



BEWEGUNGSPAUSEN WÄHREND DES UNTERRICHTS IM KLASSENZIMMER

1-2-3 gemerkt und bewegt

Ziel/Intention:

Spiel zur Aktivierung und Förderung des Arbeitsgedächtnisses

Spielbeschreibung:

Den Ziffern werden Bewegungen zugeordnet. Ein Beispiel wäre:

- 1 → Hampelmann
- 2 → Drehung um die eigene Achse
- 3 → Boden berühren

Die Lehrkraft nennt eine Ziffer, die Kinder führen die entsprechende Bewegung einmal aus.

Schwierigkeitsstufe 1:

Eine weitere Bewegung wird hinzugenommen (z. B. 4 → in die Hände klatschen).

Schwierigkeitsstufe 2:

Den Ziffern/Bewegungen werden nun Farben zugeordnet:

- **rot** → 1 → Hampelmann
- **gelb** → 2 → Drehung um die eigene Achse

Die Lehrkraft hält nun eine Farbkarte hoch, ohne zu sprechen, die Kinder führen die entsprechende Bewegung aus.

Variation: (auch in Partnerarbeit möglich)

Ein Kind nennt eine Zahlenreihe, die Klasse bzw. die Partnerin/der Partner führt die entsprechende Bewegungsfolge aus.

Bsp.: 1-3-1 → Hampelmann – Boden berühren – Hampelmann

Hinweis: Mit kurzen Zahlenfolgen beginnen (je nach Alter der Kinder zwei bis drei Anweisung) und nur langsam steigern.

Bleib stabil und konzentriert

Ziel/Intention:

Bewegtes Üben und Festigen von Unterrichtsinhalten

Spielbeschreibung:

Die Kinder bilden Paare. Kind A überlegt sich eine Balancierposition, die es längere Zeit halten kann, z. B. den linken Fuß auf den Fußrücken des rechten Fußes stellen. Kind B fragt Inhalte des Unterrichts ab (z. B. Einmaleins-Aufgaben, Vokabeln). Nach angemessener Zeit wechseln sie.

Spiegelbild

Ziel/Intention:

Stilleübung zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und der exekutiven Funktionen

Spielbeschreibung:

Zwei Kinder stehen sich im Abstand von 1,5 – 2 m gegenüber. Ein Kind macht eine Bewegung vor (hebt z. B. langsam den Arm und spreizt dabei alle Finger). Das gegenüberstehende Kind ist das Spiegelbild und macht möglichst gleichzeitig alle Bewegungen spiegelbildlich mit.

Hinweis: Grundschulkinder neigen dazu, die Bewegungen zu schnell und zu klein zu machen. Hier hilft der Hinweis, die Bewegungen möglichst langsam und auslandend durchzuführen.

Balanceakt

Ziel/Intention:

Übung zur Aktivierung, Gleichgewichtsübung

Material:

eigene Hefte, Stifte oder Radiergummis

Spielbeschreibung:

Die Kinder stehen auf einem Bein. Die Lehrperson stellt Aufgaben:

- Lasse den Stift oder Radiergummi um deinen Körper (deinen Kopf, dein Bein) kreisen.
- Lege einen oder mehrere kleine Gegenstände auf deinen Kopf (deine Schulter, deinen Ellenbogen, deinen Fuß). Strecke deine Arme nach oben (unten, seitlich). Schaffst du es, dass die Gegenstände liegenbleiben?
- Kannst du deine Augen dabei schließen?

Löwenjagd

Ziel/Intention:

Bewegungsgeschichte zur Aktivierung im Sitzen

Spielbeschreibung:

Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen. Diese werden so positioniert, dass die Kinder ausreichend Platz für die angesagten Bewegungen haben.

Erzähltext	Bewegungen
<i>Wir gehen heute auf Löwenjagd.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Hände patschen auf die Oberschenkel
<i>Wir sind mutig und stark.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelmann (Hände zur Seite)
<i>Oh, da ist eine Wiese mit hohem Gras! Wir marschieren über die Wiese.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Hände aneinander reiben und mit den Füßen stampfen
<i>Wir kommen an einem Baum vorbei und klettern hinauf, um nach dem Weg zu sehen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • mit den Armen Kletterbewegung machen und Knie abwechselnd anheben
<i>Ein Berg, keine Chance, wir müssen um den ganzen Berg gehen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstehen, einmal um den Stuhl gehen und wieder setzen
<i>Wir schwimmen durch einen See.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • mit den Armen Schwimmbewegungen machen
<i>Dann laufen wir weiter.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Hände patschen auf die Oberschenkel
<i>Pssst, ganz leise, wir wollen den Löwen nicht wecken.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • sehr leise klatschen
<i>Da, er hat uns gesehen! Schnell weg!</i>	<ul style="list-style-type: none"> • erschrockene Geste machen
<i>Wir laufen schnell zurück, schwimmen durch den See, laufen um den Berg herum, klettern auf den Baum, laufen durch die Wiese und zur Schule zurück. Schnell ins Klassenzimmer, Türe zu Kopf runter. Hat er uns gesehen? Uff, er hat uns nicht erwischt.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • alle Bewegungen schnell in umgekehrter Reihenfolge (s.o.) durchführen

Baum im Wind

Ziel/Intention:

Stilleübung zur Entspannung

Spielbeschreibung:

Die Kinder stehen frei hinter ihrem Stuhl, die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Die Körperhaltung ist aufrecht. Die Arme liegen an den Körperseiten, die Handflächen an der Außenseite der Oberschenkel an. Wer möchte, schließt die Augen.

*Der Tag beginnt und auf dem Hügel weht ein leichter Wind.
Du beobachtest einen Baum, wie er sanft hin - und herschaukelt.
Schaukel doch einfach mit. Wie entspannend...*

*Du stehst aufrecht, nimm deine Schultern zurück.
Deine Füße stehen hüftbreit auseinander.
Die Arme sind fest an den Körperseiten angelegt, die Handflächen üben einen
leichten Druck auf die Außenseiten der Oberschenkel aus.
Du spürst, wie du verwurzelt auf dem Boden stehst.
Du spürst deine gesamten Fußsohlen.*

*Der Körper schwankt nun langsam - wie ein Baum im Wind - sanft von vorne
nach hinten, ohne in der Hüfte abzuknicken.
Wichtig ist, dass deine Füße ständig Bodenkontakt haben.
Konzentriere dich auf deine Körperspannung und schwanke weiter langsam
vor und zurück.*

Wenn du möchtest, kannst du deine Augen dabei schließen...

Nach ca. 1 Minute werden die Augen geöffnet und der Körper gelockert.



Der Würfel entscheidet – Fitnessprogramm

Ziel/Intention:

Spiel zur Aktivierung und Kräftigung

Spielbeschreibung:

Eine Person würfelt, alle Kinder führen die entsprechende Aufgabe auf dem Platz aus.

Augenzahl	Aufgabe
1	<i>Strecke deine Arme im Stand über den Kopf und greife dabei mit den Händen nach oben („Kirschenpflücken“).</i>
2	<i>Mache vier Kniebeugen. Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen schauen“. Strecke dein Arme nach vorne.</i>
3	<i>Führe einen Radiergummi dreimal als „Liegende 8“ durch deine Beine.</i>
4	<i>Hüpfe viermal auf dem rechten Bein, anschließend viermal auf dem linken Bein.</i>
5	<i>Mache eine Standwaage zuerst auf dem rechten, dann auf dem linken Bein. Wie lange kannst du diese Positionen halten?</i>
6	<i>Mache sechsmal den Hampelmann.</i>

