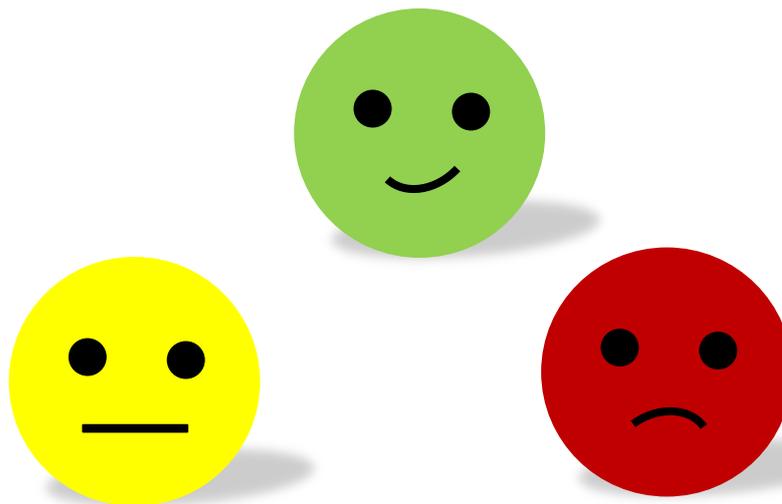
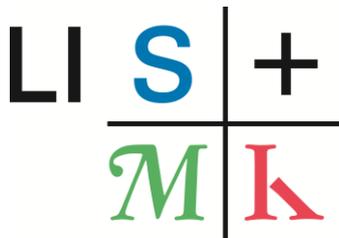


Bewegungspausen





Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg
(LIS)

Bewegungspausen

10 Übungsbeispiele

Zusammenstellung

Jürgen Kleiner, Simone Wehrstein

Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg (LIS)

Reuteallee 40

71634 Ludwigsburg

juergen.kleiner@list.kv-bwl.de

simone.wehrstein@lis.kv-bwl.de

Ausgabe Oktober 2016



Die Bewegungspausen im Unterricht repräsentieren einen der zahlreichen Bausteine der WSB-Initiative. Das hier vorliegende Dokument zeigt exemplarisch einige Übungen des reichhaltigen Übungsspektrums auf.

Zur Vertiefung empfiehlt sich die Lektüre von „Bewegte Schule Bewegtes Lernen Band 1-3 (Klett-Verlag)“.

Bewegungspausen sind eine wertvolle Möglichkeit, um nach längeren theorie- oder sitzintensiven Unterrichtsphasen, Körper und Geist zu regenerieren und so Konzentration und Motivation zurückzubringen. D.h. aufkommender Unlust und Unruhe kann rechtzeitig entgegengewirkt werden. Bewegungspausen können im Unterricht für neuen Schwung sorgen.

Viele Bewegungspausen lassen sich einzelnen Übungskategorien zuordnen, andere wiederum stellen eine Mischform dar. Die Grafik zeigt eine mögliche Einteilung und will nicht als vollständig und erschöpfend verstanden sein.



Abbildung 1: Mögliche Einteilung von Bewegungspausen in Anlehnung an Bolay, Platz, Wolf, Klett 2002 (Bewegte Schule Bewegtes Lernen Band 2)

Auf den weiteren Seiten sind einige Bewegungspausen beschrieben.

Hinweis: Übungen, denen keine Empfehlung zugewiesen ist, sind in den Klassenstufen von 1 bis 13 einsetzbar.



Ein Spaziergang (Bewegungsgeschichte)

Die Schülerinnen und Schüler sitzen oder stehen. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte und macht gleichzeitig die entsprechenden Geräusche und Bewegungen vor. Die Schülerinnen und Schüler machen diese nach.

Geschichte

Wir machen zusammen einen Spaziergang und marschieren los.

Mit flachen Händen auf die Oberschenkel klopfen und das Gehgeräusch nachmachen.

Wir laufen etwas schneller.

Schneller Klopfen.

Ein Reiter überholt uns mit seinem Pferd.

