

Gesund macht Schule

Praxismaterial Bewegung und Entspannung



Hier bewegt sich was!

Praktische Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule

- Bewegungs- und Entspannungspausen
- Bewegtes Lernen im Fachunterricht
- Bewegte Lernorte – Pausenspiele
- Erlebnispädagogische Spiele



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht

Grundschul Kinder haben in der Regel ein starkes Spiel- und Bewegungsbedürfnis. Oft fällt es ihnen nicht leicht, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren und dem Unterricht mit seinen kognitiven Anforderungen zu folgen (Brägger, Hundeloh, Posse und Städtler, 2019).



Eine kurze Unterbrechung des Unterrichts, die für eine Bewegungs- oder Entspannungspause genutzt wird, verringert die Sitzzeiten, macht Freude und sorgt dafür, dass die Kinder wieder aufnahmefähiger werden. Bewegung wird als rhythmisierendes Element verstanden und weist keinen inhaltlichen Bezug zum Unterrichtsthema auf (Krause-Sauerwein, 2014).

Die Pausen können die Kinder für die weiteren Lernphasen motivieren, für eine verbesserte Lernkultur und Lernatmosphäre sorgen, die Konzentration steigern und/oder der Entspannung dienen.

Viele Bewegungs- und Entspannungspausen lassen sich einzelnen Übungskategorien zuordnen (Bewegungsgeschichten/-spiele, Bewegungslieder/-verse, gymnastische Übungen, Koordinations- und Konzentrationsübungen, Gehirnfitnessübungen, Entspannungsgeschichten) andere wiederum stellen eine Mischform dar.

Eine grobe, aber im Schulalltag bewährte Einteilung ist die in:

➔ **Aktivierung A**

➔ **Konzentration K**

➔ **Entspannung E**

Zu diesen Übungskategorien finden Sie in der Box **weitere Einleitungskarten**, auf denen kurz beschrieben ist, wann und zu welchem Zweck die Bewegungs- und Entspannungspausen eingesetzt werden können.

Übersicht: Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht

Aktivierung



- A 1: Ballkanon
- A 2: Weitergeben
- A 3: Kommando Pimperle
- A 4: Balljagd
- A 5: Eine Fußgeschichte
- A 6: Gewürfelte Bewegungspause
- A 7: La Ola
- A 8: Der Fahrstuhl
- A 9: Bewegungskanon
- A 10: Hipp-Hepp
- A 11: Ich bin allein gekommen ...
- A 12: So ein Angeber!
- A 13: Riese und Zwerg
- A 14: Sitzboogie

- A 15: Pferderennen 
- A 16: Klatschspiel 
- A 17: Kreuz, Pik, Herz und Karo 

Konzentration





- K 1: Tischjonglage
- K 2: 20 Zwerge
- K 3: Armgedächtnis
- K 4: Fingerspiel
- K 5: Stäbchen-Zirkus
- K 6: Die turnende Zahl
- K 7: Kuckuck und Hai
- K 8: Der Nasenkneifer
- K 9: Der verwirrte Lehrer/
die verwirrte Lehrerin
- K 10: Spiegelkabinett
- K 11: Schatten

- K 12: Bewegungsmemory 
- K 13: Klavierspiel 

Entspannung



- E 1: Geräuschkawine
- E 2: Gemeinsam bis 10 zählen
- E 3: Wolken drücken
- E 4: Der Zehenwackler
- E 5: Augengymnastik
- E 6: Puppen- und Marionettenspiel
- E 7: Balance-Baum
- E 8: Massage – Kuchen backen
- E 9: Der Flug zum fernen Planeten
- E 10: Das Ritual der Schamanen
- E 11: Fingerballett
- E 12: Mit Bierdeckeln/Papp-
scheiben entspannen
- E 13: Ballon aufblasen
- E 14: Traumreise am Strand
- E 15: Schwamm ausdrücken

- E 16: Gartenarbeit 
- E 17: Däumchen drücken 
- E 18: Auf leisen Pfoten 

Die zusätzlichen Anregungen hier im Download sind gekennzeichnet: 



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht

TIPPS!

Tipps für die Umsetzung von Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht

An dieser Stelle möchten wir Sie ermutigen, Bewegungs- und Entspannungspausen in Ihren Unterricht zu integrieren. Um die aktivierende oder entspannende Wirkung zu erreichen, sollten Sie so viel Zeit bereitstellen, dass eine etwa fünfminütige (Aktivitäts-)Zeit für alle Schülerinnen und Schüler gesichert ist.

Wir haben Spiele ausgewählt, die wenig Material und keine ausführlichen Erklärungen erfordern und möglichst alle Kinder in rund 5 Min. aktivieren. Die Entspannungspausen können bis zu 10 Min. dauern.



Vorschlag zur Umsetzung:

Zu Beginn eines Schuljahres bekommen die Schülerinnen und Schüler einen Pool von Übungen zur Verfügung gestellt: Ab Klasse drei können das Beschreibungen und Abbildungen sein, den jüngeren Kindern macht die Lehrkraft die Übungen vor. Die Kinder suchen sich in Zweiertteams ihre Lieblingsübungen aus und gestalten Plakate für die jeweiligen Übungen, die dann im Klassenraum aufgehängt werden. Sie sind dann als Bewegungsexperten verbindlich für die Durchführung der Übung zuständig.





Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht

TIPPS!

- ➔ **Rituale:** Leiten Sie die Pausen immer durch dasselbe Zeichen (Triangelton, kleiner Gong ...) ein oder führen Sie sie z. B. stets vor oder nach anstrengenden Lerneinheiten durch. Mit Ritualen entwickeln sich Sicherheit und Ruhe, die Bewegungs- und Entspannungspause geht nicht im Unterrichtsalltag unter.
- ➔ **Realistische Ziele:** Wenn Sie noch nicht viel Erfahrung mit Bewegungspausen haben, bieten Sie nur die Bewegungs- und Entspannungsübungen an, von denen Sie selbst überzeugt sind. Wählen Sie solche Spiele und Übungen aus, die für Sie stimmig sind. Steigerungen – sowohl im Ausmaß als auch in der Vielseitigkeit – sind auch später noch möglich.
- ➔ **Klarheit:** Fürchten Sie nicht, ein bewegter Unterricht fördere Unruhe und schaffe Disziplinprobleme. Das Ritual von Bewegungs- und Entspannungspausen mit seinen Regeln schafft Klarheit und gehört nach erster, sich gewiss werdender Unruhe innerhalb kurzer Zeit einfach dazu.
- ➔ **Finden Sie Ihr eigenes Konzept:** Dabei sollten Sie z. B. die Platzverhältnisse, die Bedürfnisse der Kinder sowie Ihre eigenen Ziele berücksichtigen, um die Bewegungs- und Entspannungspausen in den Unterricht zu integrieren.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Einleitung Aktivierung

Nach langen, anstrengenden Arbeitsphasen ist der Bewegungsdrang der Kinder besonders hoch. Dann bieten sich **Aktivierungsübungen** an. Sie können Verspannungen nach langen Sitzphasen lösen, auflockern und Stress abbauen, Atmung und Kreislauf aktivieren sowie die Durchblutung – auch des Gehirns – fördern.

Es bietet sich entweder an, sie spontan durchzuführen, wenn die Lerngruppe einen ermüdeten Eindruck macht, oder situationsabhängig, wenn zuvor eine Klassenarbeit oder ein Test geschrieben worden sind.

Es kann vorkommen, dass Aktivierungsübungen gerade beim erstmaligen Einsatz im Unterricht für Unruhe sorgen, aber es lohnt sich dennoch, diese einmal auszuprobieren, weil sich die ungewohnte Situation einspielen wird. Oft lässt sich erst nach einigen Wiederholungen erkennen, ob die Übung für die jeweilige Klasse geeignet ist.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A 1: Ballkanon

Die Kinder und die Lehrkraft stellen sich im Kreis auf und merken sich ihr linkes und rechtes Nachbarkind. Dann mischt sich die Gruppe so, dass keiner mehr neben seinem vorherigen Nachbarkind steht und alle stellen sich wieder im Kreis auf.

Die Lehrkraft beginnt und **wirft ihrem ehemaligen rechten Nachbarkind** den Ball zu. Das jeweilige Kind macht es ebenso, sodass der erste Ball nach einer bestimmten Reihenfolge im Kreis herum geworfen wird.

Der Ball wird also immer **vom vorherigen linken Nachbarkind** zugeworfen!

Wenn die Kinder es schaffen, den ersten Ball nach der jeweiligen Reihenfolge fehlerfrei im Kreis wieder bis zum ersten Kind bzw. der Lehrkraft zu werfen, kann der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden, indem bis zu 3 Bälle ins Spiel gebracht werden.



3 Tennisbälle oder Softbälle



Klasse im Stehkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A 2: Weitergeben

Alle Kinder sitzen im Kreis. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln der Nachbarkinder. Es überkreuzen sich also die Hände mit denen der Kinder links und rechts. Ein Kind klatscht auf den linken Oberschenkel seines rechten Nachbarkindes, das übernächste Kind schlägt nun auf den rechten Oberschenkel seines linken Nachbarkindes.

Hinweis: Ein Oberschenkel nach dem anderen muss „beklatscht“ werden. Bei doppeltem Klatschen wird die Richtung gewechselt.



ohne



Klasse im Sitzkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A3: Kommando Pimperle

Alle Kinder sitzen auf ihren Plätzen. Die Kinder trommeln mit ihren Händen auf die Tischkante. Die Lehrkraft gibt nun verschiedene Kommandos vor, die die Kinder mit den Händen befolgen. Wer nicht aufpasst oder die falsche Bewegung zum Kommando ausführt, macht z. B. einen Hampelmann oder eine Kniebeuge.

Wichtig ist, dass die Kinder die Kommandos nur ausführen dürfen, wenn das Wort „**Kommando**“ vorkommt. Ansonsten klopfen sie weiter.

„**Kommando Pimperle**“: Die Zeigefinger trommeln auf dem Tisch.

„**Kommando Hoch**“: Die Hände schnellen in die Höhe.

„**Kommando Flach**“: Die Hände werden auf den Tisch gelegt.

„**Kommando Osterhase**“: Die Hände bilden Hasenohren.

„**Kommando Milchstraße**“: Die Hände bilden ein Fernrohr.



ohne



Klasse am Platz



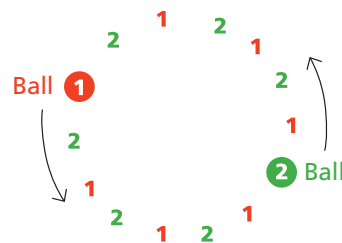
Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A4: Balljagd

Die Kinder bilden einen Sitzkreis und zählen jeweils mit den Zahlen 1 und 2 ab.

Die Kinder mit der **Nummer 1** bilden eine, die mit der **Nummer 2** eine andere Mannschaft. Jede Mannschaft erhält einen Ball, wobei sich zu Beginn die Bälle bei den genau gegenüberstehenden Kindern beider Mannschaften befinden.



Auf ein Zeichen der Lehrkraft hin werden die Bälle in der gleichen Richtung von Kind zu Kind in der eigenen Mannschaft gespielt.

Ein Team hat gewonnen, wenn sein Ball, den der anderen Mannschaft überholt hat.



2 Softbälle oder Zeitungspapierbälle



Klasse im Sitzkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A5: Eine Fußgeschichte

Diese Übung eignet sich besonders als Stundenauftakt in der 1. Stunde.

Vor dem Spiel müssen zunächst der **Vers** (s. u.) und die dazugehörigen Bewegungen bekannt sein, damit alle Kinder mitmachen können.

