

**Konzept zur Gestaltung von Bewegungspausen im Rahmen des  
Schulprogrammepunktes „Lernen in Bewegung“  
an der Gustav-Heinemann-Schule Mülheim a.d. Ruhr**



**„Alle wollen immer nur den Kopf in die Schule schicken, aber immer kommt das ganze Kind.“**

Quelle: Ursula Forster: Feuer, Wasser, Blitz ... (Manche möchten nur den Kopf in die Schule schicken, aber immer kommt das ganze Kind!" in: Haltung und Bewegung 13 (1993) 2, 48

**I. Einstimmung**

Die Idee der Bewegungspause im Unterricht berücksichtigt die jeweils individuellen Dispositionen von Kindern und Jugendlichen an den für sie unterschiedlich verlaufenden Schultagen. Das Interesse der Kinder an den Unterrichtsgegenständen, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihr kognitives Leistungsvermögen lässt sich nicht in die durch die Schulorganisation vorgegebene 45-Minuten-Einheit pressen. Wenn Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unaufmerksam werden, wenn sie Lustlosigkeit zeigen oder ihr Verhalten durch motorische Unruhe gekennzeichnet ist, was in der Regel nach 20 – 25 Minuten Unterrichtszeit der Fall ist, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass sie eine andere Aktionsform wollen. Hier bietet sich oft eine Bewegungspause an. In der Bewegungspause können Formen von Spiel, Bewegung, Stille und Entspannung eingesetzt werden. Es ist nicht paradox, bewusst auch Phasen von Stille und Entspannung einzufordern. Gegenüber der Bewegung grenzt sich die Stille ab. Bewegung und Stille bedingen sich gegenseitig.

Teilweise bietet sich der Klassenraum an, um spontan arrangierte Bewegungspausen durchzuführen. Andere Bewegungsorte im Schulgebäude wie ein freigeräumter Klassenraum oder die Pausenhalle sind dann sinnvoll, wenn die Bewegungsformen mehr Raum beanspruchen. Und es bleibt darüber hinaus immer noch der Schulhof, die vielleicht zum Schulhof gehörende Rasenfläche oder eine in der direkten Nähe der Schule liegende Rasen- oder Spielfläche. Im Vordergrund stehen in diesem Konzept in der Klasse durchführbare Aktionen.

Für das Gelingen ist sehr wichtig, dass die Kinder in einem ansprechenden emotionalen Zustand die Bewegungspausen ausführen. Durch dieses positive Erleben überträgt sich vielleicht ein Bewegungsansatz in den Alltag mit begleitendem Besuch eines Sportvereines.

Ziele der mit Bewegung verbundenen Aktionsformen sind

- Anregung des Herzkreislaufsystems
- Anregung der Gehirnaktivität ( z.B. Kurzzeitgedächtnis ), Superlearningmethode
- Vermehrte Durchblutung des Gehirns
- Abbau von Blockaden (muskulär, energetisch, kognitiv, skriptiv ..)
- Vermittlung von Spielfähigkeit, Teamfähigkeit, Kontaktfähigkeit
- Schulung von Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung
- Erfahrung des Rhythmus, Stimme, Gleichklang
- Präventive Aspekte (Aufrichtung, Bauch- und Tiefenatmung, muskuläre Dysbalancen,..)
- Bewegungsfreude als Hinführung zu Lernfreude



Gerade wegen der Vielfalt und Bedeutung der genannten Ziele ist es von großer Wichtigkeit, darauf aufmerksam zu machen, dass selbst ein gelungenes Konzept von Bewegungspausen die an den meisten Schulen fehlende 3. Sportstunde nicht ersetzen kann und nicht soll.

Jedoch liegt der große Vorteil der Bewegungspausen in der Möglichkeit der täglichen Durchführung bis mehrmaligen Wiederholung. Dadurch können muskuläre Reize gesetzt werden, die im Sinne einer Superkompensation einen steten Aufbau der Muskulatur bewirken, es können auch Verhaltensweisen oder Haltungen durch regelmäßiges Üben positiv verändert werden. Auf dem Schulgesundheitsforum an der Universität in Leipzig am 5.11.2005 mit dem Thema: „Macht Bewegung schlau?“ wurde von Prof. Dr. Christina Müller, die seit 1998 ! das Projekt „Bewegte Schule“ in Sachsen leitet, als Maxime vorgegeben, **täglich** in jeder Unterrichtsstunde eine Bewegungszeit von 5 – 10 Minuten durchzuführen.

An dieser Stelle empfiehlt es sich, auf die Ergebnisse der SPRINT - Studie (auch: DSB-Schulsport-Studie) zu verweisen, die von Prof. Brettschneider im Juni 2005 veröffentlicht wurde. Aus ihr geht deutlich hervor, dass in der meist einmal wöchentlich stattfindenden Doppelstunde nötige dauerhafte Reize und Einstellungen nicht gesetzt werden können.

Das betrifft auch die deutliche Zunahme von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus (an sich: Altersdiabetes), Adipositas oder Haltungsschäden/Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen.

Bewegungspausen sind unter dieser Perspektive auch als Prävention gedacht. Umso mehr ist es nötig, dass die Aktionen einfach durchzuführen und zeitlich begrenzt sind, da ein großer Teil des Lehrpersonals nicht entsprechend geschult ist.

Sehr wohl ist jedoch auf eine wissenschaftliche Untersuchung aus dem Jahre 2004 von Prof. Dr. Klaus Völker, Sportphysiologe an der Uni Münster, hinzuweisen, die einen Zusammenhang zwischen einem Konzept der „Bewegten Schule“ und dem Bewegungsstatus der betroffenen Kinder an der Schule aufweist. Jedoch lässt sich dies nicht einfach auf die schulfreie Zeit, insbesondere das Wochenende, übertragen.

Primäres Ziel ist die Gestaltung von Bewegungspausen im Unterricht zur Förderung der Lernbereitschaft des einzelnen Schülers und der Gruppe der SchülerInnen.

**„Wir sollten mit Empfindung in unseren Muskeln denken.“**

( Albert Einstein)

**Im Focus steht also das Lernen, welches durch Bewegung unterstützt oder verbessert werden kann.**

Prof. Dr. Renate Zimmer, eine sehr engagierte Verfechterin der Eingliederung von Bewegung in den Unterricht, schreibt in einem Artikel „*Bewegung macht schlau*“, dass ein Kind sich die Welt über Bewegung erschließt, Schritt für Schritt von ihr Besitz ergreift.

Im Handel lernt es Ursachen und Wirkungszusammenhänge kennen und begreifen.

Bewegung ist der Motor der Entwicklung und des Lernens. Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit gelten als wesentliche Grundlage für erfolgreiches Lernen. Aber: Konzentration ist nur möglich, wenn auch der Körper mitmacht.



Diese Thesen prägen Inhalte des Programms zum 5. Kongress „Bewegte Kindheit“ an der Universität Osnabrück am 23.3.2006 – 25.3.2006. Sowohl in Hauptvorträgen wird der Aspekt Bewegung und Lernen aufgegriffen wie auch in einem Workshopkomplex. So lauten Vorträge „*Bewegung bildet*“ oder „*Bewegung – Bildung – Gesundheit*“ oder „*Braucht Bildung Bewegung: Früh übt sich, wer nicht sitzen bleiben will*“ und als Workshop findet man „*Move to learn*“ oder „*Bewegtes Lernen – Rechnen, Schreiben, Lesen lernen mit dem ganzen Körper*“ oder „*Kleine Bewegungspause – große Wirkung*“.

**Internetadresse:** [www.kongress.kindheit.uni-osnabrueck.de/programm.html](http://www.kongress.kindheit.uni-osnabrueck.de/programm.html)

Auch Prof. Dr. med. Dr.h.c. Wildor Hollmann hat in einem Aufsatz „*Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen*“ auf den Zusammenhang von Bewegung und Hirnaktivität hingewiesen. So können allein Fingerbewegungen der Hände, die 2 % der Körpermasse ausmachen, in ca. 60% der Kortexfläche Durchblutungssteigerungen von 20% bis 30% bewirken.

### **„Mein Körper muss in Bewegung sein, wenn es mein Geist sein soll“.**

( Jean Jacques Rousseau )

Zur Unterstützung der bisher dargelegten Zusammenhänge zwischen Bewegung und Lernen verweise ich auch auf den Artikel „*Bewegung macht schlau*“ in der Zeitschrift „*Psychologie heute*“, Dez. 2004, S. 34-40. Die bisher angeführten Forschungsbefunde werden bestätigt, und es wird insbesondere die Bedeutung von Bewegung für Konzentration, Lernen und Gedächtnis hervorgehoben. Das Gehirn ist trainierbar wie ein Muskel. Es schrumpft ebenso wieder bei ausbleibendem Training. Die Gedächtnisleistung steigt, je breiter eine Information im Gehirn verarbeitet wird. Die Leistung wird besser, wenn verschiedene Gehirnareale zusammenarbeiten, darunter auch motorische und sensorische.

Bedeutsam ist nicht nur das Lernen durch Bewegung zu unterstützen, sondern auch den Abbau von Verschaltungen und Vernetzungen durch Bewegung, durch körperliche Aktivität mit zunehmendem Alter zu verhindern. Denn das Gehirn arbeitet nach dem Prinzip „**Use it or loose it.**“ (Prof. Dr. R. Zimmer).

Interessanterweise werden obige Befunde bestätigt durch Aussagen im Bereich der modernen Körpertheorien wie Feldenkreismethode, Alexandertechnik oder Body- Mind Centering, kurz: BMC, nach Bonnie Bainbridge Cohen.

### **„Intelligenz befindet sich nicht nur im Gehirn, sondern in unserem ganzen Körper.“**

(Candace Pert, Neuro-Wissenschaftlerin)

Gerade beim BMC wird betont, dass der ganze Körper mit Bewusstsein durchdrungen ist und Lernen in jeder einzelnen Zelle des Körpers stattfindet. Erst durch Bewegung kann sich das Nervensystem organisieren und Strukturen abspeichern. Lernen findet auf der zellulären Ebene statt. Wissen des Körpers ist auf allen Ebenen gespeichert und nicht nur im Gehirn.

Unter anderem spielen eine Rolle die Beziehung und das Gleichgewicht zwischen:

- Kopf und Rumpf
- Rechter und linker Körperseite
- Ober- und Unterkörper
- Vorder- und Rückseite des Körpers
- Zentrum (Kopf und Wirbelsäule) und Peripherie (Brustkorb, Arme, Becken, Beine )



Ende letzten Jahres wurde in einem Vortrag von Frau Prof. DR. DR G. Teuchert – Noodt - Universität Bielefeld, Neuroanatomie – ein Zusammenhang von Motorik und Lernen deutlich hervorgehoben.

Lernen ist eine organische Leistung des Gehirns. Es besteht aus koordiniertem Zusammenspiel von Aufmerksamkeit, Motivation, Emotion, Sozialverhalten und Handeln.

Lernen beruht also auf dem Prinzip der Kommunikation d.h. der Rückkopplung verschiedener Ebenen im Gehirn, zu denen auch die Motorik, Sensorik und Assoziation gehören.

Am bedeutsamsten sind die sogenannten „kritischen Phasen“.