Den Pferdegalopp auf den Oberschenkeln klopfen.

Jetzt führt uns der Weg über eine Brücke.

Mit den Fäusten auf den Brustkorb trommeln.

Am Waldrand steht ein Reh. Wir schleichen uns auf Zehenspitzen an.

Mit den Fingerspitzen über die Oberschenkel „gehen“.

Plötzlich kommt Wind auf, der immer heftiger wird.

Windgeräusche machen, pusten.

Das Reh springt erschreckt davon.

Aufsehen und wieder hinsetzen, dabei die Arme nach oben führen.

Wir gehen wieder nach Hause. Einige sind schon ganz müde.

Mit den Händen auf den Oberschenkeln langsame Schritte andeuten.

Quelle: Ein Spaziergang, Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Bolay, Platz, Wolf, Klett 2002, Band 2, S. 44.

Autobahnball (Bewegungsspiel)

Empfohlen für 1.-6. Klasse

Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Steh- oder Sitzkreis. Innerhalb des Kreises werden durch Abzählen zwei Gruppen gebildet (1-2-1-2-1-2 usw).

Spielverlauf

Jede Gruppe erhält einen weichen, gut greifbaren Ball (z.B. Soft-, Gymnastikball). Die Bälle befinden sich beim Start jeweils bei etwa gegenüberstehenden, -sitzenden Spielern. Auf ein Zeichen der Lehrperson werden die Bälle in einer vorher vereinbarten Richtung (z.B. Uhrzeigersinn) innerhalb der jeweiligen Gruppe von Spieler zu Spieler weitergegeben (übergeben oder passen fangen). Ziel ist es, den Ball der anderen Gruppe einzuholen.

Varianten

Auf ein Signal wird die Richtung geändert.

Auf ein Signal wird die Übergabe des Balles geändert (z.B. von werfen auf übergeben).

Ein Spieler jeder Gruppe steht im Kreis und wird von jedem ihrer Mitspieler angespielt. Der Ball nimmt dadurch einen Zick-Zack-Weg.

Quelle: Ein Spaziergang, Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Bolay, Platz, Wolf, Klett 2002, Band 2, S. 52.



„Popcorn“ (Bewegungsgeschichte/Fitnessübung)

Untersuchungen an der Queens University in Kanada konnten zeigen, dass kurzzeitig durchgeführte intensive Bewegungspausen einen positiven Einfluss auf die Konzentration und das Verhalten der Schülerinnen und Schülern haben. Sie haben dazu Bewegungsgeschichten, so genannte „FUNtervals“ entwickelt, von denen „Popcorn“ exemplarisch dargestellt wird. FUNtervals kombinieren einfache, kurze Geschichten mit sehr intensivem Bewegen.

Grundsätzliches

- jede Bewegung (Schritt 1-4 in der Tabelle) wird 20 Sekunden ausgeführt
- Zwischen den Bewegungsaufgaben gibt es eine Pause von 10 Sekunden (Zeitnehmer bestimmen)
- Die Bewegungen mit großer Bewegungsamplitude ausführen
- Maximal mögliches Tempo in der Ausführung der Übung
- Die Bewegungsansagen sind in eine kleine Geschichte eingebunden

Popcorn

1		Reach for popcorn bags from the top shelf and put them in a giant bowl in front of you: Reach up and squat down
2		Pop the popcorn: jumping stars
3		Scoop the popcorn into a giant sack: Squat down and scoop your arms in front of you and toss beside you
4		Deliver the popcorn: Run on the spot to deliver the popcorn to the cafeteria while it's still hot!
5		Repeat! Oh no the popcorn was burnt. Repeat steps 1-4.

Quelle: (Jasmin K. Ma, Lucy Le Mare, and Brendon J. Gurd, Queens University, CA; Appl. Physiol. Nutr. Metab. **39**: 1332–1337 (2014))

Übungsbooklet: <http://www.skhs.queensu.ca/musclephysio/Activity%20Booklet.pdf>



Bewegungsampel (Gehirnfitness)

Grundübung

Die Lehrperson zeigt abwechselnd Farbkarten mit den unten dargestellten Smileys darauf. Jede(r) Farbe/Smiley steht für eine bestimmte Bewegungsaufgabe. Z.B.