Die Kinder sitzen aufrecht auf ihren Stühlen und rücken ein Stück vom Tisch weg, sodass sie genug Platz vor sich haben. Alle sprechen gemeinsam den Vers und machen die Bewegung dazu, das spielt sich sehr schnell ein:

Material ohne

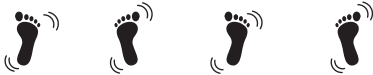


Klasse am Platz

„Montag | morgen | um | halb acht“: Rechten Fuß auf den Boden tippen, linken Fuß auf den Boden tippen, beide Füße erst auseinander, dann zusammen aufsetzen.



„sind | die Füße | schon | hellwach.“: Rechten Fuß schütteln, linken Fuß schütteln (je zweimal).



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



„Klatschen, | stampfen, | spring' | herum,“: Füße gegeneinander schlagen, rechts und links stampfen, mit beiden Füßen nach rechts tippen, danach nach links.



„und machen sich dann grad | und krumm.“: Füße lang nach vorne ausstrecken (bis zu den Zehenspitzen gerade strecken) danach schiefstellen (individuell).



„Biegen | sich | nach vorn | und hinten,“: Rechten und linken Fuß im Wechsel strecken und Zehenspitzen anziehen.



„kreuz und | quer bis sie | verschwinden.“: Füße übereinander kreuzen, nach außen öffnen und sie dann unter dem Stuhl verstecken.



Die „Fußgeschichte“ kann auch zu einer „Handgeschichte“ werden:

„Montagmorgen um halb acht – sind die Hände schon hellwach (...).“









Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A6: Gewürfelte Bewegungspause

Die Übung kann von allen gemeinsam oder aber mit mehreren Würfeln in Kleingruppen durchgeführt werden.

Der oder die „Bewegungschef/-in“ würfelt, und entsprechend der Augenzahl führen die Kinder die dazugehörige Bewegung aus.

- | | |
|---|--|
|  Hampelmänner |  Mit 3 Körperteilen den Boden berühren. |
|  Die Kinder stehen sich zu zweit gegenüber: |  Unter dem Tisch hindurchkriechen. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Eigene Hände klatschen zusammen • Rechte Hand klatscht in die rechte Hand des anderen Kindes • Eigene Hände klatschen zusammen • Linke Hand klatscht in die linke Hand des anderen Kindes • Eigene Hände klatschen zusammen |  Einen Radiergummi in die Luft werfen und mit einem Plastikbecher wieder auffangen. |
| |  Mit der rechten Hand das linke Ohr läppchen fassen und mit der linken Hand die Nasenspitze packen. Dann schnell umgreifen: Mit der linken Hand das rechte Ohr läppchen fassen und mit der rechten Hand die Nase. Wieder umgreifen usw. |

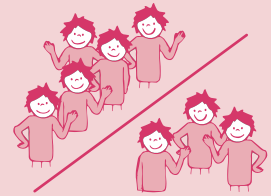
Variation

Man kann die jeweiligen Bewegungen auch so oft ausführen, wie die Augenzahl es vorgibt und die Beispiele beliebig austauschen.

Material

1 großer Würfel
(je nach Übung:
Radiergummi,
Plastikbecher ...)

Die Klasse erstellt
1 Plakat, das die Be-
wegungen vorgibt.



Klasse/Kleingruppe
im Stehkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A7: La Ola

Diese Übung leitet sich von der bekannten „La-Ola-Welle“ ab, wie man sie von Sportereignissen kennt.

Es werden ein Anfangs- und ein Endpunkt bestimmt, und die Kinder beginnen nacheinander die Arme zu heben. Dies muss schnell aufeinanderfolgend geschehen, damit die Bewegung wie eine Welle durch die Reihe gehen kann. Die „La-Ola-Welle“ kann in verschiedenen Varianten ausgeführt werden. Die Kinder bilden einen Sitz- oder Stehkreis.

- **Im Stehen:** Schwungvoll die Arme heben, beim Senken die Knie leicht beugen.
- **Im Sitzen mit Aufstehen:** Die Kinder erheben sich, wenn sie die Arme heben und setzen sich wieder, wenn sie sie senken.
- **Im Sitzen:** Nur die Armbewegung wird ausgeführt.
- **Im Sitzen:** Welle mit den Knien (Beine werden dabei kurz nacheinander angehoben).
- **Verschiedene Tempi:** Wechsel zwischen schneller und langsamer Welle.
- **Verschiedene Richtungen:** Die Welle läuft von rechts nach links im Kreis und wieder zurück. Zusätzlich können Geräusche die Welle begleiten.

Material

ohne



Klasse im Sitz-/
Stehkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A8: Der Fahrstuhl

Ein Fahrstuhl soll simuliert werden.
Die Kinder stehen am Platz und die Lehrkraft spricht:

- „Wir beginnen in einer aufrechten Körperhaltung mit geradem Rücken.“
- Allmählich könnt Ihr vom Dachgeschoss in den Keller fahren: Die Beine beugen, bis sie in der Hocke sind.
- Anschließend geht es wieder Stockwerk für Stockwerk nach oben.
- In jedem Stockwerk verweilt Ihr 2 bis 3 Sek..
In der Streckung angekommen, schüttelt Arme und Beine gut aus.“

Je nach Belastungsabsicht kann der Fahrstuhl auch immer wieder in verschiedene Zwischenstufen eingeteilt werden.

Hinweis: Gleichmäßig atmen und bei Knieproblemen weniger tief in die Hocke gehen.

Material

ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A9: Bewegungskanon

Zunächst lernen alle Kinder die Einzelbausteine des Bewegungskanons.
Wenn die Reihenfolge eingeübt ist, kann man den Kanon zuerst in zwei, dann in vier Gruppen durchführen. Das bedeutet bei vier Gruppen: Gruppe 1 beginnt – Gruppe 2 setzt ein, wenn Gruppe 1 die erste Bewegung beendet hat usw.

Beispiele für Bewegungsbausteine:

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|---|
| 1 4 x auf der Stelle hüpfen | 1 4 x Schrittwechsprünge | 1 4 x beide Arme in die Luft strecken |
| 2 4 x in die Hände klatschen | 2 4 x mit den Armen boxen | 2 4 x um die eigene Achse drehen (auf 4 Zählzeiten) |
| 3 4 x auf die Beine klatschen | 3 4 x mit den Füßen stampfen | 3 4 x Ellbogen und Knie zueinander führen |
| 4 3 x „Hoi“ rufen – Pause | 4 3 x „Hopp“ rufen – Pause | 4 3 x „Zack“ rufen – Pause |
- (Die Pause erleichtert den Übergang zur Bewegung 1)

Material

ohne



Klasse am Platz

Expertinnen und Experten – und die Kinder werden schnell zu Expertinnen und Experten – führen eine 4. Bewegung aus und gehen ohne Übergang zu Übung 1 weiter.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A 10: Hipp-Hepp

Alle Kinder stehen in einem Kreis oder es werden zwei gleich große Kreise gebildet. Begonnen wird damit, dass zwei Bälle im Spiel sind, später können mehrere hinzugenommen werden.

Auf das Kommando „**Hipp**“ eines Kindes oder der Lehrkraft werfen alle, die einen Ball haben, diesen zum nächsten Kind links und fangen gleichzeitig den Ball vom rechts stehenden Kind.

Variationen

1: Mehrmals durchführen, danach auf das Kommando „**Hepp**“ den Ball nach rechts werfen und den vom links stehenden Kind auffangen.

2: Nach einiger Zeit „**Hipp**“ und „**Hepp**“ abwechseln oder mit „**Hipp-hipp**“ bzw. „**Hepp-hepp**“ zum übernächsten Kind werfen.

Material

Mindestens 2 Bälle (kleine Softbälle, Tennisbälle oder Zeitungsbälle)



Klasse im Stehkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A 11: Ich bin allein gekommen ...

Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf.

Eines beginnt, indem es sich mit vor der Brust gefalteten Händen verbeugt und sagt:

„**Ich bin allein gekommen.**“

Danach verbeugen sich die nächsten zwei Kinder auch mit vor der Brust gefalteten Händen und sagen: „**Wir sind zu zweit gekommen.**“

Dann verbeugen sich die nächsten drei Kinder auch mit vor der Brust gefalteten Händen und sagen: „**Wir sind zu dritt gekommen.**“

Zuletzt verbeugen sich die nächsten vier Kinder auch mit vor der Brust gefalteten Händen und sagen: „**Wir sind zu viert gekommen.**“

Anschließend beginnt das nächste Kind wieder mit „**Ich bin allein gekommen.**“

Vertut sich ein Kind, macht es z. B. vier Kniebeugen und das nächste Kind beginnt wieder von vorne.

Variationen

1: Nach einem Fehler kann erschwerend ein Richtungswechsel vorgenommen werden.

2: Die Kinder können auch in Reihen hinter ihren Tischen stehen und die Abfolge wird durch die Reihen gegeben.

3: Statt einer Verbeugung können auch andere Bewegungen eingesetzt werden, z. B. auf der Stelle hüpfen.

Material

ohne



Klasse im Stehkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A 12: So ein Angeber!

Bei diesem Spiel ist gute Selbsteinschätzung gefragt.
Kinder bilden Zweiergruppen und fordern sich gegenseitig heraus.

Die Lehrkraft stellt eine Aufgabe, worauf die Kinder in den jeweiligen Gruppen abwechselnd Gebote abgeben, wie gut sie diese Aufgabe erfüllen werden. Wer das beste Gebot in Aussicht stellt, geht die Aufgabe zuerst an. Erreicht der „Angeber“ seine Vorgabe, bekommt er einen Punkt. Ansonsten erhält ihn das andere Kind. Dann folgt die nächste Aufgabe.

Mögliche Aufgaben:

- Wie oft kannst du dich in einer Minute im Kreis um eine Flasche oder ein Etui drehen?
- Wie weit kannst du aus dem Stand springen?
- Wie viele Kniebeugen oder Liegestütze schaffst du in einer Minute?
- Wie lang ist die Papierschlange, die du in einer Minute aus einem DIN-A4-Blatt reißen kannst?
- Wie lange brauchst du, um ein Din-A4-Blatt in genau 20 Stücke zu zerreißen?
- Wie oft kannst du in einer Minute über eine Schnur springen?
- Wie lange kannst du ein Buch oder eine gefüllte Flasche mit ausgestrecktem Arm halten?

Material

Pro Zweierteam:
Stoppuhr, Papier, Etui,
Schnüre, Buch ...
(alle Materialien,
die ohnehin im
Klassenraum sind)



Zweierteam



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A 13: Riese und Zwerg

Die Kinder stehen an ihren Plätzen. Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte über einen Riesen und einen Zwerg, die sich gemeinsam auf eine Reise begeben.

Jedes Mal, wenn das Wort „**Riese**“ vorkommt, machen sich die Kinder groß wie ein Riese, d. h. sie stellen sich auf die Zehenspitzen und heben die Arme so hoch wie es geht. Jedes Mal wenn das Wort „**Zwerg**“ genannt wird, machen sich die Kinder klein wie ein Zwerg, z. B. hocken sich hin. Die Kinder verbleiben jeweils kurz in den Positionen und stellen sich dann wieder normal hin.

Variationen

- 1: Die Kinder verharren in der Position eines Zwerges oder Riesen, bis ein neues Signalwort folgt. Dabei kann auch noch das Wort „**Mensch**“ eingeführt werden, bei dem die Kinder sich wieder normal hinstellen.
- 2: Es gelten auch verwandte Wörter, wie „**Zwergentasche**“, „**Zwergkaninchen**“ oder „**riesig**“. Besonders lustig wird dies, wenn die Wörter „**Zwerg**“ und „**Riese**“ kurz hintereinander genannt werden, z. B. der Riese sagte zum Zwerg, „**Hallo Zwerg, ich habe einen riesigen Hunger. Und du, Zwerg?**“.
- 3: Anstelle von „**Zwerg**“ und „**Riese**“ können auch andere Signalwörter verwendet werden (Sportarten, Schulmaskottchen, Märchenwesen), für die andere Bewegungen festgelegt werden.