Die kritischen Phasen

für die Motorik ( motorisches Lernen ) dauern	bis zum 7. Lebensjahr,
für die Lateralisierung ( Lernen von Schrift und Sprache)	bis zum 9. Lebensjahr,
für Bildung des Stirnhirns ( Antizipation, Arbeitsgedächtnis, Sozialisierung, willentl. Entscheidung, historisches Bewusstsein,..)	bis zum 20. Lebensjahr,
für Bildung des limbischen Systems ( motivational emotionales Lernen)	lebenslang

Entscheidend ist aber, dass die Motorik die Grundlage für die Ausbildung der drei weiteren Bereiche ist. Gezielte Bewegung ist essentiell für das Gehirn, damit es lernbereit ist.

Ein Konsequenz aus diesen angedeuteten Erkenntnissen ist ein offener Unterricht mit viel Eigenverantwortung und Handeln auch Lernen durch Lehren bezeichnet.

Vergleiche dazu die DVD: Lernen durch Lehren: Physiologische Grundlagen des Lernens, IWF Wissen und Medien gGmbH 2003, Bestell-Nr.C 12425

Ich möchte alle betroffenen KollegInnen ermuntern, mutig zu sein, kreativ zu sein, die Unterrichtsstunden vom zwanghaften Korsett des Stillsitzens und Ruhigseins zumindest etwas zu befreien. Je mehr mitmachen, desto weniger Exot ist man und die Austauschbörse funktioniert.

Erweiterung der Kompetenzen

„Und nun sollen wir auch noch spielen!“

Lehrer als Spielleiter und Mitspieler





Die Mausefalle (oder die Angst der Lehrerin vor der Bewegung) (Ariane Garlichs) Winter 1957. Ich sollte meine erste Unterrichtsstunde halten. Ein 1. Schuljahr war meine Praktikumsklasse. Die Mentorin hielt auf Ordnung, man merkte es den Kindern an. Sie mucksten kaum. Dennoch hatte ich Angst vor dieser ersten Stunde, für die mir das Thema "Die Maus im Speisekeller" zugewiesen wurde. Ich überlegte hin und her und entschied mich schließlich dafür, in der Stadt eine Mausefalle zu besorgen. Ich war schon in der Klasse, als ich mit Stakatoschritten die Mentorin sich nähern hörte. Die Kinder nahmen Haltung an. Was sollte mir schon geschehen? Ich wollte sie zunächst ihre Mausegeschichten erzählen lassen.

Das lief munter, wenn auch sehr geordnet ab, erschöpfte sich aber nach wenigen Minuten. Ich besann mich meiner mitgebrachten Mausefalle. "Wollt ihr mal eine Mausefalle sehen?" Sie nickten. Während ich noch in meiner Schultasche kramte, ereignete sich etwas Unerhörtes, nie Dagewesenes. Die Kinder erhoben sich unaufgefordert von ihren Plätzen, schubsten sich voran und drängelten sich um meinen Tisch. Ich erstarrte vor Schreck, unfähig zu irgendeiner Reaktion. Da erschallte auch schon eine drohende Stimme aus dem Hintergrund. "Um Gotteswillen, warum tun Sie denn nichts!" Im gleichen Augenblick ging meine Mentorin nach vorne, übernahm die Regie und ordnete das Chaos. Ich gab mich geschlagen.

Die Erfahrung, bereits beim ersten Unterrichtsversuch versagt zu haben, eine Bewegung ausgelöst zu haben, ohne es zu wollen, saß tief. Sie begleitete untergründig mein späteres Lehrerdasein und führte zu erhöhten Anstrengungen, alles, wenn möglich, vorweg zu regeln. Sie folgte mir untergründig wie ein Schatten bis in die Zeiten hinein, in denen ich mich äußerlich locker verhielt, und saß mir doch noch im Nacken. Noch in meinen ersten Hochschullehrerjahren erwachte ich einige Male schweißgebadet, weil ich geträumt hatte, in einer meiner Vorlesungen hätte sich Protest formiert, die Studenten hätten das Katheder erstürmt und mich entmachtet. Dann kam ein Sommer, in dem sich diese Angst verlor. Ich hatte am Strand einen wunderschönen Seestern gefunden und hob ihn hoch. Die umstehenden Kinder kamen auf mich zu, um sich das Wundergebilde anzuschauen. Ich freute mich an den auf mich zukommenden Kindern, ihrer Fragelust und meinem Mittendrinsein. Hinterher fiel mir wieder meine erste Unterrichtsstunde ein. Und plötzlich konnte ich nicht mehr verstehen, daß mir Kinder Angst gemacht hatten, die nichts anderes taten, als sich auf mich zu bewegen. Quelle: Erstabdruck, unveröffentlichtes Manuskript, gefunden in: [www.mehr-bewegung-in-die-schule.de](http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de)

**„Der Mensch ist kein Geistwesen sondern eine konkrete leibhaftige Person.“  
(Nietzsche)**

Die Perspektive der Kinder bleibt bei Konzepten der "Bewegten Schule" meist unberücksichtigt. Wie Kinder selbst denken, wie sie "ihre" bewegte Schule sehen, darüber liegen bislang keine empirischen Erkenntnisse vor. Ein Forschungsprojekt der Universität Bayreuth hat Kinder über ihre Vorstellungen von einer "Bewegten Schule" selbst zu Wort kommen lassen.

Vor dem Hintergrund einer angeblichen "Bewegungsarmut" von Schulkindern und damit verbundener Entwicklungsdefizite sowie im Hinblick auf eine "ganzheitliche" Förderung der Kinder im schulischen Bildungsprozess werden Konzepte entwickelt mit der Intention, Bewegung zum Schulprinzip zu erheben.



Orientiert man sich an Hartmut von Hentig - "das Ziel [von Bildung] ist die sich selbst bestimmende Individualität" (in: Bildung. Weinheim, Basel 1999, 39) -, so wird im Hinblick auf die Konzeptualisierung von „Bewegten Schulen“ ein elementares Defizit deutlich: Die Perspektive des Kindes wird nicht eingeholt.

Zwar wird - mit pädagogischem Sachverstand - versucht, „vom Kind aus zu denken“; wie aber die Kinder selbst denken, wie sie „ihre“ bewegte Schule sehen und über sie reden, darüber lagen bislang keine empirischen Erkenntnisse vor.

In einer solchen Einstimmung ist unbedingt erforderlich, auch den Blickwinkel der Schulkinder zu erfassen. Ein Team unter der Leitung des Sportwissenschaftlers Dr. Peter Kuhn - Universität Bayreuth, Institut für Sportwissenschaft - untersuchte in einer vierjährigen Studie (1998-2002) mit 400 Kindern die Frage, wie sich Kinder ihre Schule vorstellen, wenn es die Möglichkeit gäbe, Lernen mit Bewegung zu verknüpfen.

Es entstanden 1200 Zeichnungen und viele Interviews, die Aufschluss darüber geben, wie sich der Ausweg aus der Bildungs- und Gesundheitsmisere aus der Kinderperspektive darstellt. Die Kindervorstellungen vom Unterricht im Klassenzimmer sind geprägt von drei Prinzipien:

- Bewegungsfreiheit am Arbeitsplatz
- Wechsel von Arbeits- und Bewegungsphasen
- Verknüpfung von Lernen und Bewegung

Zur Begründung regelmäßiger Bewegungspausen meint Florian (11), Bewegungspausen haben „deswegen einen guten Sinn, weil dann wird einmal das Gedächtnis ein wenig heller und auf der anderen Seite ist es auch gut für den Körper, weil die Muskeln trainiert werden.“

Melanie (8) ist der Auffassung, „wenn man immer bloß so krumm sitzt, dann kann man ja auch nicht richtig denken.“ Die Kinder verspüren deutlich Bewegungsmangel in der Schule, was sich auf das Lernen und die Konzentration auswirkt in Form von Unruhe, Zappeln, weniger Gedächtnisleistung, weniger Motivation. Sie wünschen sich auch, dass die Lehrer bei Bewegungsanlässen mal mitmachen und „nicht nur rumstehen, den Spielraum einschränken oder den Ball wegnehmen.“ Die Lehrer sollen lieber teilnehmen, „die sollen auch mal Spaß haben und nicht nur immer Unterricht und so.“

Die Spitzenreiter im Klassenzimmer sind Sitzbälle, Fitnessaktivitäten, alternative Körperpositionen (Stehen, Liegen, bequem Sitzen), Freizeitspiele, Tanzen, Aktivitäten mit Musik, nichtsportliche Ballspiele, Umhergehen oder Trampolinspringen. Deutlich wird, dass sich die Kinder nicht nur einfach mehr Bewegungsaktivitäten wünschen, sondern letztlich eine Förderung von Lernprozessen durch Bewegung oder Bewegungspausen im Blick haben. (Quelle: idw - Was Kinder bewegt- Kindervorstellungen von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule, 9.11.2000, F. Borkenhagen, Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft)

**Typisch** (Quelle: unbekannt, aus: [www.mehr-bewegung-in-die-schule.de](http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de))

*Der Lehrer nimmt den Bach durch.*

*Er zeigt ein Bild.*

*Er zeichnet an die Tafel*

*Er beschreibt.*

*Er schildert.*

*Er erzählt.*

*Er schreibt auf.*

*Er diktiert ins Heft.*

*Er gibt eine Hausaufgabe.*

*Er macht eine Prüfung.*

*Hinter dem Schulhaus fließt munter der Bach vorbei.*



Im Folgenden werden einige Internetadressen angegeben, die sich mit der Thematik beschäftigen, ergänzende und weiterführende Aspekte darlegen und sich als hilfreiches Instrument bewährt haben.

[1. www.fitte-schule.de](http://www.fitte-schule.de)

### **Projektbeschreibung** ( nach Plattform Ernährung und Bewegung e.V.)

Präventionskonzept für den Unterricht in der 5. und 6. Klasse aller Schularten - Gymnasium, Real-, Haupt-, Gesamtschule. Spielerische Bewegungsförderung und Vermittlung von Ernährungswissen durch Quizaktiv-Pausen in der Stunde.

Ablauf: Der Zeitpunkt der 5 – 6 minütigen Quizaktiv-Pausen liegt im Ermessen der Lehrer, z.B. bei schlechter Aufnahmefähigkeit der Schüler oder Unruhe in der Klasse. Ein Schüler lost eine Aktiv- oder Quizpause aus, indem er eine der gemischten Quizaktiv-Kugeln zieht. Es gibt 40 Kugeln je Halbjahr mit 50% Aktivpausen zu Bewegung/Entspannung und 50% Quizpausen mit Ernährungsquiz. Ob eine Aktiv- oder Quizaufgabe gelöst werden muss, ist vorher nicht bekannt.

An der Gustav-Heinemann-Schule ist am 21.3.2006 von Dr. med.Axel Albrecht das Projekt „Fitte Schule“ in einer 3 stündigen Vorbereitung initialisiert worden. Es wird als ein weiterer Baustein der Gesundheits- und Bewegungsförderung in 5. Jg. durchgeführt.

Die Kosten werden zur Zeit von Sponsoren übernommen. Das Projekt ist entstanden in Zusammenarbeit der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle der Universität Göttingen und dem Institut für Bewegungstherapie und Rehabilitation in Eutin.

