

Bewegungspause im Unterricht

5

6



„Ya-man – Taka – Ant – Fat“

Durchführung Eine alte tibetische Aktivierungsformel hilft Müdigkeit zu überwinden und den Zugang zu neuen Energien zu finden: Man steht aufrecht mit leicht gebeugten Knien, beugt sich dann nach vorne und schlägt mit den Handflächen auf den Boden. Dann richtet man sich langsam auf, schlägt auf die Oberschenkel, anschließend auf die Brust. Dann werden die Arme hoch über den Kopf gestreckt. Dazu werden die vier tibetischen Worte „Ya-man – Taka – Ant – Fat“ gesprochen.

Die Übung einige Male wiederholen und dabei jedes Mal etwas schneller werden.

Tipp Die Übung lässt sich gut variieren und mit unterschiedlichen Inhalten verknüpfen.

Bewegungspause im Unterricht

5

6



„Stuhlschweben“

Vorbereitung Die Kinder setzen sich auf ihren Stühlen so hin, dass sie nach vorne genug Platz haben.

Durchführung Nun stellen die ihre Hände mit den Handflächen rechts und links von ihren Oberschenkeln auf den Stuhl. Dann die Beine nach vorne strecken und mit den Händen den Körper nach oben stemmen. Nach ein paar Sekunden wieder hinsetzen und die Arme kurz ausschütteln und danach die Übung wiederholen.

Besondere Varianten Profis können bei dieser Übung auch mit einem Ball auf ihren Beinen balancieren während sie über dem Stuhl schweben.



Bewegungspause im Unterricht



„Äpfel pflücken“

Durchführung Die Schüler stehen. Die Lehrkraft erzählt folgende Geschichte und macht entsprechende Bewegungen vor. Die Schüler/innen machen diese nach.

„Stellt euch vor, ihr geht zu einem großen Apfelbaum (Bewegung: Gehen). Ihr steht unter dem Baum und schaut nach oben (Bewegung: Hochgucken). Andere haben vor euch die leicht erreichbaren Äpfel schon abgeerntet. Wenn ihr die Früchte erreichen wollt, müsst ihr euch richtig nach oben strecken (Bewegung: Strecken). Beginnt mit einem Arm und pflückt euch den ersten Apfel. Stellt euch dabei auf die Zehenspitzen. Nehmt den gepflückten Apfel und legt ihn in einen Korb, der am Boden steht (Bewegung: Bücken). Geht dabei tief in die Hocke. Steht wieder auf und pflückt mit der anderen Hand den nächsten Apfel und legt ihn wieder in den Korb. Ihr wollt auch an die Äpfel ganz oben am Baum. Dazu müsst ihr euch bei jedem Mal noch mehr strecken. Pflückt so lange bis der Korb voll ist. Doch kurz bevor der Korb gefüllt ist, kommen plötzlich zwei kleine Hunde angerannt und hängen sich an euer rechtes Hosenbein. Ihr wollt die Hunde so schnell wie möglich abschütteln (Bewegung: Bein schütteln). Kaum habt ihr euer rechtes Bein befreit, ziehen die Hunde an eurem linken Hosenbein. So geht das eine ganze Weile hin und her, bis die Hunde endlich aufgeben. Nun nehmt ihr den mit Äpfeln gefüllten Korb auf (Bewegung: Hochheben) und geht wieder nach Hause (Bewegung: Gehen).“

Bewegungspause im Unterricht



Bewegungsgeschichte

Durchführung Es werden die Figuren König, Königin, Kutscher, Pferde, Karosse, rechtes und linkes Vorderrad, linkes und rechtes Hinterrad verteilt. Die ganze Klasse muss am Ende einer Figur zugewiesen sein. Die Figuren dürfen auch mehrfach vorkommen. Anschließend wird die folgende Geschichte vorgelesen und sobald eine Figur vorgelesen wird, muss der ihm zugeteilte Schüler einmal im Kreis um seinen Stuhl laufen und dies möglichst leise, da die Geschichte weiter vorgelesen wird und die anderen nichts überhören.