Material

Vorlage für Geschichte
im Download [↓](#)



Klasse am Platz

Geschichte zum Vorlesen: Der Riese und der Zwerg

In einem herrlichen grünen Land, lange vor unserer Zeit, lebten einmal ein Riese und ein Zwerg. Sie waren die allerbesten Freunde und liebten es, gemeinsam Ausflüge zu unternehmen.

An einem Donnerstag hatte der Zwerg einen riesigen Einfall: „Du, Riese, heute machen wir eine riesige Bergtour ins Riesengebirge.“

Der Riese war begeistert, und so fing der Zwerg gleich an, einen riesigen Rucksack zu packen. Dann setzte er seine Zwergenmütze auf, zog sich seine Zwergentiefel an und passte auf, dass der Riese seinen Riesenschal und seine Riesenkappe mitnahm.

Sie waren noch nicht lange unterwegs, da trafen sie auf ein paar Menschen, die ein Zwergpony mit sich führten. Höflich grüßten die Menschen den Riesen und den Zwerg: „Hallo Riese. Hallo Zwerg!“ Der Riese und der Zwerg grüßten die Menschen und natürlich das Zwergpony und wünschten Ihnen eine gute Reise.

Da waren sie auch schon am Fuß des riesigen Berges. Viele Menschen, Zwerge und Riesen hatten ihn bereits bestiegen, dennoch erschien er ihnen auf einmal sehr hoch. „Du, Zwerg, ist das ein riesiger Berg! Gegen den bin sogar ich Riese ein Zwerg!“, sagte der Riese und seufzte. Der Zwerg jedoch piffte ein fröhliches Zwerglied, und so fiel auch dem Riesen der Weg leichter. Schließlich kamen sie erschöpft, aber glücklich am Gipfel des riesigen Berges an und trugen sich ins Riesengipfelbuch und ins Zwergengipfelbuch ein.

Da sie sich für den Rückweg stärken wollten, aßen sie ein paar Zwergfrüchte und der Riese dazu noch eine riesige Portion Obstsalat, die der Zwerg in seinen Rucksack gepackt hatte.

Als sie sich ins Tal aufmachten, erblickten sie etwas, was sie nie zuvor gesehen hatten – sie wagten kaum, ihren Zwergenaugen und ihren Riesenaugen zu trauen: Vor ihnen stand, nein, kein Mensch, kein Riese und auch kein Zwerg, sondern ein ... Riesenzwerg!



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



A 14: Sitzboogie

Alle Kinder bilden einen Sitzkreis. Dabei müssen sie so eng nebeneinandersitzen, dass sie mit ihrer linken Hand bis zum linken Oberschenkel des links neben sich sitzenden Kindes und mit ihrer rechten Hand bis zum rechten Oberschenkel ihres rechts neben sich sitzenden Kindes reichen können.

Mit dem Einsetzen der Musik geht es los: Die Lehrkraft zeigt den Beginn an und alle Kinder versuchen, den Rhythmus der Musik beizubehalten.

Dabei klatschen alle Kinder mit beiden Händen wie folgt:

- 1 2 x auf die eigenen Oberschenkel
- 2 2 x auf die Oberschenkel des linken Kindes
- 3 2 x auf die eigenen Oberschenkel
- 4 2 x auf die Oberschenkel des rechten Kindes

Dies wiederholt sich mehrere Male, bis die Lehrkraft beim Mittelteil der Musik andere Bewegungen vormacht und die Kinder sie dem Vorbild entsprechend nachmachen.

Material

Musik/Handy



Klasse im Sitzkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Andere Bewegungen wie folgt:

- 5 2 x auf die eigenen Oberschenkel klatschen
- 6 2 x in die Hände klatschen
- 7 1 x auf die Oberschenkel klatschen, 1 x in die Hände klatschen
- 8 1 x auf die Oberschenkel klatschen, 1 x in die Hände klatschen

Dies wiederholt sich nun mehrere Male. Zum Schluss werden 5, 6, 7 und 8 insgesamt dreimal nacheinander durchgeführt.

Wenn ein Musikabspielgerät vorhanden ist, bei dem man unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten einstellen kann, sollte am Anfang die Musik langsamer laufen.

Dann fällt es den Kindern leichter, sich in die Bewegungsform einzugewöhnen.

Später, wenn es „fast automatisch“ geht, kann man die Musik auch schneller laufen lassen.

Hinweis: Der Sitzboogie-Text und Materialien sind beispielsweise hier zu finden:

<https://www.blkm.de/Materialien/Lieder/DerSitzBoogieWoogie>



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



↓ A 15: Pferderennen

Alle Kinder sitzen auf ihren Stühlen am Platz oder im Sitzkreis. Die Lehrkraft erzählt die Geschichte eines Pferderennens und reiht die Aktionen aneinander. Dabei macht sie die passenden Bewegungen und Geräusche vor, und die Kinder machen diese nach. Während des ganzen Rennens wird das Geräusch der Hufe von allen durch Trommeln auf die Oberschenkel erzeugt.

Aktionen beim Pferderennen (Auswahl):

- „Vor dem Start“: Mit den Händen unrhythmisch schlagen.
- „Rechtskurve“: Mit dem Oberkörper nach rechts beugen.
- „Sprung über ein Hindernis“: Mit erhobenen Armen vom Stuhl aufstehen/springen.
- „An den Zuschauern vorbei“: Nach links und rechts mit den Armen winken oder mit den Händen klatschen.
- „Nachbarn anrempeln“: Den Sitznachbarn leicht anrempeln.
- „Über eine Brücke“: Mit den Fäusten leicht auf die Brust trommeln.

Die Aktionen können während des Rennens beliebig variiert und erweitert werden.



Material

ohne



Klasse am Platz
oder im Sitzkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Variationen

- 1: Die Übung im Stehen oder kniend auf dem Boden durchführen.
- 2: In höheren Klassenstufen können einzelne Kinder die Rolle des Erzählers oder der Erzählerin übernehmen.
- 3: Die Geschichte verändern: Beispielsweise ein Ruderrennen, bei dem alle Kinder gemeinsam den Ruderschlag mit Stiften als Ruder waagrecht in der Hand ausüben. Die Lehrkraft gibt den Startschuss, und ein Kind gibt den Takt zum Rudern vor, indem es mit dem Stift auf den Tisch schlägt (dabei kann der Takt geändert werden).



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



↓ A 16: Klatschspiel

Die Kinder stehen zu zweit einander gegenüber:

- Die eigenen Hände zusammenklatschen.
- Die rechte Hand klatscht in die rechte Hand der Partnerin/des Partners.
- Die eigenen Hände zusammenklatschen.
- Die linke Hand klatscht in die linke Hand der Partnerin/des Partners.
- Die eigenen Hände zusammenklatschen.

Variationen

1: Für geübte Gruppen kann das Spiel durch entsprechende Beinarbeit unterstützt werden:

- Die eigenen Hände zusammenklatschen, gleichzeitig berühren sich die eigenen Knie.
- Rechte Hand gegen die rechte Hand der Partnerin/des Partners, gleichzeitig rechtes Knie gegen rechtes Knie der Partnerin/des Partners.
- Die eigenen Hände zusammenklatschen, gleichzeitig berühren sich die eigenen Knie.
- Linke Hand gegen die linke Hand der Partnerin/des Partners, gleichzeitig linkes Knie gegen linkes Knie der Partnerin/des Partners.
- Die eigenen Hände zusammenklatschen, gleichzeitig berühren sich die eigenen Knie.



Material

ohne



Zweierteam



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



2: Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch das zusätzliche Überkreuzen am eigenen Körper:

- Die eigenen Hände zusammenklatschen, gleichzeitig berühren sich die eigenen Knie.
- Rechte Hand gegen die rechte Hand der Partnerin/des Partners, gleichzeitig linkes Knie gegen linkes Knie der Partnerin/des Partners.
- Die eigenen Hände zusammenklatschen, gleichzeitig berühren sich die eigenen Knie.
- Linke Hand gegen linke Hand der Partnerin/des Partners, gleichzeitig rechtes Knie gegen rechtes Knie der Partnerin/des Partners.
- Die eigenen Hände zusammenklatschen, gleichzeitig berühren sich die eigenen Knie.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



↓ A 17: Kreuz, Pik, Herz und Karo

Alle Kinder setzen sich in einen Stuhlkreis.

Jedes zieht von der Lehrkraft eine umgedrehte Spielkarte und merkt sich die Farbe sowie das Zeichen. Die Karte wird danach zurückgegeben.

Nun wird auf Ansage im Kreis rotiert:

Z. B. alle „Roten“ setzen sich 3 Plätze weiter nach rechts, danach rotieren alle „Karos“ nochmals 2 Plätze weiter nach rechts, dann alle „Kreuze“ 5 Plätze nach links (die Lehrkraft denkt sich verschiedene Variationen aus).

Am Ende sitzen sich manchmal mehrere Kinder gegenseitig auf dem Schoß.



Spielkarten



Klasse im Sitzkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht





Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Einleitung Konzentration

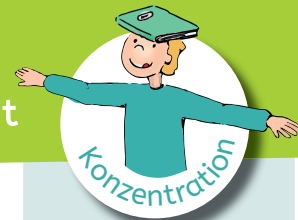
Durch **Konzentrationsübungen** lernen Kinder die Wahrnehmung der Reize in ihrer Umwelt zu minimieren oder ganz auszublenden, um eine konsequente Fokussierung auf die Übung und damit auf sich selbst zu ermöglichen.

Bei Konzentrationsübungen handelt es sich um kombinierte Bewegungen, die – jede für sich – einfacher durchzuführen, im Zusammenspiel jedoch eher herausfordernd sind. Das Gehirn wird „freigeräumt“ und die Kinder sind anschließend wieder bereit für anstehende kognitive Aufgaben des Unterrichts (Lindemann, 2020).

Um die Wirksamkeit solcher Übungen zu steigern, sollten sie ritualisiert durchgeführt werden, sodass die Kinder regelmäßige Erfahrungen sammeln und zunehmend Sicherheit entwickeln können.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



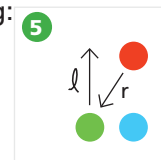
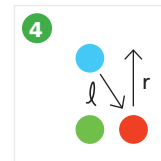
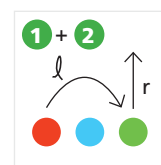
K 1: Tischjonglage

Ausgangsposition: auf dem Tisch liegen drei verschieden farbige Bälle (rot, blau, grün). Die Aufgabe besteht darin, die bunten Bälle hintereinander immer wieder auf einen anderen Platz zu legen.

Zunächst hebt das Kind den roten Ball mit der linken (l) Hand hoch und legt ihn über den blauen, an die Stelle, an der der grüne ist, währenddessen gleichzeitig mit der rechten (r) Hand der grüne Ball hochgehoben wird. Der grüne Ball, der in der rechten Hand ist, kommt auf den Platz des blauen Balls, der nun gleichzeitig hochgehoben wird. Als nächstes wird der blaue Ball über den grünen Ball auf den Platz des roten Balls gelegt usw., es entsteht eine Bewegung wie beim Zopf flechten.

Hinweis: Kleine Kärtchen mit folgenden Anweisungen erleichtern die Erklärung:

- 1 Lege drei Bälle (rot, blau, grün) vor dich auf den Tisch.
- 2 Nimm den roten Ball und leg ihn über den blauen.
- 3 Schnapp dir den grünen Ball und leg ihn über den roten.
- 4 Jetzt den blauen Ball noch über den grünen Ball legen.



usw.

Material

Pro Kind:
3 kleine Bälle
(rot, grün, blau)

Im Download : Anleitung Jonglierbälle herstellen



Klasse am Platz

Jonglierbälle zum selber Herstellen (für Kinder)

➔ Ihr braucht pro Jonglierball:

- Vogelsand (Reis/Mehl) ca. 250 g
- 2 Luftballons (in derselben Farbe und Größe)
- 1 Flasche
- 1 Stück Papier (ca. DIN A6)
- elastisches Gewebe (Isolierband)

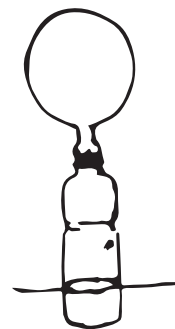
So geht's:

- 1 Wenn ihr eine Waage zur Verfügung habt, wiegt den Vogelsand ab. Rollt euch aus dem Papier einen Trichter und füllt den Sand in die Flasche.