[2. www.haltungundbewegung.de](http://www.haltungundbewegung.de)

dann: Aktuelles

dann:



### **Projektbeschreibung**

Genauso wie die menschliche Bewegung einem grundlegendem Bedürfnis entspringt, so ist auch die Verbindung von Musik und Bewegung natürlichen Ursprungs. Insbesondere Kinder erleben Musik und Bewegung als zusammengehörig. Die enge Verknüpfung zwischen der Wahrnehmung von Musik und den spontanen ganzkörperlichen Bewegungsreaktionen ist Grundlage des Konzepts „*Move to Learn*“, welches unter Projektleitung der *Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.* ab dem Kalenderjahr 2005 auf zentralen Workshops für Lehrkräfte an Grund- und Sonderschulen (vorerst in den Bundesländern Rheinland-Pfalz, Hessen und Baden-Württemberg) angeboten wird. Dabei werden Lehrmaterialien (Bildtafeln, Musik-CD, Video-CD) vorgestellt und ausgehändigt, die altersdifferenzierte, **fächerübergreifende** methodische Angebote zur interaktiven, bewegungsgestützten **Fremdsprachen-** und **Gesundheitsförderung** beinhalten.

Ich habe dieses Projekt selbst in einem Workshop kennengelernt. Es überzeugt durch seine musikalischen Sprechgesänge, die die Kinder sehr ansprechen. Jedes Kind hat dadurch auch einen sicheren englischen Sprachanteil im Unterricht.



3. [www.uni-jena.de/url.php?/page/1138](http://www.uni-jena.de/url.php?/page/1138)

Symposium am 10./11. März an der Universität Jena über Jugendsport und Doping  
Jena (03.03.06) Um die Freizeit von Kindern und Jugendlichen tobt ein harter Kampf. Entwickler von Videospiele leben davon, dass die Kids am PC oder der Spielkonsole sitzen. Plattenfirmen und Musikkanäle unterschiedlicher Natur locken mit den neuesten Musikvideos vor die Flimmerkiste. Auch Hausaufgaben wollen gemacht sein. Zu kurz kommt bei alledem die Bewegung, meint Prof. Dr. Holger Gabriel von der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Der Inhaber des Lehrstuhls für Sportmedizin plädiert nachhaltig für mehr Jugendsport. Zusammen mit dem Landessportbund und dem Ethikzentrum der Jenaer Universität unter Leitung von Prof. Dr. Nikolaus Johannes Knoepffler veranstaltet er am 10. und 11. März in Jena ein Symposium unter dem Motto "Mehr Jugendsport. Dein Leben, Deine Gesundheit, Deine Grenzen".

4. [www.kongress.kindheit.uni-osnabrueck.de/programm.html](http://www.kongress.kindheit.uni-osnabrueck.de/programm.html)"

5. Kongreß „Bewegte Kindheit“ an der Universität Osnabrück

### **Projektbeschreibung**

"Bildung braucht Bewegung - Auf den Anfang kommt es an!" Mit dieser Forderung setzen sich vom 23. bis 25. März rund 2.500 Erzieher, Pädagogen, Psychologen und Therapeuten an der Universität Osnabrück auseinander. In als 180 Einzelveranstaltungen wird das Thema Bewegung, Sport und Spiel für die Bildung und die Gesundheit von Kindern thematisiert. Prof. Dr. Renate Zimmer, Leiterin des Kongresses: "Bewegung, Spiel und Sport müssen bereits in früher Kindheit zu den unverzichtbaren Bestandteilen von Erziehung und Bildung gehören." Der Kongress "Bewegte Kindheit" wird zum fünften Mal vom Fachgebiet Sportwissenschaft der Universität Osnabrück veranstaltet und ist einer der größten dieser Art in Deutschland.

5. [www.anschub.de](http://www.anschub.de)

Anschub.de, die „Allianz für nachhaltige Schulgesundheit und Bildung in Deutschland“ ist ein von der Bertelsmann Stiftung initiiertes nationales Programm zur schulischen Gesundheitsförderung. Übergeordnetes Ziel von Anschub.de ist es, die Schul- und Bildungsqualität durch Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Dabei ist die [gute gesunde Schule](http://www.anschub.de) Kerngedanke von Anschub.de!

6. [www.mehr-bewegung-in-die-schule.de](http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de)

...das ist die Webseite, auf der interessierte Lehrkräfte Informationen rund um das Thema der Bewegten Schule erhalten. Viele Lehrerinnen und Lehrer, insbesondere die, die in der Grundschule unterrichten, sind auf dem Weg zu einer Bewegten Schule. Sie haben verstanden, wie wichtig Bewegen für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern ist und wissen, dass kindgerechtes Leben und Lernen in der Grundschule (und in anderen Schulstufen und ihren Schulformen) immer wieder auch über Bewegung entsteht. Für diese Lehrkräfte, aber auch für alle anderen Interessierten ist diese Webseite gemacht.





[7. www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)



Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) bündelt eine Vielzahl gesellschaftlicher Kräfte, die sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen engagieren. Die folgenden Seiten geben einen detaillierten Überblick über die Plattform und ihre Mitglieder. [weiter lesen...](#)

8. [http://www.thillm.de/schule/sport/sport\\_index.html](http://www.thillm.de/schule/sport/sport_index.html)

dann unter :Bewegungsfreundliche Schule



Worte aus dem Konzept: „ .....das Bewegungsprinzip durchdringt auch alle anderen Unterrichtsfächer durch entsprechendes methodisches Herangehen  
(→ Bewegter Unterricht: bewegtes Lernen, dynamisches Sitzen, Brain-Gym-Übungen usw.)  
Das Handlungsfeld "Bewegter Unterricht" schließt verschiedene, variable Segmente ein:

[Bewegtes Lernen](#)

[Bewegungspausen / Auflockerungsminuten](#)

[Dynamisches Sitzen](#)

[Entspannungsphasen](#)

Quelle: Bewegungsfreundliche Schule in Thüringen

9. [http://www.aid.de/termine/lehrerfachtagung\\_2006.php](http://www.aid.de/termine/lehrerfachtagung_2006.php)

### 5. Fachtagung für Lehrer am 25. März in Nürnberg

(aid) – „Aus der Praxis für die Praxis“ – so lassen sich die Inhalte der Lehrerfachtagung kurz zusammenfassen, die in Nürnberg vom Netzwerk Gesunde Ernährung veranstaltet wird. Gemeinsam mit dem Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus lädt das Netzwerk bereits zum fünften Mal ein, bewährte Projekte rund um Gesundheitsförderung in Schulen kennen zu lernen und Kontakte zu knüpfen. Ziel ist es, das Gesundheitsbewusstsein der Lehrkräfte zu schulen und Ideen und Möglichkeiten für eine gesunde Schule aufzuzeigen. Fachvorträge informieren die Teilnehmer über Chancen und Möglichkeiten schulischer Gesundheitsförderung. Prof. Thomas Loew von der Universität Regensburg berichtet, wie Schulalltag und Wohlbefinden in Einklang zu bringen sind. ....





**ANSPRECHPARTNER**

**Prof. Dr. Christina Müller (Projektleiterin), Dr. Sieghart Hofmann, Ralf Schlöffel**  
 Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät, Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik, Fachgebiet Schulsport, Jahnallee 59, 04109 Leipzig,  
 Tel.: 0341/9731641, email: [chrismue@rz.uni-leipzig.de](mailto:chrismue@rz.uni-leipzig.de)

Welcher Schüler kennt wohl nicht das Gefühl mitten in der Unterrichtsstunde: „Gleich fallen mir die Augen zu!“

Und analog als Lehrer: „Oh je, gleich hört mir gar keiner mehr zu!“

Dabei kann das Thema durchaus interessant sein und die Kinder auch Willens, dem Unterrichtsgeschehen zu folgen. Aber gerade in der 5. oder 6. Stunde fällt der „Kampf“ im vegetativen Nervensystem allzu oft zu Gunsten des „Ruhenervs“ (Parasympathikus) aus.

Was in solchen Situationen helfen kann, sind kleine Auflockerungsminuten, die anfangs sicher vom Lehrer angeleitet werden müssen. Eine kurze Unterbrechung des Unterrichts für Bewegungsübungen bewirkt manchmal wahre Wunder. Drei Minuten sind mitunter völlig ausreichend.

Bewegung aktiviert nämlich den Gegenspieler des „Ruhenervs“, den „Erregungsnerv“ (Sympathikus) und damit auch das Herz-Kreislauf-System. Bei rechtzeitiger Anwendung von Auflockerungsminuten, die in der Praxis meist ungeplant in den Unterrichtsverlauf eingebaut werden, kann Ermüdungserscheinungen erfolgreich begegnet werden. Frischluftzufuhr durch geöffnete Fenster unterstützen den Erfolg.

Die Formen der Auflockerung sind dabei überaus vielfältig, wie nachfolgende Strukturierung belegt.

Bewegte Schule (Quelle: obige Internetseite)

<b>Auflockerungs-gymnastik</b>	<b>Bewegun-gs-geschicht-en</b>	<b>Musikalische Bewegungsformen</b>		<b>Darstellendes Spiel</b>	
Gymnastik für Gesicht, Hände, Füße Partnergymnastik Gymnastik mit Stühlen Gymnastik mit Alltagsmat.		Rhythmusüb-g. Rhythmusspiele Körperpercussion	Bewegen und Musik Freies Bewegen Einfache Aerobicform.	Personales Spiel Stehgreif-spiel Scharaden Pantomome	Mediales Spiel Figuren-spiel

Die nachfolgende kleine Auswahl an Beispielen soll deutlich machen, dass die Bewegung selbst keiner großen Bewegungserfahrungen bedürfen. Sie sind schnell erlernbar und nahezu ausnahmslos auf engen Raum umsetzbar. Wer längerfristig mit Auflockerung arbeitet, muss hierzu auch nicht mehr anleiten. Zunehmend können die Kinder zu größerer Selbständigkeit im Umgang mit solchen Bewegungsübungen geführt werden. Ermahnungen zu Aufmerksamkeit, die den Unterricht letztlich auch nur stören, würden dann auf ein Minimum beschränkt bleiben.

**Literatur: Müller, Chr.: Bewegte Grundschule. St. Augustin 1999, 85-135.**

Müller, Chr. (Hrsg.): Bewegtes Lernen in [Mathematik](#), [Biologie](#), [Fremdsprachen](#), [Geschichte](#), [Religion](#), [Gemeinschaftskunde](#) Academia: St. Augustin

In Vorbereitung befinden sich Materialsammlungen zum bewegten Lernen, Klassen 5 bis 12 in den Fächern [Deutsch](#), [Kunst](#), [Musik](#), [Physik](#), [Geografie](#).



## II. Durchführungshinweise

Der Erfolg von Bewegungspausen ( kurz: BP )hängt stark ab von Kontinuität, Variabilität und einer glaubhaften Überzeugung der Sinnhaftigkeit des Tuns auf Seiten des gestaltenden Lehrers. Der Erfolg hängt aber auch sehr stark davon ab, wie es gelingt, die Schüler in einen positiven emotionalen Zustand bei der Durchführung zu versetzen. Die so verinnerlichte Erfahrung ermöglicht Einstellungs- und Verhaltensänderungen. Bewegungspausen sind nicht nur reiner Aktionismus sondern sie erschließen einen elementaren Zusammenhang von Leben und Lernen. Lebenslanges Lernen ist eine Maxime von Politikern, Gewerkschaftlern und Bildungsexperten, eine umfassende Gestaltung des Lernens muss in der Schule umgesetzt werden, wobei BP ein hilfreiches Instrument sind.

