme hochreißen und Po heben*
- S:** „Da kommt ein Wassergraben.“ *aufspringen und beim Landen „Platsch“ rufen*
- S:** „Einlauf in die Zielgerade, wo die Fotografen warten.“ *unsichtbaren Fotoapparat halten und mehrmals „klick“ rufen*
- S:** „Geschafft!“ *verschnaufen*

VARIATIONEN:

Elemente nach Belieben aneinanderreihen. Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden. Funktion des Spielleiters geübten Kindern übertragen.

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Förderung der Rhythmusfähigkeit
- freudvolles, soziales Miteinander

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- Stundenbeginn
- Stundenabschluss

HINWEISE:

- Kissen unter die Knie legen oder Stuhlkreis zum Sitzen
- anfangs langsames Tempo; sukzessiv steigern
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

Löwenjagd

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Förderung der Rhythmusfähigkeit
- freudvolles, soziales Miteinander

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- Stundenbeginn
- Stundenabschluss

Die Geschichte zur „Löwenjagd“ auf Rückseite wird gesprochen. Dazu sitzen alle im Kreis. Es wird während des ganzen Spiels abwechselnd rechts und links auf die Schenkel geklopft.

Wichtig ist bei diesem Spiel besonders die Mimik und Gestik, welche passend zum Text ausgeführt wird.

S – Spielleiter

A – Alle

vgl. Greiner, 2012

S: „Gehen wir heut‘ auf Löwenjagd?“

A: „Ja, wir gehen heut‘ auf Löwenjagd.“

S: „Wir schwimmen durch einen Fluss.“

S: „Psssst, ist da ein Löwe?“

A: „Nein, da ist kein Löwe“

S: „Gehen wir heut‘ auf Löwenjagd?“

A: „Ja, wir gehen heut‘ auf Löwenjagd.“

S: „Wir schleichen durch eine Elefantenherde.“

S: „Psssst, ist da ein Löwe?“

A: „Nein, da ist kein Löwe“

S: „Gehen wir heut‘ auf Löwenjagd?“

A: „Ja, wir gehen heut‘ auf Löwenjagd.“

S: „Wir klettern eine Felsenwand hinauf.“

S: „Psssst, ist da ein Löwe?“

A: „JAAAAAAAAA, da ist ein Löwe!“

S: „Und wir laufen und wir laufen“

S: „Die Felswand hinunter.“

„Durch die Elefantenherde.“

„Durchschwimmen den Fluss.“

„Schnell ins Haus.“

A: „Puh! Gerettet!“

*krablen mit den Armen
in Mitte des Kreises deuten
alle winken ab*

*auf Zehenspitzen umhergehen
in Mitte des Kreises deuten
alle winken ab*

Kletterbewegungen ausführen

*schneller auf Schenkelschlagen
Kletterbewegungen
auf Zehenspitzen
Schwimmbewegungen*

mit Hand über Stirn fahren

HINWEISE:

- Stimme und Mimik bewusst übertrieben einsetzen
- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Funktion des Spielleiters geübten Kindern übertragen.

La Ola

Die folgenden Bewegungen, die eine La Ola ins Klassenzimmer bringen, können wie folgt ausgeführt werden:

La Ola im Kreis: sitzen, knien, hocken oder stehen im Kreis, Ausgangsposition festlegen und so verharren, bis die Welle so nah ist, dass man selbst „mitgerissen“ wird; ob alle die Arme hochreißen, aufstehen, aufstehen und hochspringen, etc. wird individuell geregelt

La Ola quer durch: sitzen am Platz oder hocken am Stuhl, Ausgangsposition festlegen und so verharren, bis die Welle so nah ist, dass man selbst „mitgerissen“ wird; ob alle die Arme hochreißen, aufstehen, aufstehen und hochspringen, etc. wird individuell geregelt

vgl. Rips, 2005

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Lockerung der Muskulatur
- freudvolle Bewegung
- soziales Miteinander stärken

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Stundenausklang

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Einsatz von motivierenden Rufen zur Untermalung sehr gut möglich. Außerdem bereiten bunte Chiffontücher zusätzlich großen Spaß.

La Ola kann mehrfach vor und zurück gehen, wichtig ist dabei, dass Signale dafür vereinbart werden, damit alle wissen was zu tun ist und keine Streitigkeiten entstehen.

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- Vorbereiten, damit keiner „Start“ verpasst
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren
- für ausreichend Bewegungsspielraum sorgen (Verletzungsgefahr)

Geschicklichkeits- übungen mit Material

BESCHREIBUNG:

Dieser Kategorie zugeordnet sind vor allem Übungen, welche einen minimalen Materialaufwand haben. Das benötigte Material ist jedoch zumeist an unserer Schule vorhanden bzw. einfach zu besorgen.

Ziel dieser Bewegungsübungen ist es, einen freudbetonten Bewegungsimpuls zu setzen und so dem statischen Sitzen entgegenzuwirken.