- gelb: Aufstehen, hinsetzen:
- grün: beide Arme nach oben;
- rot: Kopf schütteln

Der Lehrer zeigt abwechselnd die Karten/Smileys, worauf die Schülerinnen und Schüler die entsprechenden Bewegungen ausführen. In diesem Beispiel werden drei Schwierigkeitsstufen angeboten.

Grundform



Aufstehen - Hinsetzen



Beide Arme nach oben



Kopf schütteln

Schwierigkeitsstufe 1

Die Schülerinnen und Schüler machen zu den Bewegungen noch Geräusche:



Aufstehen – Hinsetzen + Ahhh!



Beide Arme nach oben + Ohhh!



Kopfschütteln + Ihhh!

Schwierigkeitsstufe 2

Der Lehrer zeigt zwei Karteikarten. Die Karte links gibt die Bewegung vor, die Karte rechts gibt das Geräusch an.

Beispiel:



Beide Arme nach oben



(Quelle: Simone Wehrstein nach Franz Platz, Grafik J. Kleiner, 2016)



Der verwirrte Polizist (Gehirnfitness)

Material

„Kreuz“ auf Tafel (Abbildung 3) oder Plakat oder Folie (Abbildung 2), Zeigestock oder Laserpointer.

Grundübung

Die Schülerinnen und Schüler „regeln“ als Polizist mit den Armen und der Stimme den Verkehr auf einer Kreuzung. Welche Richtung sie zeigen und ansagen, wird von der Lehrperson vorgegeben. Die Ausführung erfolgt stehend. Grundsätzlich sind vier Richtungen bzw. Armbewegungen möglich, zwischen denen die Lehrperson beliebig wechselt:

- Oben = beide Arme nach oben strecken und „oben“ sagen
- Unten = beide Arme nach unten neben dem Körper hängen lassen und „unten“ sagen
- Rechts = beide Arme nach rechts strecken und „rechts“ sagen
- Links = beide Arme nach links strecken und „links“ sagen
-

„Arbeiten“ nach mehrmaligem Richtungswechsel alle synchron, kann man die 1. Schwierigkeitsstufe erklären:

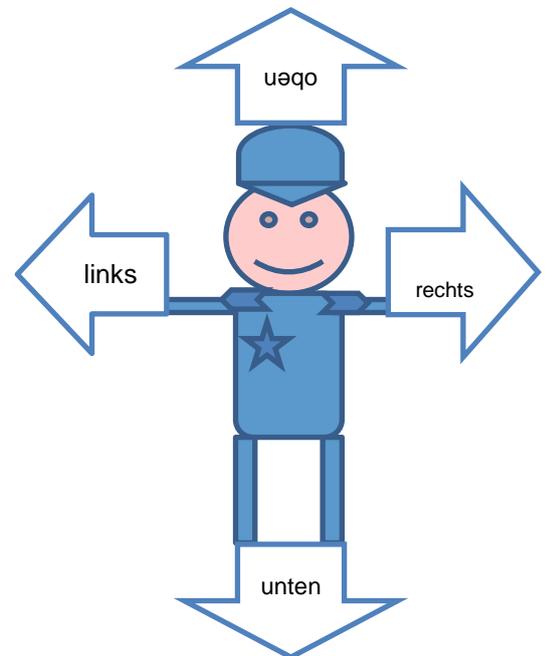


Abbildung 2: „Schutzmann“, Grafik J. Kleiner, LIS

Schwierigkeitsstufe 1

Die vorgegebene Richtung anzeigen + die entgegengesetzte Richtung sagen. Beispiel: Oben = beide Arme nach oben und „unten“ sagen.