An der Gustav-Heinemann-Schule ( kurz: GHS ) wird das Konzept der Bewegungspausen seit dem Schuljahr 2005/2006 insbesondere im 5. Jahrgang umgesetzt .

Im Rahmen des Projektes „Schulen in Bewegung“, an dem die GHS teilnimmt, hat der Verfasser als Koordinator dieser Maßnahme an der GHS Fortbildungen zu den Themen „Bewegungspausen“, „Brain – Gym – Edu - Kinesiologie sowie „Lernen geschieht nicht nur im Kopf“ besucht. Er nahm am 2. Schulgesundheitsforum im November 2005 in Sachsen teil und lernte durch Vorträge und sehr interessante Workshops viele Aspekte des Themas kennen. In einer schulinternen Fortbildung fand nach den Herbstferien für alle im 5. Jg. unterrichtenden KollegInnen eine Vermittlung von Angeboten zur Gestaltung und Durchführung von BP statt. Der 5. Jg. bietet sich besonders an, da die Kinder auf grund des neuen Schulgesetzes eine hohe verlässliche Verweildauer in der Schule – auch bis 16.15 Uhr - haben. Aber auch am Nachmittag findet Lernen statt und BP können dem vielleicht eintretenden Antriebsmangel ,der Müdigkeit ,der Unaufmerksamkeit ,dem Stress oder der Vergesslichkeit entgegenwirken.

Es empfiehlt sich auch einen Blick darauf zu werfen, welche Bewegungs-, Lern- und Gesundheitserfahrungen die Kinder von der Grundschule mitbringen.

Sicherlich sind einige Grundschulen bemüht, ein Konzept wie die „Bewegte Schule“ umzusetzen. Das ist auch notwendig. Denn die Ergebnisse der SPRINT- Studie sind für die Grundschulen nicht günstig. Diese Studie wurde vom DSB, der KMK und der dsj 2003 in Auftrag gegeben und untersucht die aktuelle Situation des Schulsports in Deutschland. Verantwortlich für die Durchführung war Prof. Dr. Wolf-Dietrich Brettschneider. Er stellte in einer Veröffentlichung der Ergebnisse im Juli 2005 fest, dass im 4. Schuljahr das Soll an Sportunterricht weitgehend erfüllt wird – 2,87 Std. pro Woche - ,dass aber gerade dort, wo ein qualifizierter Sportunterricht am nötigsten ist ,die wenigsten Lehrer entsprechend ausgebildet sind und mehr als 50 % fachfremd im Sport unterrichten. Zusätzlich ist die Sportlehrerschaft überaltert. Die Qualität des Sportunterrichts bildet keinen Grund zum Feiern. Im Rahmen der offenen Ganztagsgrundschule werden oft außerunterrichtliche, freiwillige Bewegungsangebote gemacht. Sie werden meist von außerschulischen Kräften wie Übungsleitern, Studenten oder Tanzgruppenleitern durchgeführt. Betrachtet man auf der Internetseite [www.tanzinschulen.kulturserver-nrw.de](http://www.tanzinschulen.kulturserver-nrw.de) z.B. die Ziele wie Bewegungsvielfalt, Körperwahrnehmung und –bewußtsein, Vorstellungsfähigkeit, Gestaltungsfähigkeit, Entwicklung von Identität durch das Erleben des „Körper-Ich“ einer solchen Maßnahme, dann wird dem Leser die Verwandtschaft zu Zielen von Bewegungspausen klar.



Es gibt aber auch Grundschulen, die das Projekt „Klasse 2000“ durchführen.  
Auf der Internetseite [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de) sind folgende Ziele formuliert:

## Klasse 2000

### Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung in der Grundschule

Das Konzept der Klasse 2000 wurde 1991 von Fachleuten aus den Bereichen Medizin und Pädagogik am Institut für Präventive Pneumologie entwickelt. Ausgehend von Bayern wird es mittlerweile in 15 Bundesländern eingesetzt. Allein im Schuljahr 2001/2002 waren über 116.000 Schüler aus 4700 Klassen daran beteiligt.

#### Ziele von Klasse 2000:

Klasse 2000 geht von der wissenschaftlichen Erkenntnis aus, dass die beste Vorbeugung Förderung der Kinder im Hinblick auf ihre persönliche Kompetenzen ist. Die Ziele des Programms sind:

Förderung der Körperwahrnehmung und einer positiven Einstellung zur Gesundheit  
Stärkung sozialer Kompetenz und des Selbstwertgefühls  
Schulung eines kritischen Umgangs mit Genussmitteln und Alltagsdrogen  
Schaffung eines gesundheitsfördernden Umfeldes.

In diesem Projekt wird den Kindern auch die Bedeutung der Bewegung für das Lernen vermittelt, wobei auf die Gestaltung von Bewegungspausen im Unterricht auch Wert gelegt wird. An den Beispielen wird deutlich, dass die Kinder beim Übergang an die GHS durchaus Erfahrungen mit Lernen und Bewegung haben können, an die es gilt anzuknüpfen.

Bewegungspausen finden meist im Klassenraum statt, aber auch an anderen Lernorten wie Schulhof, Park, Museum, ... Man kann sie mit und ohne Geräte durchführen. Musik ist ein unterstützendes Medium (Rhythmus, Entspannung, Gesang, Motivation...) Bewegungen können am Sitzplatz erfolgen in Einzel-, Partner- oder Gruppenaktionen. Gelegentlich ist ein Stuhlkreis oder ähnliches zu erstellen. Dies kann nach Training in 1 – 2 Min. erfolgen. Eine BP dauert maximal 5 – 8 Minuten, d.h. eine kurze BP von 2 Minuten ist auch möglich. Mit fortschreitender Routine wird die Zeit immer effektiver genutzt. BP können zu Beginn, während und als Ausklang einer Stunde stattfinden. Als Orientierung dient das Feeling des Lehrers für den Lern-, Motivations- und Konzentrationsstatus der Gruppe. BP's mindern zwar die Unterrichtszeit trotzdem kann das Lernerlebnis und Lernergebnis nachhaltiger sein. (Anmerkung: Hier verweise ich auf eine Studie zum „täglichen“ Schulsport. Es stellte sich heraus, dass ein Mehr an Bewegungszeit sogar ein Mehr an Lernerfolg lieferte, obwohl der Fachunterricht wegen des täglichen Sportunterrichts gekürzt werden musste.)



BP's sind oft mit Unruhe durch Lachen, Reden, Rufen, Singen, Stampfen, Klatschen, Jubeln,... verbunden. Spaß, Freude und Unbekümmertheit im gemeinsamen Tun sind erlaubt! Aber auch Phasen der Stille, Entspannung sind arrangierbar. BP's leben von dem glaubhaften Engagement des Lehrers bei der Durchführung und der spontanen Emotionalität der Schüler.

Bevor im Folgenden eine Sammlung erprobter und größtenteils auch selbst durchgeführter Spiele und Übungen zur Gestaltung von BP vorgestellt wird, möchte ich in diesem Zusammenhang kurz auf das „Dynamische Sitzen“ eingehen.

Wer kennt als Lehrer nicht den Spruch: „Setz dich richtig hin.“ oder „Sitz doch mal still.“ Der Körper reagiert darauf, wenn man zu lange „ordentlich“ sitzt. Er rebelliert, weil er Bewegung und Sauerstoff braucht. Der Rücken leidet, wenn man zu lange statisch sitzt.

### **Die beste Sitzhaltung ist immer eine andere!**

Ausreichend Bewegung, Dehnen und Strecken mehrmals am Tag, Beanspruchung der Hals-, Bauch- und Rückenmuskulatur, Stehen und Dehnen des Lendendarmbeinmuskels stellen aktive Bewegung als Ausgleich zum Sitzen dar. Auch solche Übungen können Inhalte von BP's sein.



---

### **Erfahrungsbericht zur Realisierung von Bewegungsübungen und Bewegungspausen**

Brigitte Walter-Böing

Gustav-Heinemann-Gesamtschule,

Mülheim, den 26.03.2006

Seit dem Schuljahr 2005/2006 betreue ich als Klassenlehrerin ein 5. Schuljahr. Zum ersten Mal steht der Klasse eine „Bewegungskiste“ zur Gestaltung von Bewegungspausen zur Verfügung. Sie beinhaltet einen Softball, Jongliertücher, Tischtennisbälle, einen Schaumstoffwürfel usw. Diese Kiste wurde von den Schülern und Schülerinnen sehr positiv aufgenommen. Der Softball dient häufig als Hilfsmittel zum Abfragen von Hausaufgaben oder zum Abfragen von erlerntem Faktenwissen. Jeder wollte den Ball haben und bemühte sich, möglichst viele Antworten bereit zu halten, um den Ball schnell wieder zu bekommen. Die Jongliertücher wurden sehr begeistert aufgenommen. Die Schüler/Innen waren fasziniert von den Bewegungsabläufen der Tücher und arbeiteten zu zweit oder auch zu viert zusammen. Nach einer solchen Übungsphase arbeiteten die Schüler/Innen sehr konzentriert weiter. Mit dem Schaumstoffwürfel wurden zum Teil Grammatikeinheiten wiederholt. Jeder Schüler/jede Schülerin wollte würfeln. Da jede gewürfelte Punktzahl mit einer bestimmten Aufgabe oder Frage verbunden war, merkten sich die Schüler/Innen durch die häufige Wiederholung das grammatische Phänomen.

Jedoch auch ohne Hilfsmittel setze ich Bewegungspausen ein, weil den Kindern in diesem Alter Bewegung unglaublich viel Freude bereitet. Selbst bewegungsarmen und adipösen Kindern machen kurze, von allen Kindern der Klasse durchgeführte Übungen Spaß.



Quelle: [www.fitte-schule.de](http://www.fitte-schule.de)

Ein Beispiel ist die sich öffnende Blüte, bei der sich die Schüler/Innen in drei Großgruppen aufteilen, überkreuz an den Händen halten und sich sanft nach hinten fallen lassen. Ich konnte beobachten, wie die Schüler in einer späteren Pause dieses „Spiel“ alleine weiterspielten. Eine weitere Möglichkeit, den Unterricht zu beleben, bieten rhythmische Klatschbewegungen. Während die Schüler/Innen in einer vorgegebenen Abfolge klatschten und schnippsten, erledigten sie Rechenoperationen wie das kleine „Ein-mal-Eins“. Die Begeisterung war groß. Sie wollten gar nicht aufhören.

Fazit: Bewegungsübungen und Bewegungspausen im Unterricht sind für Schüler/Innen und Lehrer/Innen eine gute Möglichkeit, Körper und Geist fitt zu halten.



### III. Praxisteil



Die Zeitangabe bezieht sich nicht auf die anfängliche Lernphase

#### III.1 Bewegung auf Musik

1a) Paarweise eine Bewegungen am Platz stehend finden und festlegen.

Bewegungen auf Musik umsetzen.