Märchen vom Königspaar und Kutscher

Die Königin sagte zum König: "Lass uns einen Ausflug machen!" Also sprach der König zum Kutscher: "Hole die Karosse heraus und spanne die Pferde an!" Als der Kutscher die Pferde vor die Karosse gespannt hatte, nahmen der König und die Königin in der Karosse Platz. Da sagte der König: "Kutscher (Es war schon ein alter Kutscher, deshalb musste der König auch immer zweimal "Kutscher" rufen - der Kutscher war auch etwas schwerhörig). Der König sagte also: "Kutscher - Kutscher, lass die Pferde antraben!" Das rechte Pferd setzte sich sogleich in Bewegung, während das linke Pferd sich erst nach einem Peitschenhieb des Kutschers in Bewegung setzte. Die Karosse polterte über den steinigen Weg. Da sagte die Königin zum König: "Sage dem Kutscher, er möge langsamer fahren!" Er, der König, sprach also zum Kutscher: "Mein lieber Kutscher, lass die Pferde langsamer laufen, die Karosse schaukelt so sehr und der Königin wird übel." Der Kutscher zügelte die Pferde. Doch plötzlich schlug das rechte Vorderrad der Karosse in ein tiefes Loch, und die Königin erschrak. Die Karosse drohte umzustürzen, jedoch die Geistesgegenwart des Kutschers verhinderte ein Umstürzen der Karosse, denn der Kutscher hatte die Pferde voll im Griff. Da sprach der König zum Kutscher: "Ach, du mein lieber Kutscher, das hast du gemacht!" Bei diesem Vorfall hatte die Vorderachse der Karosse einen Knacks bekommen, jedoch konnte die Fahrt fortgesetzt werden.

Nach einer guten Stund Fahrt in der Karosse sagte die Königin: "Lass uns umkehren!" Der König befahl dem Kutscher: "Kutscher, mein lieber Kutscher, dreh um!" Und der Kutscher wendete die Karosse. Doch plötzlich kam ein Gewitter auf und der König sagte zum Kutscher: "Kutscher, lass uns im nahe gelegenen Gasthof einkehren, die Königin hat Angst vor dem Gewitter." Der Kutscher steuerte darauf mit der Karosse den Gasthof an. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann sitzen sie da noch heute: Der König, die Königin, der Kutscher, die Karosse, die Pferde, das rechte und das linke Vorderrad, das linke und das rechte Hinterrad.

Bewegungspause im Unterricht

5

6



Merk dir was!

Durchführung Die Lehrkraft liest als Konzentrationsübung den Schülern die folgende Geschichte vor, die Schüler müssen genau zuhören, da sie hinterher einige Fragen beantworten sollen.

Lukas Pechstein wurde 1991 in Baden-Baden geboren. Schon als kleiner Junge machte er sehr viel Sport. Er ging sehr früh zum Kinderturnen, spielte später mit Begeisterung Fußball und konnte schon vor der Schule schwimmen. Mit sechs Jahren meldeten ihn seine Eltern Klaus und Ursula in einem Kampfsportverein an. Dort begeisterte sich der kleine Junge schnell für Judo und machte in rascher Abfolge einen Gürtel nach dem anderen. Mit 10 Jahren lernte er Karate und begann, Klavier zu spielen. Damit er regelmäßig an die frische Luft gehen musste, schenkten ihm seine Eltern einen kleinen Hund, den er Lukas II nannte. Seine Hobbys machten Lukas immer sehr viel Spaß, und schon während seiner Schulzeit beschloss er, Kampfsportlehrer zu werden und eine eigene Kampfsportschule aufzumachen. Damit dies auch gelingen würde, begann er nach dem Abitur Betriebswirtschaft zu studieren. Mit 25 Jahren war er fertig und eröffnete eine kleine Schule mit dem Namen: Kampfsportplanet.

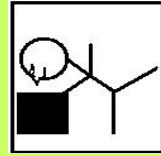
Fragen zur Geschichte:

- Wie heißt der Hund des Jungen?
- Mit welcher Sportart begann Lukas als Kind?
- Mit welcher Kampfsportart begann Lukas?
- Welches Instrument lernte Lukas?
- In welchem Jahr wurde Lukas geboren?
- In welchem Alter eröffnete Lukas seine Kampfsportschule?
- In welcher Stadt wurde Lukas geboren?
- Wie heißt Lukas mit Nachnamen?