Schwierigkeitsstufe 2

Die vorgegebene Richtung sagen + die entgegengesetzte Richtung anzeigen. Beispiel: Oberes Kreuzende = beide Arme nach unten und „oben“ sagen.

Schwierigkeitsstufe 3

Die entgegengesetzte Richtung zeigen und diese auch sagen. Beispiel: Oberes Kreuzende = beide Arme nach unten und „unten“ sagen.

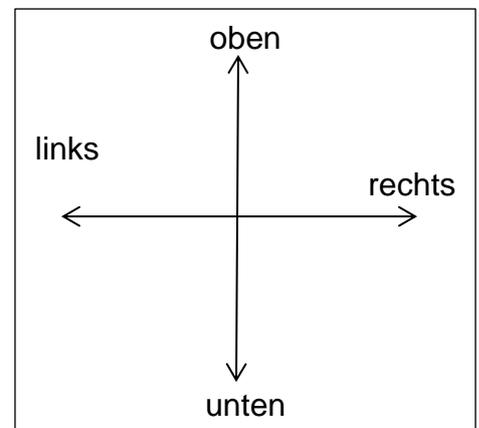


Abbildung 3: Bewegungsrichtungen

Quelle: Der verwirrte Schutzmann, Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Bolay, Platz, Wolf, Klett 2002, Band 2, S. 59



Klimahüpfen (Gehirnfitness)

Grundübung

Begriffe aus dem Bereich Klima werden mit kleinen Sprüngen nach links, rechts, vorne und hinten verknüpft.

Bei Begriffen, die sich um Temperatur drehen, machen die Schülerinnen und Schüler einen Hüpfen nach vorne. Geht es um Begriffe, die mit Wasser zu tun haben, hüpfen sie nach rechts. Bei Wind geht die Bewegung nach links. Der vierte Bereich sind Begriffe, die mit Wetter assoziiert werden oder solche Begriffe beinhalten, aber im eigentlichen Sinne keine „Klimabegriffe“ sind.

Hier geht die Bewegung nach hinten.

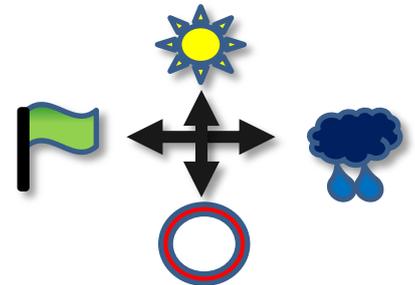


Abbildung 4: Bewegungsrichtungen "Klimahüpfen", Grafik J. Kleiner

Beispiele:

Temperatur	heiß, kalt, warm, kühl, sehr heiß, eiskalt, Frost, +10°C, -5°C ...
Wind	Sturm, Orkan, Lüftchen, Brise, Böen ...
Wasser	Regen, Graupel, Hagel, Schnee, Eis, Regenschauer ...
„Nix“, sonstige Begriffe	Regenschirm, Sonnenhut, Regenjacke, Schneebille, Winterjacke, Strand, Palme ...

Varianten

Bewegungsaufgaben ändern. Z.B. statt hüpfen mit dem Oberkörper bewegen.

Themen aus anderen Fachbereichen auswählen. Z.B. chemische Elemente nach Elementfamilien.

Quelle: Jürgen Kleiner, LIS



L- und O-Finger (Koordinationsbewegung)

Grundübung

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen beider Hände ein L bilden. Die restlichen drei Finger zur Faust beugen. Dann mit dem Zeigefinger und dem Daumen beider Hände ein O bilden. Die restlichen drei Finger werden gestreckt (siehe Abbildung). Im weiteren Verlauf immer wechselweise das L und das O anzeigen.

Variation

Im Wechsel mit der einen Hand das L, mit der anderen das O anzeigen.