**Zeit : 3 – 5 Minuten**

1b) Bewegungen vorgeben und auf Musik umsetzen:

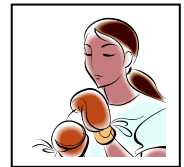
- Aus dem Sitz mit Gewichtsverlagerung nach vorn aufstehen, beide Arme nach oben strecken ,eine Baumkrone bilden ( 4x )
- Im Stand Arme wechselweise nach oben strecken und Äpfel pflücken ( 8x )
- Mit nach oben gestreckten Armen wie ein Baum im Wind schwanken
- Auf die Erde niedergefallenes Obst aufheben ( 4x ).  
Beachte: Tiefergehen aus den Beinen heraus nicht durch Beugung des Oberkörpers sondern Herausstrecken des Po !
- Beide Schultern nach vorn(ausatmen) und hinten(einatmen) zusammenführen (4x )
- Beide Arme nach vorne strecken, Fäuste ballen, Fäuste seitlich zu den Beckenknochen führen (4x )
- Arme hängen lassen und ausschütteln

**Zeit: 3 – 5 Minuten**

1c) Boxeinheit

Kleine Aerobic - Einheit mit vorgegebener Bewegungsfolge aus dem Bereich Boxen

- ❖ Boxerhopping am Ort, Fäuste in Deckung vor dem Kinn (16 x)
- ❖ Punch re – li im Wechsel über Kreuz vor dem Körper ( 4x)
- ❖ Slipping (Ausweichen mit dem Oberkörper seitlich) (4x)
- ❖ Schritt li seit mit Gewichtsverlagerung auf li vor Punch re, Schritt re seit mit Gewichtsverlagerung vor Punch li ( 4x )
- ❖ V-Slip (4x )
- ❖ V-Slip und Uppercut ( Aufwärtshaken ) mit der äußeren Hand (4x)
- ❖ Lockern evtl. Dehnen der Arme und des Schultergürtels.



**Zeit: 3 – 4 Minuten**

Hilfen:

Boxerhopping: Leichtfüßiges Federn von einem Fuß auf den anderen.

V-Slip: Parallelstellung

Beine beugen und abtauchen, jetzt wird das Körpergewicht von der einen auf die andere Seite verlagert dabei aufrichten, so dass eine Hoch-Tief-Bewegung entsteht :

„Man taucht unter den gegnerischen Schlag durch.“

Beine beugen und strecken, Oberkörper beugt sich und richtet sich wieder auf.

Slipping: Parallelstellung

Kopf und Oberkörper werden schnell zur rechten und zur linken Seite bewegt, um dem gegnerischen Schlag auszuweichen.

1d) Kurze pantomimische Bewegungsfolge: imaginären Gegner boxen und Schlag einstecken.

Erst in normalem Tempo ,dann in Zeitlupe auf Musik ( drum & bass, atmosphärische Stücke).Frage: Wie reagiert der Körper? Wie erzeugt man die Illusion des Treffers?

Was verrät das Gesicht?

- Zwei Boxhiebe austeilen
- Zwei Hiebe einstecken

**Zeit: 3 Minuten**



## 1e) Bewegungsgeschichte: Der Flug des Condors

Musik: "Magic of the Indian flute"

Zauber der Andenflöten : 2. El Condor del Indio ( 3:12)

Die Kinder improvisieren den Flug des Condors mit Anregungen wie:

- Der Start
- Der gleitende Flug über die Anden – Wärme der Sonne spüren- Neues entdecken
- Landung auf einem Fels – sich ausruhen – Kräfte sammeln - Geborgen sein
- Flug zum eigenen Nest

**Zeit: 4 Minuten**

## 1f) Bewegungsgeschichte : „Fertigmachen zur Disso“

Musik: Discomäßig, z.B., „Hang up“ (Madonna); der 2. Durchlauf schneller  
 Lehrer erzählt die Geschichte in normalem Tempo. Zur Musik wird  
 der Ablauf zuerst in Zeitraffer durchgeführt, dann in schnellem Tempo wiederholt.

- Duschen, einseifen, Haare waschen, abduschen, abtrocknen
- Hairstyling, Zähne putzen
- In die Klamotten zwängen
- Styling vor Spiegel: Gel, Haarspray, Eau de Toilette, Schmuck, Rouge, Creme.....
- Zur Disco gehen
- In der Schlange stehen
- Alterskontrolle, nicht reingelassen werden
- Wutausbruch

**Zeit: 5 Minuten**

## 1g) Rhythmus

Der Rhythmus wird wie folgt aufgebaut:

- In ruhigem Tempo abwechselnd den re (1) und den li ( 2) Fuß aufstampfen, dabei das Gewicht verlagern.
- Re Fuß und 1x klatschen auf das Brustbein (Thymusdrüse) mit re Hand
- Li Fuß und 1x schnipsen mit li Hand
- Im Offbeat (Zeit zwischen zwei Taktschlägen, bzw., „und“) 1x klatschen in beide Hände
- Re Fuß und 2x schnell auf das Brustbein schlagen
- Re Fuß und abwechselnd mit re Hand 1x langsam, beim nächsten Mal 2x schnell schlagen
- Re Fuß: beim 1x Schlagen auftaktig auf den Oberschenkel schlagen mit re Hand

Diese Rhythmuseinheit hat sich sehr bewährt, sie erzielt völlige Konzentration auf den  
 Üben selbst ( eigene Mitte finden )

**Zeit: 3 – 5 Minuten**

## 1h) Koordinationsschulung

Es werden zwei Bewegungsabläufe nämlich der Füße( anheben) und der Hände  
 ( Körperteile berühren ) kombiniert.

Eine begleitende tragende Musik ist unterstützend hilfreich; sonst Stimmeinsatz

- Stand, Parallelstellung; Bewegung der Füße: Ferse li- Ferse re- Spitze li – Spitze re
- Stand, Parallelstellung; Bewegung der Hände: Hüfte-Schulter- hochstrecken
- Kombination beider: Ferse li – Hüfte - Ferse re - Schulter- Spitze li – hoch - Spitze re-  
 Hüfte - Ferse li – Schulter – Ferse re usw.

**Zeit: 3 Minuten**





## 1i) Koordinationsschulung mit Musik

Die Musik sollte man im Takt verlangsamen oder verdoppeln können.

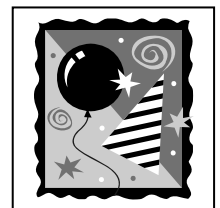
Es wird am Platz ausschließlich eine Armbewegung gemacht.

- ❖ Stand mit weit geöffneten Armen, Daumen zeigen nach oben
- ❖ Hände zur Brust, Daumen zeigen nach oben
- ❖ Ellbogen nach unten ,dadurch automatisch Hände in Augenhöhe mit Blick auf Handinnenseite
- ❖ Arme strecken mit Drehung der Arme, Handinnenseite zeigt nach vorne
- ❖ Zurück in die Ausgangsposition mit weitgeöffneten Armen

Jetzt wird im Tempo variiert. Eine besondere Herausforderung ist eine zeitlich versetzte gleichzeitige Bewegung beider Arme ( li Arm stets eine Bewegung vor re Arm ).

**Zeit: 3 – 4 Minuten**

Grundsätzlich haben Rhythmus – und Koordinationsübungen einen hohen Aufforderungscharakter und lassen sich schnell durchführen.



## 1j) Atemübungen

Hier ist ruhige Entspannungsmusik empfehlenswert.

- ✓ Parallelstellung in aufgerichteter Haltung (Bild: Du bist eine Marionette, einen Faden am Kopf, an diesem wird gezogen und du wirst groß)
- ✓ Lege die Hände auf den Bauch, atme durch die Nase ein, den Mund aus und spüre die Bewegung der Bauchdecke.
- ✓ Lege die Hände an die Seite zwischen Beckenknochen und unterem Rippenbogen und atme in die Seiten.
- ✓ Stehe aufgerichtet, lasse die Arme seitlich hängen, die Schultern sind entspannt. Atme tief ein und hebe die Schultern, stoße den Atem kräftig durch den Mund aus und lasse dabei die Schultern mit dem Brustkorb wieder fallen.
- ✓ Wir machen die Wadenpumpe, eine Brain-Gym-Übung aus der Kinesiologie:  
Bringe ein Bein ausgestreckt nach hinten und berühre den Fußboden nur mit den Zehen. Dann atme tief ein und drücke beim Ausatmen die Ferse nach unten, wobei das Knie des anderen Beines nach vorne gebeugt ist. Die Wadenmuskulatur wird stark gedehnt. Mehrmaliges Wiederholen beider Körperseiten wirkt belebend und energetisch ausgleichend. Die Übung aktiviert die Gehirn- Rückenmarksflüssigkeit und unterstützt ein Entspannen unserer Körperrückseite. Die Gehirndurchblutung kann bis zu 25% gesteigert werden.

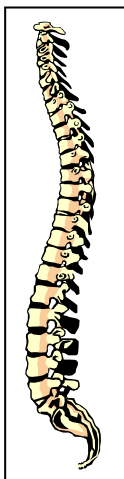
**Zeit: 3-4- Minuten**

## 1k) Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule

Afrikanische Trommelmusik : Guem & Zaka , Mustapha Tettey Addy oder Aja Addy sind besonders geeignet.

Ausgangsstellung: Füße parallel und hüftbreit geöffnet, Knie nicht durchgedrückt

- ❖ Wir machen die Delphinwelle ,eingeleitet durch eine Beckenbewegung, bei der im kontinuierlichen Wechsel das Schambein und dann das Steißbein führen.
- ❖ Wir machen die Fischeschwanzbewegung ( eingeleitet durch eine Bewegung der Füße, wobei das Gewicht auf die Fußkanten verlagert wird: li Innenkante und re Außenkante dann li Außenkante und re Innenkante )
- ❖ Wir drehen die Wirbelsäule um die Längsachse ( die Bewegung wird geführt von den Augen :Sie suchen re einen Punkt hinter dem Körper , sie suchen li einen Punkt hinter dem Körper )
- ❖ Wir kombinieren alle drei Möglichkeiten und bewegen uns zunehmend im Raum





Für die Gestaltung der folgenden zwei Bewegungspausen sind Bewegungsraum und freie Bodenfläche nötig. Im Klassenraum sind die Tische schnell an die Wand zu stellen. Ein großer Flur oder eine Wiese im Freien sind für die Durchführung sehr günstig.

### 11) Die Welle

Musik mit Meeresrauschen : „The sound of nature“, point productions 1992

- Wir sind Fische im Wasser, Haie, große behäbige Walfische , kleine flinke bunte Fische , Forellen, die einen Sprung machen ,Delphine usw.  
Alle Kinder ahmen die Bewegung der Fische nach.
- Wir sind kleine flinke Fische, lassen unsere Arme seitlich hängen ,unsere Hände sind Flossen, die mich vorwärts, rückwärts, seitlich fortbewegen. Probiert alles aus.
- Auf dem Meeresboden gibt es Seesterne. Legt euch auf mein Zeichen wie diese auf den Boden.
- Es gibt Muscheln, die auf und zu gehen. Setzt euch auf den Boden und seid eine Muschel.
- Die Welle: Alle Fische schwimmen im Wasser. Kommt die Welle werden sie zum Seestern oder zur Muschel am Meeresboden und sind geschützt. Die Welle ist ein großes Tuch, das der Lehrer über die Fische schweben lässt.

***Zeit ohne Umbau: 5 Minuten***

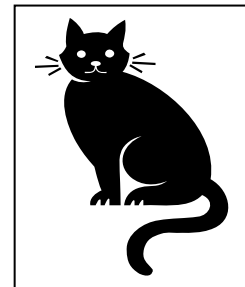
### 1m) Die Katzen

Musik nicht dringend erforderlich

- Wir bewegen uns wie Katzen auf zwei Beinen gehend mit in Schulterhöhe gehaltenen Vordertatzen im Raum.
- Wir machen einen Katzenbuckel, wir strecken uns wie Katzen.
- Wir kommen zusammen und kuscheln wie Katzen.
- Einer der Schüler ist jetzt eine Maus. Ruft der Lehrer „Maus“ rennen alle Katzen zur Maus ohne sie zu berühren, und umzingeln sie.
- Derselbe Schüler ist jetzt ein Hund. Ruft der Lehrer „Hund“ rennen alle Katzen weg, weil sie Angst vor dem Hund haben. Dies wiederholt sich.