Bewegungspause im Unterricht

5

6



„Armsalat“

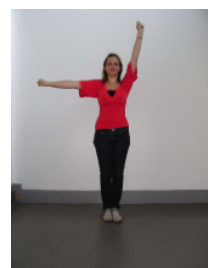
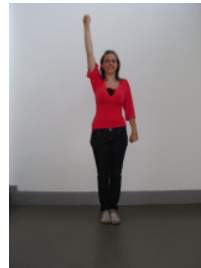
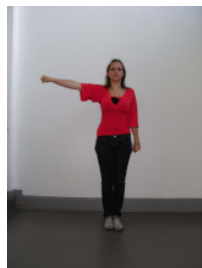
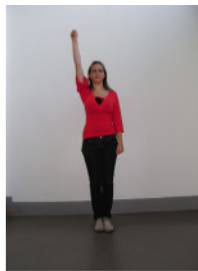
Durchführung

Mit dem linken Arm gleichmäßig nach oben und nach unten boxen. 10x wiederholen.

Nun mit dem rechten Arm nach oben, nach rechts und nach unten boxen. 10x wiederholen.

10x wiederholen.

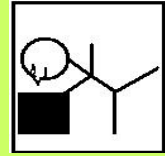
Nun beide Armbewegungen kombinieren. 10x wiederholen.



Bewegungspause im Unterricht

5

6



„Kreis und Rechteck“

Durchführung Mit dem rechten Arm vor dem Körper einen Kreis imitieren, mit dem linken gleichzeitig ein Rechteck. Danach wechseln.

Variation Auch mit der rechten Hand und dem linken Fuß möglich und umgekehrt.

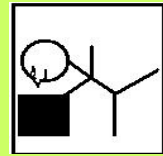
„Schwebende Stifte“

Durchführung Partnerarbeit: Beide Partner nehmen sich je einen Stift und stellen sich gegenüber.
Lasst die beiden Stifte schweben, indem ihr sie mit den Zeigefingern gegeneinander stoßt. Schließt die Augen und versucht möglichst viele Bewegungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf und ab) gemeinsam durchzuführen, ohne dass die Stifte zu Boden fallen.

Bewegungspause im Unterricht

5

6



Entspannende Yogaübung "Doppelbaum"

Durchführung Zunächst werden Pärchen gebildet, die sich voreinander stellen. Dann stellen beide je ein Bein seitlich gegen das andere Knie. Dann stellen sich beide aufrecht hin, legen ihre Handflächen gegeneinander und schauen sich gegenseitig an. Nun bewegen sich beide wie ein Baum im Wind.



Bewegungspause im Unterricht

5

6



Entspannende Yogaübung "Löwe"

Durchführung Im Fersensitz Arme nach vorn strecken. Finger spreizen, Augen und Mund weit aufreißen. Zunge herausstrecken und brüllen wie ein Löwe.



Bewegungspause im Unterricht

5

6



Entspannende Yogaübung "Lotusblume"

Durchführung

Ein Fuß auf einen Oberschenkel und den anderen Fuß auf den anderen Oberschenkel legen. Dann aufrecht sitzen. Arme nach außen öffnen. Handflächen zeigen nach oben. Jetzt tief ein- und ausatmen.



Bewegungspause im Unterricht

5

6



Die Geräuschkatastrophe

Vorbereitung

Die Schüler sitzen oder stehen. Für frische Luft im Raum sorgen. Für die Übung muss man kleine Zettel vorbereiten, auf denen deutlich lesbar zum einen jeweils einer der Vokale (also a, e, i, o und u), zum anderen „Geräusche“ wie lachen, jammern, schreien, seufzen und summen stehen. Auf einem weiteren Zettel muss „Stopp“ stehen.

Durchführung

Die Lehrperson gibt einen Zettel, auf dem ein Vokal oder ein „Geräusch“ steht, dem ersten stehenden Schüler. Dieser spricht diesen Laut oder macht das Geräusch einige Sekunden lang deutlich und laut: steht z.B. „u“, dann gibt er ein lang gezogenes „uuuuuuuu“ von sich.

Dann wird dieser Zettel an den Nachbarn weitergegeben, der genauso verfährt. So geht dieser Zettel durch die ganze Klasse und alle geben die entsprechenden „Geräusche“ jeweils einige Sekunden von sich.

Hat der erste Schüler seinen Zettel weitergegeben, erhält er von der Lehrkraft den nächsten. Und er macht nun das neue „Geräusch“. So geht eine „Geräuschkatastrophe“ durch die Klasse.

Zuletzt gibt der Lehrer den Zettel mit dem „Stopp“ dem ersten Schüler. Dieser wird ebenfalls weitergegeben und beendet die „Geräuschkatastrophe“, die so langsam abklingt.