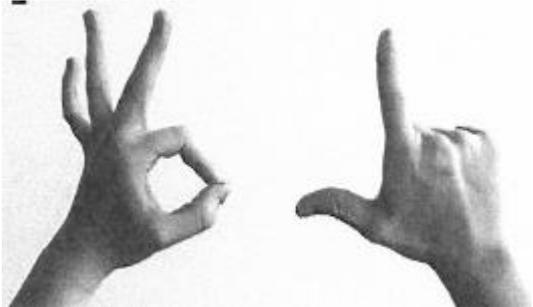


Abbildung 5: O- und L-Finger, Bolay, Platz, Wolf, S. 74, 2004

Quelle: L-, O-Finger, Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Bolay, Platz, Wolf, Klett 2002, Band 2, S. 74

Schuhplattler (Überkreuzbewegungen)

Übung 1

Im rhythmischen Wechsel den rechten Ellenbogen und das linke Knie, dann den linken Ellenbogen zusammenführen (Bild 1).



Bild 1: Ellbogen-Knie

Übung 2

Hinter dem Körper die rechte Hand zur linken Ferse, dann die linke Hand zur rechten Ferse führen (Bild 2).



Bild 2: Ferse überkreuz

Übung 3

Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein, dann den linken Arm und das rechte Bein seitlich gestreckt anheben (Bild 3).



Bild 3: Arm-Bein-Diagonale

Variation

Die Übungen nacheinander ausführen.

Die Anzahl der durchzuführenden Übungen variieren. Z.B. 3-2-4 (3x Übung 1, 2x Übung 2, 4x Übung 3).

Quelle: Schuhplattler, Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Bolay, Platz, Wolf, Klett 2002, Band 2, S.85



Lauschen (Entspannungsübung)

Empfohlen für 1.-7. Klasse

Die Schülerinnen und Schüler nehmen im Sitzen eine Entspannungshaltung ein. Sie legen die Arme auf den Tisch und den Kopf seitlich auf einen der Arme.

Übung

Der Lehrer öffnet die Tür des Unterrichtsraumes. Die Schülerinnen und Schüler haben nun die Aufgabe ein bis zwei Minuten völlig still zu sein und aufmerksam darauf zu hören, was alles im Haus hörbar wird.

Anschließend können die Schülerinnen und Schüler berichten, was sie gehört haben.

Variante

Die Fenster werden geöffnet und es gilt nach draußen zu lauschen.

Geräuschkawine (Entspannungsübung)

Die Schülerinnen und Schüler sitzen oder stehen. Der Raum ist idealerweise zuvor gut gelüftet. Für die Übung benötigt man kleine Zettel, auf denen Vokale oder Geräusch notiert sind. Beispiele: Ah, o, krawumm, poing, uuuuu, ... STOP.

Übung

Die Lehrperson gibt den ersten Zettel dem nächststehenden Schüler. Dieser macht/spricht das Geräusch deutlich hörbar. Nach einigen Sekunden gibt er den Zettel an den nächsten weiter. Dieser macht nun ebenfalls das Geräusch. So werden alle Zettel durch die ganze Klasse weitergegeben. Zuletzt gibt die Lehrperson einen Zettel mit „STOP“ weiter. Dieser wird ebenfalls weitergegeben und die Geräuschkawine klingt somit ab.

Literaturnachweis

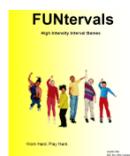
Bewegte Schule Bewegtes Lernen Band 2 Bewegung ein Unterrichtsprinzip, C. Anrich (Hrsg.), Dr. E. Bolay, F. Platz, H. Wolf, Klett 2002.



FUNtervals

<http://www.skhs.queensu.ca/musclephysio/Activity%20Booklet.pdf>

(Jasmin K. Ma, Lucy Le Mare, and Brendon J. Gurd, Queens University, CA; Appl. Physiol. Nutr. Metab. **39**: 1332–1337 (2014)).



Literaturhinweise

Bewegte Schüler lernen leichter, Oppolzer Ursula, SolArgent MediaAG, Borgmann, 4. Aufl. 2015.



Beweg dich, Schule! Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13, Dorothea Beigel, Borgmann Media, 4. Auflage 2014.