Die Rollen der Maus und des Hundes können mehrmals neu besetzt werden.

***Zeit ohne Umbau: 5 Minuten***



Die bisher vorgestellten Gestaltungen von Bewegungspausen haben einen hohen Aufforderungscharakter , der durch stimulierende Musik noch unterstützt werden kann. Sieht man einmal von dem Sich- Bewegen ab ,hat der Lehrer die Chance auch Prozesse der Körpererfahrung bewusst zu machen. So ist schon ein Focussieren auf die Atmung oder die Spannung einer Muskelgruppe oder auf die Stellung des Beckens ein weiterer Schritt hin zur bewussten Körpererfahrung. Wahrnehmungen z.B. von Schwitzen, Gesichtsröte, gesteigertem Puls , vertiefter Atmung , Berührung ,Druck und Emotionen bei der Bewegung ( siehe 1 1 ! ) sollten bewusst gemacht werden.



### III.2 Gestaltung von Bewegungspausen, die einen Ausgleich zum Sitzen schaffen, die Aufrichtung der Wirbelsäule begünstigen wie auch der Dehnung des Lendendarmbeinmuskels dienen.

#### 2a) Wirbelsäulensteuerung: Einzelübung am Platz auf Stuhl sitzend

Die Wirbelsäule wird durchbewegt, die Muskulatur gelockert und durchblutet.

Eine Person steht vor der Gruppe und gibt nur durch Handzeichen die Bewegung der Wirbelsäule an. Die Sitzenden reagieren entsprechend.

- Daumen nach oben = Wirbelsäule strecken, aufrichten ( Marionette: Faden am Kopf)
- Daumen nach unten = in sich zusammensacken; die Bewegung geht vom Becken aus, indem ich das Schambein zum Bauch und gleichzeitig das Kinn zum Brustbein hinbewege
- Daumen zur Seite = der Kopf führt den Oberkörper ohne Verdrehung in der Halswirbelsäule zur Seite, spürbare Gewichtsverlagerung auf den re oder li Sitzbeinhöcker
- Handfläche = nach hinten lehnen, Hände hinter dem Nacken falten, Ellbogen zeigen zur Seite
- Zu sich winken = mit geradem Rücken nach vorne lehnen, das Brustbein führt, leicht erheben durch Gewichtsverlagerung auf die Füße. Spüre die Kraft der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

**Zeit: 3 – 4 Minuten**

#### 2b) Mobilisierung von Lendenwirbelsäule, Becken und Lendendarmbeinmuskel

Einzelübung im Stand

Ausgangsstellung: Füße parallel, hüftbreit auseinander, die Knie sind **nicht** gedrückt sondern leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufgerichtet, die Arme hängen zur Seite

- Wir machen mit dem Po eine Fensterbank ( Das Steißbein führt das Becken nach hinten oben)
- Wir bewegen das Becken vor wie Revolverhelden ( Das Schambein führt das Becken nach vorne oben )
- Wir halten mit den seitlichen Beckenknochen einen imaginären Ball in der Luft.
- An unserem Po ist ein großes Staubtuch. Wir reinigen damit –in die Sitzhocke gehend- einen Couchtisch.

**Zeit: 3 – 5 Minuten**

Nach dem Vormachen und Nachmachen kann sehr gut mit diesen Bewegungen improvisiert werden mit Ortsveränderung im Raum.(Musikunterstützung durch afrikanische Musik oder orientalische Bauchtanzmusik )

Diese Bewegungsübungen sind sehr wertvoll, machen jedoch wegen eingeschränkter Hüftbeweglichkeit Schwierigkeiten. Diese sollten nicht betont werden, sondern die Kinder sollten unbekümmert probieren und den Spaß an den Bewegung erleben.

#### 2c) Wirbelsäulenmobilisation durch Üben und Improvisieren mit den 3 Bewegungsmustern der Wirbelsäule: siehe 1k)



### Zusatzinformation: Bessere Lernerfolge durch Dopamin? ( Prof. Dr. Stefan Knecht )

In einem Forschungsprojekt an der Universität Münster wollen Wissenschaftler verschiedenster Fachgebiete untersuchen, inwieweit Lernen , Gedächtnis und eine Funktionserholung des Gehirns durch eine Beeinflussung des Gehirnbotsstoffes Dopamin verbessert werden kann und welche Mechanismen eine Rolle dabei spielen.




Insbesondere wollen die Forscher auch herausfinden, ob das Lernen durch körperliche Bewegung, durch körperliches Training gefördert werden kann, weil dadurch der Dopaminspiegel im Gehirn angehoben wird. Artikel wie „Gefährliches Gehirndoping“ findet man im Internet unter [www.gesundheitpro.de/Gehirn-und-Nerven](http://www.gesundheitpro.de/Gehirn-und-Nerven) . Dort steht:

„Lernpillen für schwache Schüler, Aufmerksamkeits-tabletten für überarbeitete Manager, Gedächtnispulverchen für Senioren - den Zukunftsvisionen der Pharmaforschung sind kaum Grenzen gesetzt. Viele Medikamente, die zur Linderung von Gehirn-Erkrankungen entwickelt wurden, wirken auch bei Gesunden: Sie können die Stimmung heben und die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. «Neuro-Enhancement» nennen Experten das - eine Art Doping fürs Gehirn, dem ein Forschungsteam der Universität Münster auf die Spur kommen will. Denn: Auch wenn für Pharmakonzerne ein riesiger Markt lockt, Nebenwirkungen, ethische Fragen und gesellschaftliche Folgen sind weithin umstritten...“

Die Erklärung: «Informationen, die sonst im Gehirn einfach durch ein Sieb fallen, werden durch den erhöhten Dopamin-Spiegel als lohnenswerte Nachrichten besonders gespeichert», erklärt der Neurologe Prof. Stefan Knecht, der an dem Projekt beteiligt ist. «Das stupide Vokabeln-Pauken wird dadurch so aufregend, wie der Bescheid über eine Beförderung.»

### III. 3 Gestaltung von Bewegungspausen mit Hilfsmitteln

Zu bestellen über Sport Thieme: [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de) und Pappnase: [www.pappnase.de](http://www.pappnase.de)  
Gesamtkosten pro Kiste ca. 170 ,00€ . Als Materialien haben sich bewährt:

<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 Plastiktrinkbecher IKEA</li> <li>- 60 Tischtennisbälle</li> <li>- 15 mittelgroße Noppenbälle</li> <li>- 2 Anti-Aggressionsschläger</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Schaumstoffwürfel , 2 typische Würfel</li> <li>- 100 Luftballons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 Bierdeckel</li> <li>- 1 Softwurfscheibe</li> <li>- 2 Clappers</li> <li>- eingerollte Zeitungen</li> <li>- 1 Schaumstoffball</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 Jongliertücher</li> <li>- 1 Materialbox mit Deckel</li> </ul> 
--	--

#### 3a) Reaktionsspiel mit dem Würfel

Ein Paar würfelt am Tisch mit 2 Würfeln und einigt sich vorab auf eine Bewegung (z.B. beidbeiniges Springen, Armrolling etc.). Das Rechenergebnis gibt an, wie oft die Bewegung von der Klasse ausgeführt wird.



Rechenaufgaben:

- Augen der Würfel addieren
- Augen der Würfel multiplizieren
- Augen der Würfel multiplizieren und durch 2 ( 3 ) dividieren.

**Material: 2 Würfel / Zeit: 3-4 Minuten**



## 3b) Die ganze Klasse mit dem großen Schaumstoffwürfel

- ❖ Jede Zahl bedeutet eine festgelegte Bewegung oder eine kleine Bewegungsaufgabe:
  - 1: Kopf schütteln, nein
  - 2: Keine Ahnung, Schultern hochziehen ( dabei durch die Nase vertieft einatmen ) und wieder fallen lassen ( dabei durch den Mund ausatmen )
  - 3: Auf den Stuhl niederlassen, aber nicht mit dem Po den Stuhl berühren Diese Position einige Sekunden halten ohne Pressatmung!
  - 4: Auf den Stuhl auf – und absteigen.
  - 5: Knie und Nasenspitze bewegen sich aufeinander zu und berühren sich.
  - 6: Platzwechsel mit dem Schüler, der im Alphabet mit dem Nachnamen direkt nachkommt. Der letzte der Liste wechselt mit dem ersten der Liste.  
Wer die entstehende Unruhe vermeiden möchte, kann als Übung eine viermalige vertiefte Bauchatmung durchführen lassen. Dabei sollten die Hände auf dem Bauch liegen.

**Material: Schaumstoffwürfel / Zeit : 5 Minuten**

## 3c) Paarweise Figuren mit Bierdeckeln legen und erraten

- A legt mit 10 Bierdeckeln Figuren, Zahlen, Symbole am Tisch.
- B tastet blind und versucht die Form zu erraten.
- 1 bis 2 Bierdeckel wegnehmen und an eine andere Stelle anlegen, wobei B kurz die Augen schließt. Welche Bierdeckel liegen jetzt woanders?
- A legt eine Form, B ertastet sie. A nimmt die Bierdeckel auf ,gibt sie B , B legt die Form nach.

**Material: pro Paar 10 Bierdeckel / Zeit: 5 – 8 Minuten**

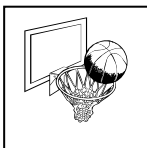


## 3d) Paarweise am längsgestellten Tisch mit der Hand Tischtennis spielen.

- ❖ Der Tisch wird freigeräumt, in der Mitte z.B. mit dem Mäppchen ein „Netz“ gelegt. A und B spielen mit der Hand einen Tischtennisball nach den üblichen Regeln.

**Material: pro Paar 1 Tischtennisball / Zeit: 5 – 8 Minuten**

## 3e) Paarweise am längsgestellten Tisch Basketball spielen



- ✓ Der Tisch wird freigeräumt. An den schmalen Enden steht je ein Plastikbecher mittig mit der Öffnung nach oben. Ziel ist es ,mit Hilfe eines Handdribblings einen Tischtennisball in den Becher zu befördern.

**Material: pro Paar 2 Plastikbecher, 1 Tischtennisball / Zeit: ca. 6 Minuten**

## 3f) Paarweises Reaktionsspiel mit Zeitungsrolle oder Jongliertuch

- A schließt die Augen und hält die Arme seitlich am Körper . Partner B hält das Jongliertuch oder die Zeitungsrolle (schwerer) frontal vor A und lässt den Gegenstand auf ein akustisches Signal hin wie „Jetzt“ oder einen Pfiff fallen. A öffnet die Augen und versucht den Gegenstand zu erfassen, bevor dieser den Boden berührt. Variationen sind möglich , indem z.B. A mit dem Rücken zu B steht oder B den Gegenstand seitlich versetzt fallen lässt.