ZU BEACHTEN:

Zur Durchführung der Bewegungsaufträge sollte für genügend Bewegungsfreiheit gesorgt werden. Es bietet sich hierbei häufig an, diese Übungen teilweise auf den Flur zu verlagern.

Tuchkunststücke

Die folgenden Bewegungsideen können mit Chiffontüchern umgesetzt werden:

Jonglieren: Jongliere mit 2-3 Chiffontüchern.

Körper-Fangen: Ein Partner wirft ein Tuch möglichst hoch in die Luft. Er nennt, während das Tuch fliegt ein Körperteil. Mit diesem Körperteil muss sein Mitspieler das Tuch auffangen. Es sollte natürlich nicht zu Boden fallen.

vgl. Rips, 2005

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Anzahl der Tücher kann individuell erhöht werden, um Langeweile zu vermeiden.

Zum Jonglieren, könnte bspw. Musik eingespielt werden, um Motivation zu steigern.

Körper-Fangen kann auch in Einzelarbeit durchgeführt werden. Hierzu könnte die Lehrkraft Applikationen zur Anzeige des Körperteils nutzen.

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

ZIEL:

- Lockerung der Haltemuskulatur
- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Förderung der Reaktionsgeschwindigkeit

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen

HINWEISE:

- Übungen können gut in Partnerarbeit durchgeführt werden
- Einbindung in Planarbeit gut möglich
- genügend Platz zur Verfügung stellen

Geschickte Füße

Die folgenden Bewegungsaufträge werden am besten im Sitzen mit den Füßen – entweder barfuß oder mit Socken – ausgeführt:

Lege mit dem Springseil: Zahlen/ Buchstaben/ geometrische Figuren/ ...

Zeichne mit deinem Stift: wildes Chaos/ Zahlen/ Buchstaben/ Formen/ ...

Zerreiße: eine Zeitung/ ein Blatt Papier (Vorsicht Schnittgefahr)/ ...

Befördere: bspw. Murmeln von einer Schale in eine andere

ZIEL:

- Lockerung der Haltemuskulatur
- Förderung der Fuß-geschicklichkeit
- Vorbeugen von Haltungsschäden

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Hypomotorik
- Stundenausklang

vgl. Rips, 2005

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Komplexität der Aufträge kann gesteigert werden. Dafür bspw. nicht mehr nur Zahlen, sondern Rechenaufgaben bzw. nicht mehr nur Buchstaben, sondern Worte schreiben.

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- Übungen können gut in Partnerarbeit durchgeführt werden
- Einbindung in Planarbeit gut möglich
- genügend Platz zur Verfügung stellen
- evtl. auf Sitzkissen sitzen (kalter Boden)
- genaues Ausführen der Bewegungen

Balanceakt

Die folgenden Übungen werden anfangs am besten stehend ausgeführt:

- Ruhige Hand:** Lineal auf Handrücken einer Hand legen, jeweiligen Arm ausstrecken und halten
- Starker Finger:** Radiergummi auf einen Finger legen (anfangs am besten auf den Zeigefinger), den jeweiligen Arm ausstrecken und halten
- Kluges Köpfchen:** Buch oder Federmappe auf den Kopf und ausbalancieren
- Stau:** eine beliebige Pose einnehmen, Partner legt mehrere Bierdeckel an die verschiedensten Stellen der „Statue“, diese darf sich nicht bewegen und muss Bierdeckel ausbalancieren

vgl. Rips, 2005

ZIEL:

- Herz-Kreislauf-Aktivierung
- Lockerung der Haltemuskulatur
- Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

Wann?

- nach langen Phasen des Sitzens
- anstrengenden, kognitiv-ausgerichteten Theorieeinheiten
- beim Auftreten von Ermüdungserscheinungen
- Hypomotorik

VARIATIONEN:

Bewegungsausführungen können beliebig durch Ideen der Kinder verändert und ergänzt werden.

Um Bewegungsübungen im Schwierigkeitsgrad zu variieren, kann die Komplexität erhöht werden. Dazu könnten zusätzliche Bewegungsaufträge z.B. so formuliert werden:

„Wer schafft es, dabei den Arm leicht zu bewegen/ auf einem Bein zu stehen/ durch den Raum zu gehen/ sich einmal im Kreis zu drehen/ leicht auf Zehenspitzen zu wippen/ sich hinzuhocken und wieder aufzustehen/ ...“

Öffnen Sie das Fenster bevor mit den Übungen begonnen wird, um für genügend Sauerstoff zu sorgen!

HINWEISE:

- Ziel ist immer, dass der Gegenstand nicht herunter fällt
- Übungen können gut in Partnerarbeit durchgeführt werden
- gegenseitige Rücksichtnahme ist wichtig
- langsames Ausführen der Bewegungen
- Bewegungen selbst auch ausführen und motivieren