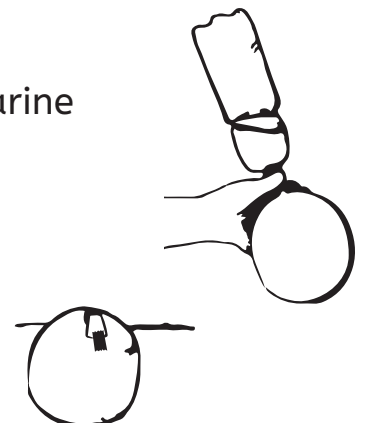
Wenn ihr keine Waage habt, kennzeichnet die Stelle, bis zu der der Sand reicht, außen an der Flasche.

- 2 Pustet so viel Luft in einen der Ballons, dass er etwa so groß ist wie eine Grapefruit. Haltet die Öffnung zunächst zu und stülpt sie dann über die Flaschenöffnung.



- 3 Ihr dreht nun die Flasche um und füllt den Sand in den Ballon, bis er etwa die Größe einer Mandarine hat.

- 4 Schneidet den wulstigen Rand am Hals (Tülle) des Luftballons ab und klebt den noch übrig gebliebenen Hals mit einem Klebestreifen auf den Ball.



- ⑤ Nehmt den zweiten Ballon und schneidet das ganze schmale Ende ab, also den gesamten Hals.



- ⑥ Spreizt den zweiten Ballon mit der Hand soweit es geht auseinander und stülpt ihn über den ersten. Und zwar so, dass das verklebte Ende des Balls nach innen „verschwindet“.
Zieht die zweite Gummihaut straff – und schon habt ihr euren ersten Ball.



- ➔ **Tipps:**
Wenn ihr bunte Jonglierbälle haben wollt, bastelt sie am besten aus je 2 verschiedenfarbigen Luftballons. Ihr könnt sie außerdem noch mit Folienstiften oder wasserfesten Markern verzieren.

Mit einem Plastikröhrchen könnt ihr auch Reiskörner direkt in den Luftballon füllen.
Zieht mehrere Lagen Luftballons (mit abgeschnittener Tülle) darüber. So erhaltet ihr einen flexiblen Jonglierball, der besonders faszinierend ist, da er sich in der Hand verformen lässt.

Jonglierbälle zum selber Herstellen (für Lehrkräfte)

➔ **Material:**

alte, abgespielte Tennisbälle, Trockenerbsen/Reis
elastisches Gewebband (Isolierband)
einfarbige Luftballons

So geht's:

- ① Die Bälle mit einem scharfen Messer (Teppichmesser) aufschlitzen und mit Reis füllen.
- ② Der Schlitz wird mit Klebeband quer zur Schnittrichtung vollständig zugeklebt.
- ③ Von zwei Luftballons die Tüllen abschneiden, den ersten Ballon über den Ball ziehen.
- ④ Der zweite Ballon wird von der Stelle aus über den Ball gezogen, wo die Öffnung des ersten Luftballons zu sehen ist.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



K2: 20 Zwerge

Die Kinder stehen an ihren Plätzen, die Lehrkraft gibt zunächst den Reim und die Reimbewegungen vor.

Reim

20 Zwerge

- ... **üben einen Handstand:** Sich bücken und mit den Fingerspitzen beider Hände auf den Boden zeigen.
- ... **10 im Wandschrank:** Mit den Händen einen Schrank andeuten.
- ... **10 am Sandstrand:** Die Hände mit der Handinnenfläche nach unten vor dem Körper kreuzen.

Dieser Zungenbrecher kann ganz unterschiedlich umgesetzt werden: schnell, langsam, laut, leise, traurig, fröhlich, in Zeitlupe usw.

Hinweis: Um die Kinder wieder zur Ruhe zu bekommen, empfiehlt es sich, immer langsamer und leiser zu werden.

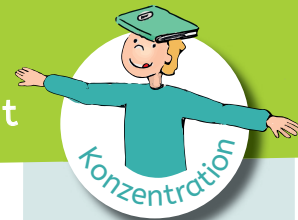
Material ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



K3: Armgedächtnis

Die Kinder stehen an ihrem Platz. Die Lehrkraft zeigt sieben Haltungen (s. u.) der Arme bzw. Hände. Nun nennt sie eine Reihenfolge von Zahlen (z. B. 324) und die Kinder machen die entsprechenden Armbewegungen nach.

- 1 Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- 2 Die Hände werden auf die Hüfte gestützt.
- 3 Die Arme sind vor der Brust verschränkt.
- 4 Die Hände pressen vor dem Brustbein gegeneinander.
- 5 Die Arme sind gestreckt auf Schulterhöhe.
- 6 Die Hände halten die Augen zu.
- 7 Die Arme sind gestreckt über dem Kopf.

Anfangs hilft es, wenn die Lehrkraft die Armbewegungen mit vormacht. Die Zahlenfolgen werden immer länger.

Material ohne

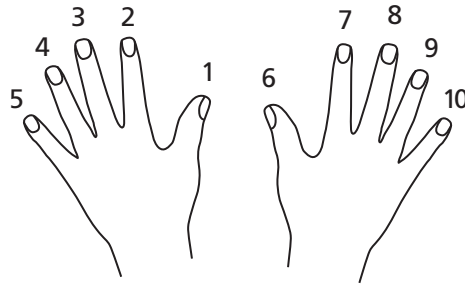


Klasse am Platz



K4: Fingerspiel

Die Finger von 1 bis 10 durchnummerieren, dann gibt die Lehrkraft entsprechende Zahlenkombinationen an, und die Kinder führen dabei die passenden Finger schnell zusammen, wie zum Beispiel 5–7 oder 1–9.



Hinweis: Entweder schnell zwei Hände an die Tafel zeichnen und die Zahlen dazu schreiben, oder das „Händeplakat“ in DIN A3 ausdrucken und an die Wand hängen.

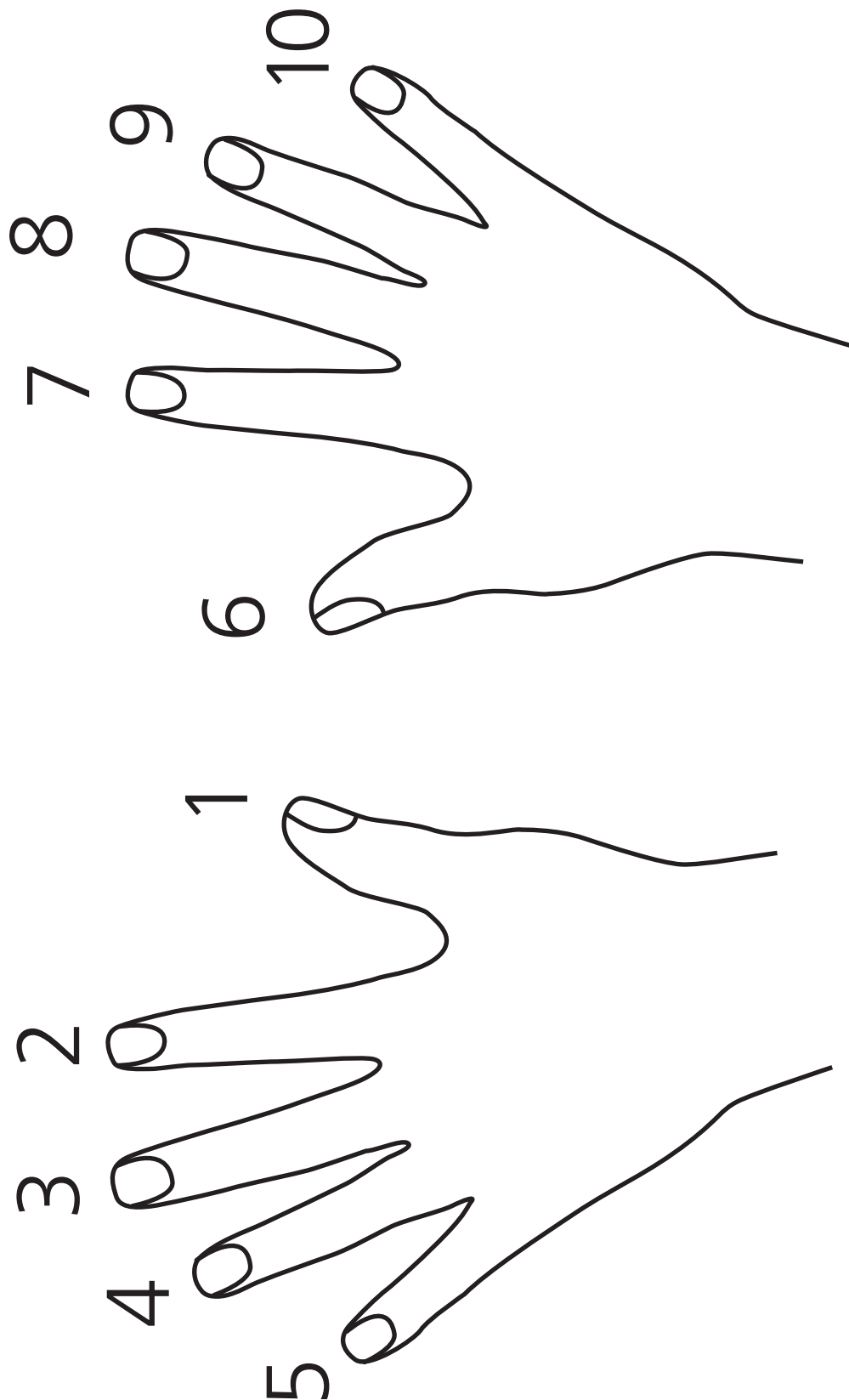
Material

Tafelbild oder
„Händeplakat“
im Download [↓](#)



Klasse am Platz

Fingerspiel: Händeplakat





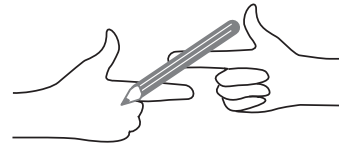
Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



K5: Stäbchen-Zirkus

Zunächst balanciert jedes Kind einen Stift auf einem Zeigefinger, es entscheidet dabei selbst, ob auf der Innen- oder Außenseite und führt dabei verschiedene Bewegungen aus (aufstehen, hinsetzen, in die Hocke gehen, einmal um die eigene Achse drehen).

In Zweiertteams versuchen dann jeweils zwei nebeneinandersitzende Kinder gemeinsam mit ihren Zeigefingern, den Stift zu balancieren (ein Kind auf dem Zeigefinger der linken Hand, das andere Kind auf dem Zeigefinger der rechten Hand), zuerst im Stehen, dann im Gehen oder im Absitzen/Aufstehen.



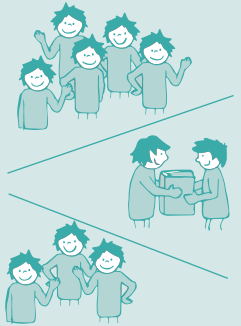
Der Stift kann auch an andere Kinderpaare weitergegeben werden.

Variationen

1: Ein (langer) Bleistift liegt auf den ausgestreckten Zeigefingern jeweils einer Hand von zwei sich gegenüberstehenden Kindern. Ziel ist es, gemeinsam den Bleistift behutsam und ruhig auf den Boden zu legen.