**Material: 1 Zeitungsrolle oder 1 Jongliertuch pro Paar / Zeit : 5 Minuten**



## 3g) Paarweises Hochhalten eines Jongliertuches

- ✓ A und B stehen sich gegenüber und versuchen das Tuch hochzuhalten. Dies kann durch eine ruhige Musik ( Enya ,Celine Dion,) oder Zirkusmusik begleitet werden.

**Material: 1 Jongliertuch pro Paar**

**Musik / Zeit : 5 Minuten**

## 3h) Koordination und Geschicklichkeit beim Transport von Bierdeckeln

- Der Schüler legt sich 1 – 5 Bierdeckel auf vorgegebene Körperteile wie Kopf, Schulter, Fuß, Stirn, Ellenbogen und transportiert sie ohne ein Herunterfallen über eine vorgegebene Strecke im Klassenraum, auf dem Flur oder im Freien.

**Material: bis zu 5 Bierdeckel pro Schüler / Zeit : ab 5 Minuten**

## 3i) Erleben von Nähe und Kontakt

- ❖ Es werden Paare gebildet. Die Paare klemmen auf beliebige Weise 1– 2 Bierdeckel zwischen ihren Körpern ein. Entweder wird jetzt nach einer Musik getanzt oder es wird eine gewisse Strecke überwunden, wobei das Herunterfallen der Bierdeckel durch Druck und Feeling mit dem Partner vermieden werden soll ( ruhige Musik )

**Material: 2 Bierdeckel oder 1Luftballon oder 1Noppenball pro Paar/ Zeit: 5 Minuten**

## 3j) Koordination und Geschicklichkeit für die ganze Klasse mit Bierdeckel und Tischtennisball

- Jeder geht mit einem auf dem Bierdeckel liegenden Tischtennisball durch den Klassenraum, ohne dass dieser herunterfällt. Dabei kann auf ein Zeichen hin
  - die Gehrichtung geändert werden (liegende 8 laufen; rechts-/linksherum; geometrische Figuren laufen,einfrieren,...)
  - Kunststücke mit Bierdeckel und Tischtennisball zeigen
  - Tischtennisball im Stand spielen ; Vorhand – Rückhand ; Boden –Bierdeckel ; ...
  - Positionen des Spielers beim Spiel ändern: Stehen – Knien – Sitzen – Liegen



**Material: pro Schüler 1 Bierdeckel, 1Tischtennisball / Zeit: 5 – 8 Minuten**

## 3k) Paarmassage mit dem Noppenball

- Es bilden sich Paare. A steht stabil. B massiert mit dem Noppenball Nacken, Rücken, LWS- Bereich, Beine ... des Partners A. Hemmungen sind meist nicht vorhanden, da durch den Noppenball der direkte Körperkontakt vermieden wird. Es empfiehlt sich, die Partnermassage durch eine Eigenmassage anzubahnen. Diese kann jeder an sich selber durchführen ohne Hilfsmittel .Sinnvoll ist ein Klopfen auf der Haut mit Fingerkuppen, Fingern oder der Hand zur verstärkten Durchblutung der Haut .Anschließend sind die Muskeln zu kneten. Dabei ist feste „in den Muskel hinein“ zu kneten. Zum Schluss ist durch starken Druck auf die Knochen der Stoffwechsel derselben zu stimulieren.

Schema: HAUT -- MUSKEL -- KNOCHEN : ABSTREIFEN

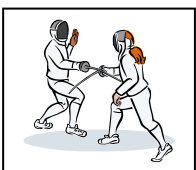
Das Anstreifen von oben nach unten in den Boden hinein beendet die Massage.

**Material: Pro Paar 1 Noppenball , Entspannungsmusik / Zeit: 6 Minuten**



## 3l) Musketiere: Paarfechtkampf mit Zeitungsrollen als Degen (aus etwa 6 gr. Seiten gebildet)

- ♂ Die Paare führen einen Fechtkampf aus nach olympischen Regeln. Oberstes Gebot ist Fair-Play. Die Trefffläche wird vorgegeben ( allerdings nicht Hals oder Kopf ), nach einem Treffer beginnt ein neuer Kampf. Der Partner versucht, Treffern vor allem durch Ausweichbewegungen zu entgehen. Treffer werden gezählt, bei 5 Treffern z.B. kann ein anderes Körperteil als Trefferbereich angegeben werden.



**Material: Zeitungsrollen ( oder Rohrverkleidungen ) / Zeit: 6 Minuten**



### III.4 Sehr einfach zu gestaltende Bewegungspausen ( ohne Hilfsmittel, meist ohne Sitzplatzveränderung )

- 4a) 1. Die Lachminute  
 2. Die Gähnminute  
 3. Die Seufz- Stöhnminute  
 4. Die Kauminute  
 5. Kontrollierte 2 Minuten Quasselzeit  
 6. Die Steh auf und Reck-Streck- Minuten  
 7. Wir machen die WM- Welle



**Zeit bis zu 3 Minuten**

#### 4b) Kommando Tippen zur Konzentrationsschulung

Vom Lehrer oder Schüler können folgende Kommandos gegeben werden:

1. Kommando Tippen : mit Zeigefinger und Mittelfinger beider Hände wird gleichzeitig und abwechselnd auf den Tisch getippt.
2. Kommando flach: beide Hände werden gleichzeitig flach auf den Tisch gelegt
3. Kommando hoch: beide Hände werden gleichzeitig hochgestreckt
4. Kommando Turm: beide Hände werden als Fäuste übereinander gestellt
5. Kommando Tarzan: beide Hände umschließen den geöffneten Mund zum Tarzanruf
6. Kommando Goldplay: beide Hände spielen Luftgitarre

Die Schüler führen unmittelbar die Bewegung aus, wenn der Anweisung das Wort „Kommando“ vorgestellt wird. Erfolgt die Bewegungsvorgabe ohne das Wort „Kommando“, so wird die bis dahin ausgeführte Bewegung fortgeführt. Der Lehrer oder Schüler kann jegliche Täuschungsmanöver einsetzen, um die Reagierenden zu Fehlern zu verleiten.

**Zeit: bis zu 5 Minuten**

#### 4c) In 3er-Gruppen an Skulpturen arbeiten

- ☉ A schließt die Augen. Der Künstler B bildet an C eine Skulptur. Ist diese fertiggestellt, ertastet A die Skulptur und prägt sie sich ein. Jetzt bildet A noch immer mit verschlossenen Augen an B die ertastete Skulptur nach. Ist A fertig, öffnet A die Augen, und alle vergleichen die beiden entstandenen Skulpturen.

Beachte: Tuch oder Augenbinde hilfreich

Die Zeit reicht in der Regel nicht dafür, dass jeder jede Rolle einnimmt

**Zeit: 5 – 8 Minuten**



Variante: A modelliert B , B behält diese Skulptur sie an A nach. A muß seine „Innensicht“ in eine Außensicht wandeln.

und gestaltet



Die folgenden Beispiele sind gesundheitsfördernde Übungen gymnastischer Art. Die Einzelübung benötigt nicht viel Zeit. Es empfiehlt sich, 3 Übungen zu kombinieren und so unterschiedliche Muskelpartien anzusprechen. Bei der Ausführung ist Musik angenehm.

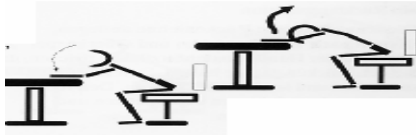
#### 4d) Kräftigung: Schrägliegestütze am Tisch

- Die Hände werden in Schulterbreite am Tisch platziert; die Fingerspitzen zeigen leicht nach innen, die Lendenwirbelsäule bleibt gerade ( dazu Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Kopf gerade halten in Verlängerung zur Wirbelsäule ). In gleichmäßigem Tempo werden die Arme gebeugt und gestreckt

#### 4e) Kräftigung der Schulter - Nacken – Muskulatur : Kopfsenken aus vorgeneigter Position

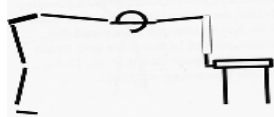
- Die Arme liegen auf dem Tisch und stützen den Oberkörper ab. Der Kopf wird soweit gesenkt, bis das Kinn die Brust berührt; anschließend erfolgt ein kontrolliertes Heben in den Nacken. Nicht zu weit nach hinten überstrecken und nicht ruckartig bewegen!  
8 – 12 Wiederholungen, 2 Durchgänge, gut zu kombinieren mit Übung zur Dehnung des Lendendarmbeinmuskels.

*Zeit: 30 sek. pro Durchgang*



#### 4f) Dehnung der Schulter-Brust-Muskulatur: Schulterstrecken stehend gebeugt

- ✓ Die Hände erfassen mit gestreckten Armen schulterbreit die Stuhllehne, der Oberkörper ist weit nach vorne geneigt, die Knie sind leicht gebeugt. Das Kinn zieht zur Brust und die Schulter nach unten, sodass in Schulter und Brust eine Spannung entsteht. Diese Position ist 20 sek. zu halten.



#### 4g) Kräftigung der Arm-Schulter-Rücken-Muskulatur.

Armstrecken rückwärts stehend am Tisch

- ❖ Während die Hände die Tischkante umfassen ( die Finger zeigen nach unten ), werden die Arme gebeugt, bis Oberkörper und Unterarm einen rechten Winkel bilden, dabei senkt sich der Oberkörper bis zur Kniebeuge. Danach werden die Arme wieder gestreckt, während gleichzeitig die Kniegelenke zur Streckung kommen. Die Entfernung der Füße von der Stützfläche erschwert diese Übung.  
8 – 12 Wiederholungen, 2 Durchgänge.

#### 4h) Dehnung der Bauch-Hüft-Muskulatur: Bauch – Hüft – Strecken

- Das linke Knie wird gebeugt, so dass die ganze Fußsohle stabil auf dem Boden platziert werden kann, während das rechte Bein weit nach hinten gestreckt wird und im Bauch – Hüftbereich des hinteren Beines eine Spannung entsteht. Diese Position 20 sek. halten, bis die Spannung nachlässt und die Dehnung spürbar wird. Danach die Übung auf der anderen Seite durchführen. Diese Übung wirkt einer Verkürzung des Lendendarmbeinmuskels vor, die durch das lange Sitzen entsteht.



4h)



4g)





### III.5 Bewegungspausen mit Veränderung der Sitz- oder Tischordnung

**Zeit für Veränderung der Sitzordnung oder Bilden eines Stuhlkreises kann durch gute Organisation auf 3 Minuten reduziert werden.**

**TEAM**

#### 5a) Rund geht es: Wettwanderball

Es werden 2 Softbälle oder Ähnliches benötigt. Die ganze Klasse steht oder sitzt im Stuhlkreis. Platz zum Werfen und Fangen muss vorhanden sein.

- Im Kreis wird abwechselnd durchgezählt: 1-2-1-2-1-2-1-2 usw. Es bilden sich zwei Gruppen. Ball 1 spielen sich die 1-er zu, Ball 2 die 2-er. Die zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Beim Start befinden sich die Bälle im Kreis gegenüber. Der Ball, der den anderen Ball einholt, verhilft seiner Mannschaft zu einem Punkt. Danach wird neu gestartet. Gewinner ist die Gruppe, die nach 4 – 5 Minuten Spielzeit die meisten Punkte erworben hat.

Das Spiel ist erweiterbar auf drei Gruppen.

