

Möglichkeiten von Bewegungspausen im Unterricht

1. Aktivierung/Mobilisierung (im Stehen)

- „**Guten Morgen**“: Nase reiben, Ohren reiben, Kopf drehen und beugen, Hände reiben... (von Kopf bis Fuß), zum Schluss auf die Brust klopfen.
- **Äpfel pflücken**: In die Höhe strecken – Äpfel pflücken und im Korb ablegen. Immer höher, immer mehr, bis der Korb voll ist!
- **Sessel steigen** (bei guter Qualität): auf- und absteigen wie bei einem step board.
- **Einbeinstand**:
 - a) Das Spielbein nach vorne/hinten/seitwärts/liegende „8“;
 - b) Fußsohle des Spielbeins auf das Kniegelenk des Standbeins – halten – wiederholen;
 - c) Spielbein mit beiden Händen vor dem Brustkorb fixieren – hinten am Gesäß fixieren;
 - d) Den Schuh des Spielbeins ausziehen oder binden;
 - e) auf dem Standbein einen Kreisel um 180° bzw. 360° ausführen;
 - f) Das Spielbein nach hinten strecken – Oberkörper in die Waagrechte bringen – Hände seitlich strecken – Wechsel; Steigerung: Augen schließen!
 - g) Spielbein schwingen und anhocken;
 - h) Spielbein schwingen/kreisen – li/re Hand zieht Kreise (vor dem Körper, seitlich...) – Augen „ziehen“ eine liegende „8“.
 - i) Spielbein wird hinter dem Körper am Tisch fixiert – Standbein beugen und die Hüfte nach vorne schieben, bis im fixierten Bereich eine Dehnung spürbar ist.
- **Bewegungspartner**: *Bildtreue*: Schüler A geht durch den Raum und führt Bewegungen im Gehen aus – Partner B geht dahinter und kopiert die Bewegungen von Schüler A. *Untreue*: Partner B führt gegenteilige Bewegung durch.
- **Das Schmiedeeisentor**: FOLIE
- **Bauch-Kopf-Bein**: rechte Hand auf den Bauch legen und kreisen – linke Hand „schlägt“ behutsam auf den Kopf – Wechsel; Steigerung: rechtes Bein dazu heben, kreisen, treten – Wechsel, Steigerung: Augen schließen!

2. Aktivierung/Mobilisierung (im Sitzen)

- **Fersentanz:** bequeme Sitzhaltung – Fersen heben – senken – gleichzeitig/abwechselnd.
- **Kosakentanz:** (abwechselnd/gleichzeitig)
- **Katzenbuckel:** bequeme Sitzhaltung – Schultern nach oben ziehen – Kinn zur Brust nehmen.
- **In & Out:** bequeme Sitzhaltung – Beine anheben – Fußspitzen zueinander – Fersen zueinander.
- **X & O:** bequeme Sitzhaltung – Beine anheben – Knie zueinander – Fußsohle zueinander.
- **Propeller:** Ellbogen zur Seite – Hände auf die Schulter legen – Oberkörper langsam nach links und rechts drehen.
- **Fingertanz:** Hände nach vorne ausstrecken – geballte Faust – abwechselnd Daumen in die Höhe – kleiner Finger strecken. Steigerung: phasenversetzt!
- **Fingerklavier:** Hände nach vorne ausstrecken – geballte Faust – abwechselnd Finger strecken – Daumen in die Faust bzw. Daumen zeigt nach innen. Steigerung: phasenversetzt!
- **Sitzpendel:** Arme seitlich pendeln
- **Zelt:** Arme seitlich waagr. abgewinkelt – in die Höhe führen, Handrücken zueinander
- **Nein/Ja:** Kopf langsam nach links und rechts drehen – Kinn zur Brust.
- **Schildkröte:** Kopf langsam, waagrecht nach vorne schieben und zurück.
- **Sitzübung 1:** Einen Arm neben dem Kopf schräg nach oben ziehen, den Gegenarm vor dem Körper in Richtung Hüfte strecken – Wechsel!
- **Sitzübung 2:** Grätschsitz am Stuhlvorderteil, die Füße sind mit ganzer Sohle am Boden. Den Oberkörper langsam zwischen den Beinen absenken und mit den Händen die äußeren Fußgelenke von innen umfassen – Oberkörper nach unten ziehen.
- **Sitzübung 3:** Sitz am vorderen Rand der Sitzfläche – Oberkörper nach hinten gelehnt – Hände erfassen den seitlichen Sitzflächenrand. Dem Radfahren entsprechend abwechselnd mit den Beinen kreisen – die Knie beschreiben Kreise. Auch in die Gegenrichtung.
- **Kopf nach links, Kopf nach rechts,** linker Arm nach oben, rechter Arm..., linkes Ohr, rechtes Ohr, linke Backe, auch überkreuzt möglich; Ausführungen: nachmachen, nachmachen + nachsprechen, KANON,
- „So ein kleiner Esel, trampelt.....“ : Lied mit Bewegung
- **Eine Minute lang:** lachen, gähnen, summen, brummen, kauen.....
- **Geräuschlawine:** Kärtchen mit Vokalen, Zischlauten, brummen,... durchgeben – auf Kommando weitergeben – letzte Karte: STOPP
- **Pferderennen:** Start – Wassergraben (Brust klopfen) – Oxer/Doppeloxer (1x/2x aufspringen)– Zuschauer links (beide Hände deuten nach links) – Zuschauer rechts (..
- **Sesselschaukeln**