Material

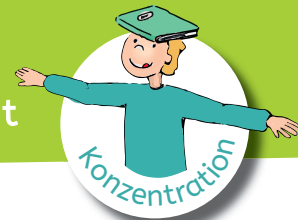
Pro Kind: 3 Stifte,
für die Variationen:
Radiergummi,
mehrere Seile



Klasse am Platz/ Zweierteam/ Kleingruppe



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



2: Ein langes Seil (oder falls vorhanden mehrere Seile) wird schlangenförmig auf den Boden gelegt. Die Kinder balancieren mit einem Bleistift (oder Radiergummi) auf dem Kopf vorwärts oder rückwärts über das Seil.

3: Bleistiftstaffel: Die Kinder bilden Gruppen von bis zu 8 Kindern. Jedes Kind bekommt in jede Hand einen Bleistift. Das erste Kind legt über seine 2 Bleistifte einen weiteren quer und transportiert diesen zum 5 Meter gegenüberstehenden Kind, ohne dass der Bleistift herunterfällt. Das nächste Kind nimmt mit seinen 2 Bleistiften diesen Bleistift auf und läuft damit die Strecke zurück, um den Stift an das nächste Kind zu übergeben.



4: Mit Radiergummis: Die Klasse stellt sich in einem Kreis auf. Ein Kind oder mehrere legen sich einen Radiergummi auf den Zeigefinger. Ziel ist es, die Radiergummis zirkulieren zu lassen, ohne dass sie dabei auf den Boden fallen.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



K6: Die turnende Zahl

Die Kinder stehen am Platz, gemeinsam mit der Lehrkraft zählen sie laut „1“, „2“, „3“ (nach der „3“ wird wieder mit „1“ begonnen). Das Zählen im selben Tempo wird kurz geübt. Es werden für jede Zahl Bewegungen vereinbart.

Dann wird die „1“ durch eine Bewegung-A ersetzt: dabei wird auf der „1“ geschwiegen und die entsprechende Bewegung-A gemacht (z. B. an die Nase fassen). Wenn auch diese sitzt, wird auch die „2“ durch eine Bewegung-B ersetzt. Zum Schluss wird auch die „3“ durch Bewegung-C ersetzt, sodass nun eine reine Bewegungsabfolge im Wechsel ausgeführt wird.

Dann stellen sich die nebeneinandersitzenden Kinder einander gegenüber auf, ein Kind zählt und das andere macht die Bewegungen.

Sicher fallen den Kindern auch andere Bewegungen ein.

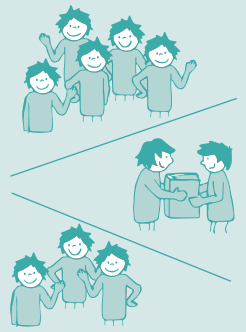
Abfolge:

„Bewegung-A“, „2“, „3“.
an die Nase fassen, „2“, „3“

„Bewegung-A“, „Bewegung-B“, „3“
an die Nase fassen, hüpfen, „3“

„Bewegung-A“, „Bewegung-B“,
„Bewegung-C“
an Nase fassen, hüpfen, mit dem
Finger schnippsen

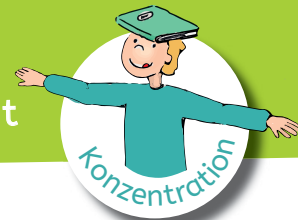
Material ohne



Klasse am Platz/ Zweier-
team/ Kleingruppe



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Variationen

1: Statt sich paarweise gegenüber zu stehen, kann die Klasse in 2 große Gruppen aufgeteilt werden, die dann „1–2–3“ im Wechsel im Chor aufsagen, bzw. zeigen.

2: Die Zahlen können auch durch Begriffe aus dem Unterricht ersetzt werden. Dies erschwert die Übung noch etwas.

3: Es können auch andere Konstellationen gebildet werden, z. B. 3 Kinder zählen bis 4 oder 4 Kinder zählen bis 5.

Hinweis: Wenn alle Paare gleichzeitig spielen, kann der Geräuschpegel im Klassenraum erheblich steigen. Je mehr Bewegungen eingebaut werden, desto ruhiger wird es. Es empfiehlt sich, die jeweils nächste Stufe der Bewegungsabfolge gemeinsam zu beginnen, d. h., ein klares Ende für jede Übungsrunde zu finden.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



K7: Kuckuck und Hai

Die Lehrkraft sagt folgenden Reim und die Kinder steigen mit ein:

*„Sitzt’n Kuckuck auf dem Baum,
kommt’n Hai vorbei.
Sagt der Hai „Kuckuck“,
sagt der Kuckuck „H(a)i“ zum Hai.“*

Das Aufsagen des Reims wird durch Bewegungen ergänzt, wobei immer, wenn ein Tier genannt wird, abwechselnd jeweils der rechte und linke Zeigefinger in die entsprechende Richtung zeigt:

- 1 „Sitzt’n, **Kuckuck** auf dem Baum“: linker Zeigefinger nach links oben
- 2 „kommt’n, **Hai** vorbei“: rechter Zeigefinger nach rechts unten
- 3 „Sagt der **Hai**“: linker Zeigefinger nach rechts unten
- 4 „**Kuckuck**“: rechter Zeigefinger nach oben links
- 5 „sagt der **Kuckuck**“: linker Zeigefinger nach links oben
- 6 7 „**H(a)i**“ zum Hai“: rechter Zeigefinger nach rechts unten, linker Zeigefinger nach rechts unten



Material ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Variationen

1: Der Reim kann als Kanon in 2–4 Gruppen (mit den entsprechenden Bewegungen) aufgesagt werden.

2: Als weitere Steigerung können die Kinder einen Schritt nach rechts oder links im Rhythmus, zum Reim passend, ausführen.

Hinweis: Wenn der Reim bei den Kindern bekannt ist, lässt sich diese Übung als kurze Unterbrechung in unruhigen Phasen schnell und leicht einbauen.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



K8: Der Nasenkneifer

Die Kinder sitzen oder stehen. Die Lehrkraft erklärt und demonstriert die einzelnen Übungen. Die Kinder üben die Bewegungen zunächst langsam, dann schneller, bis diese möglichst schnell und fehlerfrei beherrscht werden.

Übung 1: Mit der rechten Hand das linke Ohrläppchen fassen und mit der linken Hand die Nasenspitze packen. Dann schnell umgreifen: Mit der linken Hand das rechte Ohrläppchen fassen und mit der rechten Hand die Nase packen. Wieder umgreifen usw.

Übung 2: Die Übung beginnt, indem die Kinder zuerst in die Hände klatschen und dann erst an Ohr und Nase greifen. Vor jedem Umgreifen klatschen sie wieder in die Hände. Also: Klatschen – greifen – klatschen, gegengleich greifen – klatschen ...

Übung 3: Zur Steigerung der Schwierigkeit zwischen dem Umgreifen in die Hände klatschen, dann mit gekreuzten Händen auf die Oberschenkel und noch einmal in die Hände klatschen. Also: Klatschen (Hände) – klatschen (Oberschenkel) – klatschen (Hände) – greifen – klatschen (Hände) – klatschen (Oberschenkel) – klatschen (Hände) – gegengleich greifen – klatschen (Hände) ...

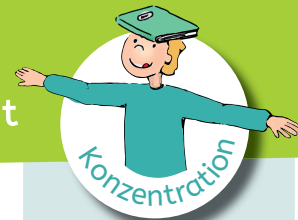
Material ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



K9: Der verwirrte Lehrer / die verwirrte Lehrerin

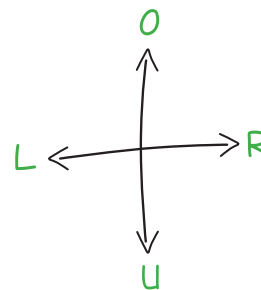
Alle Kinder stehen am Platz. Die Lehrkraft zeichnet ein Kreuz an die Tafel oder hat eine entsprechende Folie/Plakat dabei.

Wenn die Lehrkraft „oben“ sagt, heben alle Kinder beide Arme und sagen „oben“ (für die anderen Richtungen „links“, „unten“, „rechts“ entsprechend mit beiden Armen zeigen.)

Variationen

Die Kinder sollen z. B.:

- 1: Richtig „oben“ sagen, aber nach unten zeigen.
- 2: Richtig nach „unten“ zeigen, aber „oben“ sagen.
- 3: Die Lehrkraft zeigt auf das Kreuz und gibt damit vor, wohin die Arme gehen und die Kinder sollen das Gegenteil sagen.
- 4: Die Begriffe werden gegen Farben getauscht.
- 5: Die Begriffe werden gegen Begriffe aus dem Unterricht getauscht.



Material

Tafelbild



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



K 10: Spiegelkabinett

Die Kinder stellen sich paarweise gegenüber. Eines wird zum Spiegel und folgt dem anderen Kind in allem, was es macht.

Mögliche Bewegungen können sein:

Arme heben, Knie heben, bücken, Kopf zur Seite drehen.

Der „Spiegel“ macht die Bewegungen aber nicht nur nach, sondern spiegelt sie (hebt z. B. das eine Kind den rechten Arm, hebt der Spiegel den linken usw.). Dabei ist wichtig, dass die Bewegungen so langsam ausgeführt werden, dass der Spiegel gut folgen kann. Auf ein bestimmtes Signal werden die Rollen getauscht.

Variationen

- 1: Die Klasse spiegelt die Lehrkraft.
- 2: Es werden Geräusche gespiegelt, dies geschieht dann aber nacheinander, nicht gleichzeitig.
- 3: Beim „Gegensatz-Spiegel“ wird immer genau das Gegenteil gemacht: Wenn z. B. das Kind in die Hocke geht, stellt der „Gegensatz-Spiegel“ sich auf Zehenspitzen und wird ganz groß.
- 4: Wenn die Kinder geübt sind, können auch mehrere Bewegungen gleichzeitig ausgeführt werden, z. B. das Knie heben und den linken Arm in die Luft strecken.

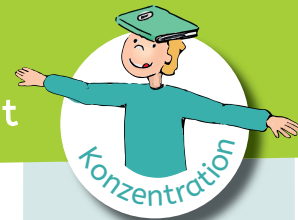
Material ohne



Zweierteam/
Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



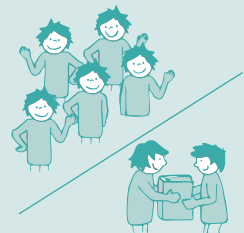
K 11: Schatten

Die Lehrkraft macht eine erste Figur vor. Die Kinder nehmen diese Figur ein und halten sie ca. 10 Sek. Danach macht ein Kind eine andere Figur vor, und alle anderen machen diese wieder nach. Insgesamt wird dies mit 10 Figuren wiederholt.

Variationen

- 1: Die Lehrkraft macht eine erste Figur vor. Die Kinder nehmen diese Figur ein und halten sie ca. 10 Sek. Danach macht ein Kind eine andere Figur vor und alle anderen machen zunächst die der Lehrkraft und dann die des ersten Kindes nach. Das nächste Kind zeigt eine neue Figur, die Klasse wiederholt dann die ersten zwei Figuren und die neu gezeigte usw..
- 2: Die Figuren werden mit geschlossenen Augen nachgemacht.
- 3: Es werden Partnerfiguren eingebaut. (Dazu holt sich das vormachende Kind ein weiteres hinzu, und auch die anderen Kinder bilden Paare.)

Material ohne



Klasse am Platz/
Zweierteam
(Variation 3)

Hinweise: Der Wechsel des vormachenden Kindes kann auf verschiedene Arten erfolgen: Das Kind, das eine Figur gezeigt hat, bestimmt, welches als nächstes dran ist, indem es darauf zeigt.

Es wird vorher eine Reihenfolge abgemacht und auf ein akustisches Signal, z. B. Musik, Glocke, Klatschen ist das nächste Kind an der Reihe.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



↓ K 12: Bewegungsmemory

Die Spielidee ähnelt dem Tischspiel Memory.

Ein Kind geht vor die Tür, die anderen Kinder suchen sich leise ein Partnerkind, vereinbaren eine Bewegung oder Bewegungsfolge und üben diese ein. Danach verteilen sich die Kinder wieder im Raum.

Das Kind vor der Tür wird hereingeholt und darf nun je Spielrunde zwei Kinder auffordern, einzeln ihre vereinbarte Bewegung vorzumachen. Immer wenn in einer Runde ein Paar gefunden wird, d. h. zwei Kinder die identische Bewegung vormachen, setzen sich diese hin.

Ziel des Spiels ist es, in möglichst wenigen Runden alle Paare zu finden.

Variationen

- 1: Um es den suchenden Kindern einfacher zu machen, führen zu Beginn alle gleichzeitig ihre Bewegung aus.
- 2: Zwei oder mehr Kinder gehen vor die Tür und raten dann gemeinsam.

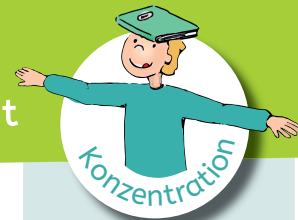
Material ohne



Zweierteam



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



↓ K 13: Klavierspiel

Die Fingerkuppen beider Hände liegen auf dem Tisch:

- 1 Die Fingerkuppen der rechten Hand einzeln nacheinander anheben und sofort wieder senken (der Daumen beginnt).
- 2 Wie 1, aber mit links.
- 3 Mit den Fingerkuppen beider Hände gleichzeitig (der Daumen beginnt wieder).
- 4 Wie 3, aber mit geschlossenen Augen.
- 5 Mit den Fingerkuppen beider Hände, aber die rechte Hand beginnt mit dem Daumen, die linke Hand startet mit dem kleinen Finger.
- 6 Wie 5, aber die Hände liegen überkreuzt auf dem Tisch.
- 7 Wie 6, aber mit geschlossenen Augen.

In einer Bewegungspause müssen nicht alle Variationen durchgeführt werden (evtl. an aufeinanderfolgenden Tagen nach und nach ergänzen); ebenso ist es möglich, die Geschwindigkeit bei der Durchführung allmählich zu steigern.

Material ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Einleitung Entspannung

Um Erlebtes verarbeiten zu können, um Spannungen abzubauen und zu mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden, brauchen Kinder auch im Schulalltag die Möglichkeit zur Entspannung.

Entspannungsübungen helfen ihnen, neue Kraft für Körper, Geist und Seele zu schöpfen. Sie können in verschiedene Zeitfenster des laufenden Schulbetriebs integriert werden (Spohr, Stahlbaum und Beisenkamp, 2008). So kann die Klasse den Schultag mit einer Entspannungseinheit beginnen, ihn damit ausklingen lassen oder kurze Übungen in den Pausen oder auch mitten im Unterricht einblenden.

Bewährt hat sich der Einsatz:

- vor belastenden Situationen wie Prüfungen und Klassenarbeiten
- nach belastenden Situationen zur Senkung der muskulären Aktivierung
- zwischen sehr anstrengenden Unterrichtseinheiten
- nach dem praktischen Sportunterricht zur Einstimmung auf die folgenden, theoretischen („Sitz-“) Stunden (Brägger, Hundeloh, Posse und Städtler, 2019)

Für die Entspannungsgeschichten sollte eine Zeit von 8 bis 10 Min. eingeplant werden.

Weiterführende Entspannungsphasen wie Atemübungen, Kinder-Asanas und Fantasiereisen bedürfen einer vertiefenden Auseinandersetzung im Unterricht und bieten sich für Projektstage an.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E 1: Geräuschkawine

Alle Kinder sitzen oder stehen. Die Lehrkraft gibt einen der Zettel mit einem Vokal oder einem Geräusch dem nächststehenden Kind. Dieses spricht diesen Laut oder macht das Geräusch einige Sekunden lang deutlich und laut (z. B. für „u“: „uuuuuuuu“).

Dann wird der Zettel an das Nachbarkind weitergegeben, das genauso verfährt. Der Laut wird ausgehalten, bis das erste Kind einen weiteren Zettel von der Lehrkraft bekommt.

Die Zettel gehen durch die ganze Klasse. So entsteht eine Geräuschkawine. Zuletzt gibt die Lehrkraft den Zettel mit dem „Stopp“ dem ersten Kind. Dieses verstummt daraufhin und gibt auch diesen Zettel weiter.

Variation

Die Kinder stehen im Kreis. Die Lehrkraft nimmt die vorbereiteten Zettel mit Geräuschen (z. B. Tiergeräusche), sieht sich den ersten Zettel an und macht das entsprechende Geräusch. Dann gibt sie den Zettel nach links weiter – dort macht das Kind ebenfalls das entsprechende Geräusch.



Material
Kleine Zettel mit Vokalen oder Geräuschen (z. B. lachen, jammern) und dem Wort „Stopp“ vorbereiten



Klasse am Platz oder im Stehkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



In der Zwischenzeit (ungefähr, wenn 5 Kinder das erste Geräusch erfasst haben) nimmt die Lehrkraft den zweiten Zettel, erzeugt nun dieses Geräusch und gibt den Zettel und den Laut wieder nach links weiter.

Bis zu 6 Zettel werden im Kreis herumgegeben, sodass dadurch die Geräuschkawine entsteht. Wieder wird als letzter der Stopp-Zettel weitergegeben.

Die Geräusche dürfen nicht zu laut sein, um den nächsten Laut hören zu können.

Hinweis: Kinder in der 1. Klasse bekommen Zettel mit Bildern, zum Beispiel mit einer Katze für „Miau“.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E2: Gemeinsam bis 10 zählen

Die Kinder sitzen am Platz, legen den Kopf auf die auf dem Tisch liegenden Arme und schließen die Augen. Eines beginnt und spricht die Zahl „eins“ laut aus. Ein anderes spricht danach die Zahl „zwei“ laut aus, usw. bis zur Zahl „zehn“.

Wird eine Zahl von mehreren Kindern ausgesprochen, wird wieder bei der Zahl „eins“ begonnen.



ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E3: Wolken drücken

Die Kinder sitzen am Platz.

Die Hände werden auf eine imaginäre Wolke gelegt.

Beim „Nachuntendrücken“ der Wolke wird durch den Mund ausgeatmet.

Die steigende Wolke treibt die Hände hoch, der Atem strömt dabei durch die Nase ein.

Variation

Die Atemübung im Fersensitz oder in verschiedenen Schrittstellungen durchführen.



ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E4: Der Zehenwackler (in Kombination mit einer Atemübung)

Atemübungen allein haben schon eine entspannende Wirkung – es ist aber auch möglich, gleich zwei Entspannungstechniken (Zehenwackeln und Atemübung) miteinander zu kombinieren.

Zunächst erklärt die Lehrkraft:

„Stellt euch beim Einatmen vor, dass ihr einen wohltuenden Duft aufsaugt, der dann euren ganzen Körper durchströmt. Legt eine Hand auf euren Bauch, atmet tief in den Bauch hinein und nehmt diese Atmung bewusst wahr. Beim Ausatmen stellt ihr euch vor, wie ihr eine Kerze ausblast oder in eine Pustebblume pustet.“

Anschließend leitet sie die Kinder an:

- 1 *„Hebt die großen Zehen dreimal nach oben und unten, atmet dabei ein.“*
- 2 *„Haltet für die Dauer von drei „Zehenhebern“ die Luft an.“*
- 3 *„Atmet anschließend doppelt so lange langsam aus – also sechs „Zehenheber“ lang.“*

Die Anzahl der Zehenheber für die Ein-/Ausatmen-Abfolge kann variieren, bis jedes Kind den idealen Rhythmus gefunden hat. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn es soll ja nicht An-, sondern Entspannung erreicht werden.

Material

ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E5: Augengymnastik

Die Kinder sitzen aufrecht auf ihren Stühlen und versuchen ihren Kopf möglichst ruhig zu halten.

- Sie lassen zunächst ihren Blick nach oben und nach unten wandern (ca. 10 x).
- Danach nach links und nach rechts (ca. 10 x).
- Anschließend lassen sie die Augen kreisen (4 x nach rechts, 4 x nach links).

Die Lehrkraft führt die Kinder anschließend durch eine kurze „Augenmassage“:

„Bitte schließt eure Augen und legt eure Mittelfinger auf den unteren Rand der Augenhöhle. Drückt dort leicht und kreist einige Sekunden um diese Stelle. Dann wandert mit den Fingern mit sanften Bewegungen um das ganze Auge herum.“

Hinweis: Wichtig ist, dass alle Bewegungen sanft auszuführen sind und angenehm sein sollen. Es empfiehlt sich, entspannende, ruhige Musik im Hintergrund laufen zu lassen. Hierdurch kann der Entspannungsübung auch ein definierter Beginn und ein klares Ende gesetzt werden. Entspannungsübungen für die Augen wirken auch entspannend auf den Hals-Nackенbereich.

Material

ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E6: Puppen- und Marionettenspiel

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen. Eines wird zur Puppe, das andere spielt mit der Puppe. Es wird entschieden, wer zuerst die Puppe ist.

Der oder die Puppenspieler/-in bewegt sanft einen Körperteil seiner/ihrer Puppe mit Kreisbewegungen, Hehebewegungen und Schwungbewegungen. Die Puppe ist entspannt und locker und lässt die Bewegung zu. Dabei muss sie im Gleichgewicht bleiben und dem/der Puppenspieler/-in vertrauen.

Die Puppe kann die Augen auch schließen. Dafür muss Vertrauen vorhanden sein.

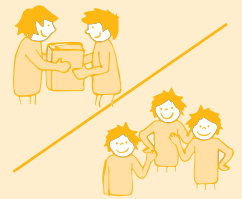
Variationen

1: Die Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden.

Der oder die Puppenspieler/-in stellt sich vor die Puppe, die nun eine Marionette ist und zeigt in der Luft, welche imaginären Fäden bedient werden. Die Marionette reagiert mit ihren Bewegungen darauf.



Variante 2:
Kärtchen mit Emotionen



Zweierteam/Kleingruppe



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



2: Die Kinder teilen sich möglichst in Vierergruppen auf – natürlich funktioniert diese Variation auch zu zweit. Jede Gruppe bestimmt unter sich einen Bildhauer bzw. eine Bildhauerin. Die anderen Kinder sind das „Material“.

Der oder die Bildhauer/-in zieht ein Kärtchen, auf dem eine Szene steht, in der es um Emotionen geht, z. B. Abschied, Wiedersehen nach vielen Jahren, Freude über ein geschossenes Tor.

Die Kärtchen können vorbereitet werden, oder die Kinder denken sich selbst Situationen aus. Ohne zu sprechen, versucht der oder die Bildhauer/-in das, was auf dem Kärtchen steht, in eine Skulptur oder eine Szene umzusetzen, die er oder sie aus den anderen Kindern der Kleingruppe „bildet“.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E7: Balance-Baum

Die Kinder stellen sich aufrecht hin (z. B. hinter ihren Stuhl, wenn genügend Platz vorhanden ist).

Die Lehrkraft leitet sie durch die Übung:

„Stellt euch auf ein Bein. Stellt euch vor, dass dieses Bein fest mit dem Boden verwurzelt ist ...

Nun richtet ihr euch ganz auf und hebt das andere Bein bis auf Kniehöhe an ...

Wenn ihr sicher steht, lasst ihr die Äste (Arme) des Baumes hoch bis in den Himmel wachsen ...

Jetzt dreht ihr euer Knie, das in der Luft ist, nach außen und stützt euch mit dem Fuß auf der Innenseite eures Standbeins ab (Yogabaum).

Haltet die Position und atmet tief ein und aus ...

Nun löst ihr den Baum langsam wieder auf und stellt euch fest auf beide Beine.“



ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Variationen

1: Wenn die Balance auf einem Bein gut gehalten wird, können Varianten mit den Armen eingebaut werden (z. B. Arme zur Seite strecken, ein Arm nach unten – einer nach oben, Arme gekreuzt vor der Brust).