3. Koordination – Konzentration

- **1 – 5** (1 li Bein heben, 2 re Bein, 3 links zur Seite, 4 rechts zur Seite, 5 Kniebeuge). Variable: sprechen, zeigen, auf den Rücken schreiben;
- **Knietanz** (diagonal, gleich – freie Hand nach oben; hinter Kopf)
- **Flaggsignal** (offene Hand/Faust; phasenversetzt kopieren/phasenversetzt)
- **Partner-Gym:** Hände in die Höhe; nach hinten; zur Seite; überkreuzen; Augen geschlossen; und alles zusammen; doppelte Herausforderung;
- **1 – 2 – 3** (Variable: klatschen, springen, Nomen, Verben, Städte.....)
- **„Peng!“** Partnerweise gegenüber stehen – 1.Oberschenkel klatschen, 2.Hände klatschen, 3.beide Hände nach vorne strecken (a)Daumen oben, b)Daumen links, c) Daumen rechts, d) Daumen unten: bei Gleichheit – darauffolgend: „Peng“ sagen.
- **Geräusche-Orchester:** FOLIE
- **Rabensalat:** rechte Hand nach oben und unten strecken – Wechsel; rechte Hand nach oben, seitlich und unten strecken – Wechsel; Steigerung: gleichzeitig versetzt = rechte Hand nach oben und unten – linke Hand nach oben, seitlich und unten strecken.
- **Armalphabet:** FOLIE: glatt/verkehrt/Vornamen...
- **Raumuhr:** Ausgangsposition: Ziffern, Städte, Begrüßungen,
- **Rechenkreis:** Addition (gerade/ungerade Summe: li/re Bein heben); Subtraktion (... li/re Bein nach hinten); Multiplikation (... li/re Bein seitlich schwingen); Division (... li/re Bein vorne quer ziehen);
- **„Der verwirrte Polizist“:** Kreuz mit Pfeilen an die Tafel zeichnen – oben – unten – links – rechts: Spielleiter zeigt auf die Pfeilrichtung: Schüler sprechen richtig nach und deuten die Richtung gleichzeitig mit beiden Händen. Steigerung: richtig sprechen – falsch deuten - Wechsel; Steigerung: falsch sprechen und falsch deuten.
- **Fingerübungen:**
 - a) Daumen gestreckt – Daumen verdeckt
 - b) Fingertanz (Damen/kleiner Finger)
 - c) Fingerklavier
 - d) L und O – Finger
 - d) Fingerspitzenballett (1-5: jede Hand; 1-10 beide Hände)
 - f) „Dr.Fu“

4. Entspannung

- **Fingerübungen:**
 - a) Daumen gestreckt – Daumen verdeckt
 - b) Fingertanz (Damen/kleiner Finger)
 - c) Fingerklavier
 - d) L und O – Finger
 - e) Fingerspitzenballett (1-5: jede Hand; 1-10 beide Hände)
 - f) „Dr.Fu“
- **Ich vertraue dir** (blind): Schüler A schließt die Augen – und lässt sich nach vorne/hinten fallen. Schüler steht in Schrittstellung und hält Schüler A an den Schultern fest. Achtung: Anfangs kurze Distanz vorgeben. Bei Vertrauen – Distanz erhöhen!
- **Gemeinsam ins Gleichgewicht:** PA: Hände und Beine (re/li) drücken gegeneinander und beide versuchen, sich im Gleichgewicht zu halten.
- **Umschlungen:** sitzen – Hände nach vorne ausstrecken – überkreuzen - verschränken, überkreuzte und verschränkte Hände zur Brust ziehen - ein- ausatmen.
- **Sicherer/schöner Ort:** sehen, riechen, hören, spüren, fühlen,.....
- **„Lauschen“** (Fenster/Tür öffnen).
- **Der Kreisel**

Anmerkungen:

- Die Übungen immer beidhändig/beidbeinig üben!
- Bei geschlossenen Augen erschweren sich vor allem Gleichgewichtsübungen!
- Der Lehrer/in muss nicht immer die Übungen selber vorzeigen!
- Der Einsatz von peer groups ist sinnvoll!
- Wenn die Übungen immer zu einem bestimmten Zeitpunkt in die Unterrichtseinheit integriert werden, so kommt es zu einem „Ritual“.
- Laut Gehirnforschung sinkt die Konzentration und Aufmerksamkeit nach ca.20 min.

Christian Selinger – christian.selinger@ph-ooe.at – Bewegte Schule PH OÖ

www.bewegteschule.at