2: Die Kinder können sich auch in einem Kreis aufstellen und sich rechts und links an den nebenstehenden Kindern stützen. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen: Nur mit den kleinen Fingern einhaken, rechts und links Hände auf die Schultern der Kinder daneben legen, Handflächen aneinander legen.

3: Die Kinder können die Bäume auch paarweise gegenüber aufstellen und sich gegenseitig (mit den oben angegebenen Varianten) stützen.

Hinweis: Für Kinder, die Schwierigkeiten damit haben, die Balance zu halten, sollte eine vereinfachte Form angeboten werden (z. B. beide Beine auf dem Boden lassen (nur Armbewegung) oder auf einem Bein stehen und eine Hand auf die Stuhllehne legen).



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E8: Massage – Kuchen backen

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen. Ein Kind setzt sich umgekehrt auf einen Stuhl, legt die Unterarme auf der Rückenlehne ab und den Kopf darauf. Das andere Kind steht dahinter und führt nach den Vorgaben der Geschichte, die von der Lehrkraft erzählt und vorgemacht wird, die Aktionen aus:

Geschichte

„Heute wollen wir einen Kuchen backen! – Oh je, das Kuchenblech ist ja noch ganz schmutzig. Dann müssen wir es erst einmal gut sauber schrubben ...

Etwas Wasser drüber laufen lassen ...

An einigen Stellen klebt noch hartnäckiger Schmutz; da muss die Bürste ran!

Das nasse Blech müssen wir jetzt natürlich abtrocknen!

So, jetzt kann es endlich losgehen. Wir nehmen etwas Mehl – das häufeln wir auf und machen ein Loch in die Mitte ...

Dann brauchen wir natürlich Zucker

Bewegungen

Mit zwei Fäusten den Rücken sauber „rubbeln“.

Alle Finger imitieren fließendes Wasser durch Wellenbewegungen von oben nach unten.

Mit 5 senkrecht stehenden Fingern den Rücken sauber „bürsten“.


Beide Hände drücken flach mehrmals von oben nach unten, um den Rücken „abzutrocknen“.

Mit beiden Händen „Mehl aufhäufen“ und ein Loch imitieren.

Mit den Fingerspitzen Zucker imitieren. 



ohne

Text für Variation im Download 



Zweierteam



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Geschichte

und mehrere Eier.

Jetzt müssen wir Rosinen und eine Prise Salz dazugeben.

Jetzt muss der Teig kräftig geknetet werden. Das Kuchenblech streichen wir mit Butter ein.

Den Teig rollen wir mit dem Nudelholz schön gleichmäßig aus.

Zum Schluss geben wir noch Kirschen in den Kuchen.

Heute machen wir auch Streusel auf den Kuchen, denn das ist besonders lecker!

So, jetzt kann der Kuchen gebacken werden. Dazu braucht er genügend Wärme.

Oh wie das duftet! Wir nehmen den Kuchen heraus und teilen ihn in 8 (12) Stücke.

Nun vorsichtig mit dem Kuchenheber die Stücke auf die Teller verteilen.“

Variationen: Andere Kuchen backen, Pizza etc.

Bewegungen

Um das Aufschlagen des Eis zu simulieren, tippen die sich berührenden Fingerspitzen einer Hand senkrecht auf den Rücken, dann spreizen sich die Fingerspitzen gleichmäßig nach außen. In ähnlicher Form werden Rosinen und eine Prise Salz dazugegeben.

Mit beiden Händen „kneten“.
4 Finger streichen den Rücken aus.

Ein Unterarm „rollt“ mit leichtem Druck über den Rücken. Der andere Arm unterstützt die Rollbewegung.

Behutsam die Fingerspitzen („Kirschen“) in den Rücken drücken.

Mit mehreren klopfenden Fingern „Streusel“ imitieren.

Hände und Unterarme mit leichtem Druck auf den Rücken auflegen und eine Weile ruhen lassen.

Die Handkante teilt als „Messer“ den Kuchen in Stücke.

Eine Hand drückt mit der Handoberfläche (4 Finger imitieren die Kuchenschaukel), sanft auf unterschiedliche Stellen (Teller) auf dem Rücken.

Massage: Text für die Variation zum Kuchen backen

Geschichte

„Zuerst machen wir unseren Tisch ganz sauber.

Wir brauchen Mehl, das wir noch mahlen müssen.

Was kommt noch in den Teig? Richtig, Salz ...

und Wasser!

Jetzt müssen wir den Teig gut durchkneten!

So, ich glaube, das reicht, jetzt rollen wir den Pizzateig aus.

Der Pizzaboden ist fertig, womit wollen wir die Pizza belegen? Mit Tomatenscheiben!

Zwiebelringe dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Den Schinken nicht vergessen!

Und, wir mögen auch Pilze.

Jetzt bröseln wir noch Käse über die Pizza.

Lieber noch einmal alles zurechtrücken, damit keine Tomate im Backofen von der Pizza kugelt.

Jetzt müssen wir noch die Temperatur richtig einstellen ...

und dann können wir die Pizza in den Ofen schieben.

Seht nur, im Ofen wird die Pizza schön knusprig durchgebacken.

Mmmm, unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen und essen können.“

Bewegungen

Mit beiden Händen den „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.

Mit flacher Hand, kreisende Bewegungen auf dem Rücken ausführen.

Mit den Fingern leicht die Haut des Rückens zupfen,

Mit einer Hand in streichenden Bewegungen oder wellenförmig über den Rücken des Kindes wandern.

Mit beiden Händen den Rücken kneten.

Mit flachen Händen und sanftem Druck den Rücken austreichen.

Mit den Fäusten (Handkante) leicht in den Rücken drücken.

Mit ausgestreckten Fingern in sanften Kreisbewegungen die „Zwiebelringe“ ablegen.

Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.

Mit den Daumen auf den Rücken drücken.

Mit den Fingerspitzen schnell über den Rücken klopfen.

Vorsichtig mit Ihren Handkanten auf dem Rücken schiebende Bewegungen ausführen.

Mit reibenden Bewegungen, die spürbar Wärme abstrahlen, mit den Handinnenflächen über den Rücken reiben.

Dann mit beiden Händen von unten über den Rücken bis zum Nacken schieben.

Die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Rücken legen.

Sanft den Rücken kneifen.

Die Massage kann auch mit Massagebällen, Sandsäckchen oder anderen geeigneten Hilfsmitteln durchgeführt werden.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E9: Der Flug zum fernen Planeten

Raketenflug

Die Kinder stehen im Kreis. Um auf einen fernen Planeten zu kommen, besteigt jedes Kind jeweils eine imaginäre Rakete.

Hierzu ahmen sie die Bewegung des Einsteigens nach und gehen dabei in die Hocke – die Rakete ist sehr klein. Gemeinsam wird der Countdown (von 10 rückwärts) gezählt und die Rakete steigt auf, fliegt vibrierend, mit Kurven (Kinder machen Bewegungen dazu) durch den Himmel.

Da sie lange unterwegs sind, schlafen und „stauben“ die Kinder ein. Wenn schließlich der gewünschte Planet erreicht ist, bremst die Rakete und die Kinder steigen vorsichtig aus.

Die Kinder kommen langsam aus der Hocke in den Stand und rollen Wirbel für Wirbel nach oben, bis sie zum Schluss den Kopf heben.

Aufwachen und Entstauben

Nun folgt das „Aufwachen“ vom Kopf bis zu den Füßen. Hierzu leitet die Lehrkraft die folgenden Übungen an und macht sie begleitend mit.

Die Augen schließen und alle Gesichtsmuskeln so fest sie können zusammenziehen.

Den Mund, wie zu einem großen Gähnen öffnen.

Die geöffneten Augen rollen. Die Zunge einmal kräftig herausstrecken.

Den Kopf sehr vorsichtig in jede Richtung einmal von der linken Schulter zur rechten Schulter drehen.

Nun soll auch der Körper aufwachen:

Kräftig die Schultern hochziehen, halten und dann entspannt fallen lassen.

Die Hände zu Fäusten ballen, die Arme anspannen und lockern.

Material

ohne



Klasse im Stehkreis



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Po und Bauchmuskeln werden angespannt, gehalten und gelockert.

Im großen Bogen das Becken kreisen lassen.

Abwechselnd einen Fuß in kleinen Bewegungen in der Luft kreisen und ausschütteln.

Im Wechsel die Beine anspannen und lockern. Kräftig mit den Füßen auf den Boden stampfen.

Hopsen und Ausschütteln der Arme, den ganzen Körper lockern und beleben.

Damit die Kinder nach der langen Reise jetzt nicht nur wach sind, sondern auch „entstaubt“, wird jetzt der eigene Körper mit der flachen Hand abgeklopft:

Abwechselnd einen Arm ausstrecken und die Ober- und Unterseite beklopfen.

Vorsichtig das Gesicht vom Scheitel über den Hinterkopf bis zu den Schultern abklopfen. Bei dieser Gelegenheit kann sich jedes Kind einmal kräftig selbst auf die Schultern klopfen.

Rumpfvorderseite, Brustkorb, Bauch (nur ganz leicht) und die Rumpfrückseite rechts und links der Wirbelsäule beklopfen.

Der Po kann so kräftig wie möglich beklopft werden. Bei beiden Beinen gleichzeitig die Vorderseiten von oben bis hinunter zu den Füßen abklopfen und dann auf der Beinrückseite wieder nach oben.

In langen streichenden Bewegungen den Körper noch einmal vom Kopf bis zu den Füßen ausstreichen.

Nun ist alles gut durchblutet und wach. Um auch noch die Stimme aufzuwecken, stellen sich die Kinder jetzt in den breiten Stand, nehmen die Arme über den Kopf, falten die Hände und rufen laut zusammen HA-HE-HI-HO-HU, dabei:

Jeweils die Arme von oben zwischen die Beine führen (ähnlich der Bewegung von „Holzfällern“), bei jedem „Schlag“ wird eine Silbe gerufen.

Begrüßung des Planeten

Um letztendlich den erreichten Planeten und die Sonne am Himmel zu begrüßen:

Einmal in die Hocke gehen und leise „Haaaaaaaaaaaaa“ sagen, dabei langsam, bei lauter werdender Stimme in den Stand kommen und mit nach oben gestreckten Armen „lo“ rufen.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E 10: Das Ritual der Schamanen

Die Kinder verwandeln sich bei diesem Spiel in Indianerkinder, die an einem rituellen Wettkampf teilnehmen, der von einem Schamanen oder einer Schamanin (zunächst der Lehrkraft) geleitet wird.

Die Kinder bilden zwei gleich große Gruppen, die sich in zwei Reihen gegenüber sitzen. An einem Ende der beiden Reihen liegt, in Griffweite der beiden letzten Indianerkinder und genau in der Mitte, ein kleiner Kulturgegenstand (Ball). Am anderen Ende der beiden Reihen sitzt die Lehrkraft.

Innerhalb der beiden Gruppen wird der Fluss der magischen Energie vorbereitet, indem sich alle Kinder an den Händen fassen. Dann schließen alle die Augen, bis auf die beiden Indianerkinder, die am nächsten zur Lehrkraft sitzen. Diese gibt daraufhin das Zeichen, das den rituellen Kampf, der zur Ergreifung des Kulturgegenstandes führen soll, eröffnet. Hierzu wirft sie eine Münze. Kopf ist das Zeichen dafür, dass der Kulturgegenstand ergriffen werden soll.



Münze, Soft- oder Tennisball



zwei Reihen gegenüber sitzend



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Die sehenden Indianerkinder leiten das Zeichen per Handdruck (es darf nicht gesprochen werden) weiter, und es wandert jetzt im Eiltempo zu den beiden letzten Kindern. Dasjenige, das den Ball zuerst ergreift, erreicht für seine Gruppe einen Punkt.

Die Zahl auf der Münze ist jedoch das Zeichen dafür, dass nichts geschehen soll – wird dennoch versehentlich ein Energiefluss ausgelöst und der Ball in der Folge ergriffen, so erhält die gegnerische Gruppe einen Punkt.

Es gewinnt die Gruppe, die eine am Anfang vereinbarte Anzahl von Punkten zuerst erreicht.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E 11: Fingerballett

Die Kinder setzen sich aufrecht auf ihre Stühle. Die Lehrkraft führt sie durch die Übung:

Geschichte

„Stellt euch vor, dass eure Finger Tänzer/-innen in einem Ballett sind:
Die ersten Tänzer/-innen kommen auf die Bühne.

Die nächsten Tänzer/-innen kommen dazu.

Nun stellen alle Tänzer/-innen sich auf ihre Anfangsposition.

Die Tänzer/-innen kreisen umeinander.

Sie tauschen die Seiten.

Bewegungen

Rechte Hand ausstrecken und Finger beugen und strecken.

Mit der linken Hand wiederholen.

Fingerkuppen beider Hände aneinanderlegen.

Daumen umkreisen einander, danach die Zeige-, Mittel-, Ring- und kleine Finger.

Hände ineinander falten und wieder öffnen, dabei die Kreuzung der Daumen verändern, einmal ist der rechte Daumen oben, einmal der linke.



ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Geschichte

Kommen alle zusammen.

Zum Schluss verbeugen sie sich vor ihrem Publikum.“

Zum Abschluss können auch alle Finger noch einmal „frei“ tanzen (Hände ausschütteln).

Hinweis: Wichtig ist, dass auf eine präzise Bewegungsausführung geachtet wird. Der Schwierigkeitsgrad kann mehr und mehr gesteigert werden. Je nachdem, wie schwierig diese Übung aufgebaut wird, kann sie auch als Konzentrationsübung eingesetzt werden.

Variationen

1: Für eine Konzentrationsübung: Der Daumen der rechten Hand tanzt mit dem Zeigefinger der linken – danach der Daumen der linken mit dem Zeigefinger der rechten – dann wechseln, beide Daumen weiter zu den Mittelfingern, Ringfingern und kleinen Fingern – danach tanzen sie nacheinander mit allen Fingern das Ganze zurück.

2: Die Finger können Zahlen bekommen (Daumen:1, Zeigefinger: 2, ...). Es werden nur Zahlenkombinationen für die Finger, die sich berühren sollen, genannt mit dem Hinweis: „rechts“-„links“ (beide Hände), oder: „links“-„links“ (nur an einer Hand).



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E 12: Mit Bierdeckeln oder anderen Pappscheiben entspannen

Die Kinder bilden Paare.

Ein Kind setzt sich an den Tisch und legt den Kopf mit einer Wange zwischen seine ausgestreckten Arme auf die Tischplatte. Die Augen werden möglichst geschlossen.

Das andere Kind bedeckt nun langsam und vorsichtig die Hände, Arme, eine Wange und den oberen Teil des Rückens mit Bierdeckeln. Die Lehrkraft kann zunächst eine Reihenfolge vorgeben, um das Spiel einzuführen: z. B. rechte Hand, rechter Arm, linke Hand, linker Arm, Wange, Rücken.

Besonders intensiv ist das entspannende Gefühl, wenn die Kinder bei dieser Übung ein T-Shirt tragen. Als Alternative können sie auch die Ärmel des Hemdes und/oder des Pullovers hochkrepeln.

Wenn alle Bierdeckel oder selbstgebastelte Pappscheiben verteilt sind, werden sie eine Weile liegen gelassen (ca. eine Minute), um dann in der rückwärtigen Reihenfolge wieder weggenommen zu werden. Die Empfindungen der Kinder sind größer, wenn Scheiben aus schwerer Pappe hergestellt werden. Danach werden die Rollen getauscht.



Pro Kind:
10 Bierdeckel oder
gebastelte Papp-
scheiben



Zweierteam



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Hinweis: Da die Kinder bei diesen Übungen durch die Verwendung von Bierdeckeln keinen direkten Körperkontakt haben, fällt es ihnen leichter die Augen zu schließen, ihren Körper wahrzunehmen und sich für eine kurze Zeit zu entspannen. In der Pause, die zwischen dem Bierdeckelauflegen und -abnehmen entsteht, können die Kinder, die den aktiven Part haben, sich auf den Boden setzen und ebenfalls für eine kurze Zeit die Augen schließen. Entspannungsmusik hilft den Kindern, bei diesen Übungen zusätzlich Ruhe und Stille zu empfinden.

Variationen

1: Die Position und die Paarbildung werden wie erläutert durchgeführt. Das sitzende Kind soll, ohne dass es weiß, wohin die Bierdeckel gelegt werden, nun erfühlen und sofort leise sagen, auf welche Körperstelle ein Bierdeckel gelegt wird. Die Reihenfolge des Bierdeckelauflegens ist hierbei willkürlich.

2: Dem sitzenden Kind werden z. B. fünf Bierdeckel auf die rechte Hand und ein Bierdeckel auf die linke Hand gelegt. Es soll fühlen und benennen, wo die meisten Bierdeckel liegen. Sind die Kinder für diese Form sensibel geworden, werden die Unterschiede reduziert (vier und zwei Bierdeckel, drei und zwei Bierdeckel, vielleicht sogar auf beiden Händen die gleiche Anzahl).



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E 13: Ballon aufblasen

Jeweils zwei Kinder finden sich zusammen.

Ein Kind sitzt oder steht in gelöster Körperhaltung mit nach vorn geneigtem Kopf und Oberkörper. Es soll sich vorstellen ein Ballon zu sein, der von dem anderen Kind langsam aufgeblasen wird.

Dieses Kind begleitet das Aufblasen (den Spannungsaufbau) durch das Nachahmen des Blasebalgs (Pumpen und zischendes Ausatmen) bis das Kind eine aufrechte, gespannte Position, die kurz gehalten wird, eingenommen hat.

Danach lässt es die Luft wieder langsam oder auch schnell ab und der „Ballon“ erschlafft wieder.



ohne



Zweierteam



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E 14: Traumreise am Strand

Die Kinder sitzen an ihren Plätzen, wenn sie mögen, legen sie ihre Köpfe auf die auf dem Tisch (verschränkt) liegenden Arme. Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte, in der die Sinneseindrücke Schwerpunkt sind (sehen, hören, riechen, schmecken ...).

„Du nimmst eine entspannte Haltung ein und schließt die Augen.

Stell dir einen weiten Strand vor. Du liegst allein im warmen, weißen Sand ...

Ein zarter Wind streicht über deine Haut ...

Du atmest mehrmals langsam und tief durch und riechst dabei das Meer (lange Pause).

Keiner erwartet etwas von dir ... Genieße die Ruhe und das Nichtstun ...

Du spürst die Wärme der Sonnenstrahlen ... Sie wärmen dein Gesicht, die Stirn ... die Augen ... die Wangen ...

Von Weitem hörst du Stimmen, doch diese stören dich nicht ... du spürst, wie du dich entspannst ...

Leise rauscht das Meer ... Weiße Wolken ziehen langsam vorbei, dahinter siehst du die Sonne langsam am Meereshorizont untergehen ...

Ein Wassertropfen fällt auf deine Stirn ... Er kühlt angenehm (lange Pause).

Du öffnest die Augen, streckst und räkelst dich ... und bist – doch nicht am Strand.“

Hinweis: Die Geschichte kann auch auf andere Orte angepasst werden, z.B. die Kinder liegen auf einer Wiese, einer Wolke usw.



ohne

Evtl. passende Musik oder Geräusche, z. B. Meeresrauschen



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



E 15: Schwamm ausdrücken

Die Lehrkraft führt die Kinder durch die Entspannungsgeschichte:

„Setze dich auf deinen Stuhl, ohne dich anzulehnen. Lasse den Kopf leicht nach vorne sinken und lege die Arme entspannt auf die Oberschenkel.

Schließe nun die Augen, Du nimmst in deiner Vorstellung einen feuchten Schwamm in die rechte Hand ...

Drücke ihn ganz fest aus ...

Lasse nun los, strecke deine Finger, schüttele die Hand aus und lege sie wieder auf den Oberschenkel. Spüre, was jetzt mit der Hand passiert ...

Beim Zusammendrücken waren Hand und Unterarm kräftig angespannt.

Nun ist dein Arm locker und entspannt.

Er fühlt sich schwer an, und Wärme durchströmt ihn.

Wiederhole das Ganze noch einmal ...

Was spürst Du jetzt?

Vergleiche deine rechte Seite mit der linken ...

Nun machst Du dasselbe mit dem Schwamm in der anderen Hand.“

Material

ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Variation

Die Muskelanspannung und -entspannung lässt sich auch mit anderen Körperteilen durchführen, z. B. den Schwamm mit den Füßen oder zwischen den beiden Händen ausdrücken.

Hinweise:

- Ziel ist die progressive Muskelentspannung, die hier in einer spielerischen Form angeleitet wird.
- Es liegt im Ermessen der Lehrkraft, wie lang die Übung ausgedehnt wird, bzw. wie lange die Kinder sich konzentrieren können.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



↓ E 16: Gartenarbeit

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen. Ein Kind setzt sich umgekehrt auf einen Stuhl, legt die Unterarme auf der Rückenlehne ab und den Kopf darauf. Das andere Kind steht dahinter und führt nach den Vorgaben der Geschichte, die von der Lehrkraft erzählt und vorgemacht wird, die Aktionen aus:

Geschichte

„Ich war heute im Garten und habe gehackt,

ich habe Unkraut ausgerissen,

dann mit dem Rechen alles geebnet

und die Furchen für die Kartoffeln gezogen.“

Bewegungen

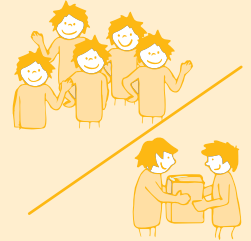
Mit 4 Fingern auf den Rücken klopfen.

Die Haut am Rücken sanft ein bisschen zupfen.

Mit 4 Fingern als Rechen kreuz und quer über den Rücken streichen.

Mit einem Finger gerade Linien über den Rücken ziehen.

Material ohne



Klasse am Platz/
Zweierteam



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



Geschichte

„Ich habe Saatkartoffeln in die Erde gedrückt,

die Erde darüber verteilt,

sie ein bisschen angeklopft

und den ganzen Garten gewässert.“

Bewegungen

Mit dem Daumen Punkte auf den Rücken drücken.

Mit flachen Händen über den Rücken streichen.

Mit Fäusten leicht auf den Rücken klopfen.

Mit allen Fingern von Kopf bis Fuß beklopfen.



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



↓ E 17: Däumchen drücken

Alle Kinder schließen ihre Augen und legen ihren Kopf in einen Arm auf den Tisch. Den anderen Arm legen sie mit einem aufgestellten Daumen ausgestreckt auf den Tisch.

Zwei zuvor ausgewählte Kinder gehen umher und drücken jedem Kind den Daumen herunter. Danach begeben sie sich zur Tafel.

Die anderen Kinder wachen auf. Die Gedrückten müssen erraten, vom welchem der beiden Kinder an der Tafel ihr Daumen heruntergedrückt wurde. Wenn sie richtigliegen, dürfen sie in der nächsten Runde selbst zum Drücker oder zur Drückerin werden, liegen sie falsch wird eine weitere Runde mit den Kindern der aktuellen Runde gespielt.

Material ohne



Klasse am Platz



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



↓ E 18: Auf leisen Pfoten

Zwei bis vier Kinder schleichen durch den Klassenraum.

Alle anderen sitzen still und haben ihre Augen geschlossen, wenn sie mögen, legen sie ihre Köpfe auf die auf dem Tisch (verschränkt) liegenden Arme.

Die schleichenden Kinder bleiben jeweils hinter einem sitzenden Kind stehen, ohne es zu berühren.

Wer glaubt, dass hinter ihm ein Kind steht, hebt die Hand, öffnet die Augen und schaut nach, ob es stimmt. Danach schleichen die Kinder weiter.

Material ohne



Klasse am Platz