Sehr beliebt ist folgende Variante:

In Gruppe 1 und in Gruppe 2 wird je ein Ball jedem Mitglied genau einmal in selbstgewählter Abfolge – aber nicht im Kreis herum – zugespielt. Dabei merkt sich jeder, von wem der Ball gekommen ist und zu wem er den Ball gespielt hat.

Somit ist die Abspielfolge der Bälle in den einzelnen Gruppen festgelegt.

Jetzt startet der Wettkampf, in dem der Erste einer jeden Abspielkette den Ball zum Zweiten wirft. Gewinner ist, wer als Erster nach Durchlauf der Abspielkette den Ball zum Spielleiter wirft.

Das Ganze geht auch rückwärts.

**Material: 2 leichte Bälle / Zeit: Spielzeit ca. 5 Minuten**

#### 5b) Kreisball

Die Schüler bilden 3 Gruppen mit je 9 oder 2 Gruppen mit je 14 Personen.

Die Gruppen sitzen eng zusammen in einer Reihe oder in einem Kreis.

Ein Ball wird mit den Knien weitergegeben, die Hände dürfen nicht benutzt werden.

Die Schüler entwickeln Strategien für eine schnelle und sichere Weitergabe.

Wettkämpfe verschiedener Art sind möglich.

**Material: 2 leichte Bälle / Zeit: Spielzeit ca. 6 Minuten**

#### 5c) Detektiv

Die Schüler bewegen sich frei im Klassenraum, ein ausgesuchter Detektiv verlässt die Klasse. Ein Schüler wird als Dieb mit einem Duftstoff versehen. Der Detektiv nimmt eine Duftprobe (Wattebausch) und geht dann zum „Erschnüffeln“ des Diebes in die Klasse.

**Material: ein Duft / Zeit: 4 Minuten ohne Wiederholung**

#### 5d) Kettenreaktion

Die Klasse sitzt oder steht im Kreis. Der Lehrer beginnt mit einem Klatschen nach links. Der an seiner linken Seite neben ihm befindliche Schüler nimmt das Klatschen auf und gibt es ganz schnell an seinen linken Nachbar weiter. So wandert das Klatschen in eine einheitliche Richtung in dem Kreis. Ein Richtungswechsel erfolgt bei zweimaligem



Klatschen durch einen Schüler.

Mit dem Klatschen kann auch ein Geräusch oder ein Wort mit auf die Reise gehen.

Es werden Konzentration, Aufmerksamkeit und Genauigkeit geübt.

*Zeit 3 – 5 Minuten*

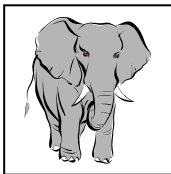
5e) Die Klasse steht in einem Kreis. Der Lehrer gibt Begriffe vor, die von 3 nebeneinanderstehenden Schülern A, B und C dargestellt werden.

Beispiele:



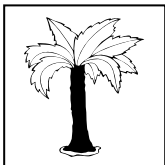
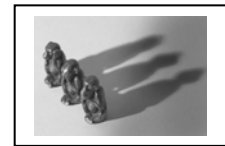
**Mixer:** B ist der Motor, A und C sind die Mixstäbe, die sich ( im Teig ) drehen. B als Motor kann durch Körperausdruck Mixstufen I – III einstellen.

**Toaster:** A und C stellen den Toaster dar und schließen B in ihre gestreckten Arme ein. B stellt Toastscheiben dar, die nach dem Erhitzungsvorgang knusprig aus dem Toaster springen.



**Elefant:** B macht den Rüssel. A und C stehen seitlich und stellen mit den Armen die großen Ohren dar.

**3 Affen:** B hält die Hand vor die Augen, A hält sich beide Ohren zu, C hält sich den Mund zu.



**Känguru:** B bildet mit den Armen vor dem Bauch einen großen Beutel. A und C schauen in den Beutel und rufen „bohnh“.

**Palme:** B streckt beide Arme nach oben. A und C führen den äußeren Arm gestreckt zur Seite und wedeln im Wind.

Es lassen sich in der Gruppe schnell noch weitere Symbole finden, die man entsprechend mit drei Personen als Standbild oder in Bewegung umsetzen kann.

Der Lehrer gibt nun ein Symbol vor und zeigt auf einen Schüler. Dieser ist immer die mittlere Person B. B muss nun mit A und C wie abgesprochen das angesagte Symbol umsetzen. Dies wird solange und schnell weitergeführt, bis ein Schüler einen Fehler macht. Dieser tritt in den Kreis und übernimmt die Rolle des Spielleiters.

*Zeit: 5 Minuten*

5f) Flip-Flop : Reaktionsspiel zu zweit oder in der gesamten Gruppe

- Man steht sich paarweise gegenüber.
- Das Paar legt 3 deutlich unterschiedliche Bewegungen fest
- A ruft „Flip-Flop“ und zeigt eine Bewegung
- B muss ganz schnell auch eine der Bewegungen durchführen – nur nicht die von A gezeigte Bewegung.

*Zeit: 5 Minuten*



## 5g) Apfel und Birne :Ein Kommunikationsspiel

Die Klasse sitzt im Kreis

- Ein Schüler beginnt einen beliebigen Gegenstand, z.B. einem Kugelschreiber, an den linken Nachbar weiterzugeben mit den Worten „Das ist ein Apfel“. Dieser betrachtet den Gegenstand und fragt zurück: „Was ist das?“ Es folgt die Antwort: „Ein Apfel.“ Danach wendet er sich weiter an seinen linken Nachbarn und wiederholt die Prozedur. Währenddessen hat der Startspieler einen weiteren Gegenstand, z.B ein Radiergummi, nach rechts weitergegeben. Diesmal bezeichnet er den Gegenstand jedoch als Birne. Spätestens, wenn sich die Gegenstände bei einem Teilnehmer kreuzen, ist für Verwirrung gesorgt.

## 5h) Eidechsenkampf

Zu zweit gegenüber auf das Pult aufstützen, Körperspannung annehmen.

- ❖ Jeder versucht die Hände des Partners abzuklatschen.  
Wer erzielt die meisten Treffer?

## 5i) Frage &amp; Antwortspiel

Dieses Spiel kann aus dem Fachunterricht entstehen.

Als Organisationsform empfiehlt sich die bestehende Sitzordnung oder eine schnelle Abwandlung des Sitzkreises.

- Man setzt sich paarweise gegenüber.
- A denkt sich zu einem Thema (Land, Tier, Formel, Persönlichkeit,...) einen zu erratenden Begriff aus.
- B stellt Fragen, die A nur mit ja oder nein beantworten darf (antworten ohne weiteres sprechen).
- Nein = A steht auf, dreht sich einmal um sich selbst ( auch andere Bewegungen sind denkbar ) und setzt sich wieder hin.
- Ja = A und B tauschen die Plätze.

*Zeit: 6-8 Minuten*



## 5j) Memorylauf

- Der Memorylauf ist eine Stafettenform.  
Es werden zuerst Kleingruppen gebildet ( 4 – 6 Schüler ). Jede Gruppe erhält ein leeres Memoryblatt und einen Bleistift. Beides bleibt beim Start. Einer (evtl. auch zwei) pro Gruppe rennt zum vollen Memoryblatt (Distanz, Laufweg je nach Zielsetzung mehr oder weniger lang, mit oder ohne Hindernissen etc.). Dort merkt er sich ein Feld,rennt zur Gruppe zurück und notiert auf dem leeren Memoryblatt im richtigen Feld dasselbe Zeichen / Formel / etc. Der nächste der Gruppe startet.  
Sieger ist diejenige Gruppe, die am schnellsten alle Felder ausgefüllt hat.  
Näheres im Internet unter: <http://www.sportunterricht.ch/lektion/LSW/memory.html>

Die Durchführung empfiehlt sich eher außerhalb des Klassenraumes.

Wegen der Organisation und der notwendigen Korrektur der Lösungen wird etwas mehr Zeit benötigt.

*Zeit:bis zu 20 Minuten*



### III.6 Bewegungspausen ohne Material mit Hilfe von Imagination

Im Blickpunkt ist eine dynamische Handlungsänderung, was mehr bedeutet als nur äußerlich die Haltung zu beeinflussen. Eine dynamische Handlungsänderung verändert die Beziehung zur Welt und zu den Menschen insgesamt.

Ich möchte an dieser Stelle nur auf diese Möglichkeit der Gestaltung von Bewegungspausen für ältere Schüler aufmerksam machen.

Mable Todd ( 1874 – 1956 ) legte den Grundstein zur Ideokinese. Ihre später als Imagination bezeichnete Technik verhalf ihr, nach einem schweren Unfall, der sie bewegungsunfähig machte, wieder zu gehen. Bewegungsvorstellungen und die Konzentration auf anatomische Beziehungen im Körper lösen unwillkürliche Spannungsänderungen der Skelettmuskulatur. Schwerpunkt der Technik ist die Imagination von neun Kraftlinien durch das Skelett, vom Gewicht der Knochen und vom Schub, der gegen die Schwerkraft wirkt.

Mable Todd nannte ihre Methode auch oft Strukturhygiene. So wie unsere Zähne pflegen, sollten wir befähigt werden, unseren Körper täglich gut auszurichten und zu koordinieren. Jede Übung vermittelt Basiskenntnisse der Anatomie und Körpermechanik, abgelöst durch Phasen der Selbsterforschung und Berührung im Sitzen, Stehen, Gehen und bei vielen weiteren Alltagsbewegungen. Man benutzt also das immense Potential von Vorstellungskraft und inneren Bildern in der Handlungs- und Bewegungsschulung.

Das Buch „the thinking body“ (1937) – erst kürzlich ins Deutsche übersetzt unter dem Titel: „Der Körper denkt mit.“(1997) wurde zum Standardwerk für alle, die sich mit der Verbindung Körper – Geist beschäftigen.

Als Grundlagenliteratur verweise ich z.B auf die Bücher:



**Der Körper denkt mit. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte.** von Mabel Todd, Karl H. Quadflieg  
Huber, Bern (Mai 2003)  
Broschiert / Sprache Deutsch



**Locker sein macht stark Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden** --  
von Eric Franklin -- Broschiert

**Amazon-Preis: EUR 15,95**



**Befreite Körper. Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik.** von Eric Franklin -- Broschiert

**Amazon-Preis: EUR 29,90**

Weitere Ausführungen würden den Rahmen dieses Konzeptes sprengen.

Übungen zur Imagination sind ein zusätzlicher Baustein eines Gesundheitskonzeptes.

Diesen Baustein gilt es, in einem eigenen Konzept zu erfassen.

Zur Unterstützung verweise ich auf folgende Internetadresse:

<http://www.franklinmethode.ch>



### III.7 Bewegungspausen als Chance zur Entspannung

In diesem Abschnitt wird der Fokus konkret auf Möglichkeiten der Entspannung gerichtet.

#### 7a) Spiegeln

- Zwei Schüler stehen sich frontal gegenüber im Abstand von 1m.
- Es wird festgelegt, wer führt und wer die Bewegungen spiegelbildlich nachmacht.
- Der Lehrer gibt ein Bewegungszentrum an wie z.B. beide Arme, ein Arm und der Kopf, die Schulterpartie etc.
- Nach 2-3 Minuten erfolgt ein Wechsel.

**Material: ruhige Musik, spez. Entspannungsmusik, klassische Musik /Zeit:6 Minuten**

Beispiele: Kuschel – Rock, Kitaro, Joss Stone, Rhythm is it, ...

#### 7b) progressive Muskelrelaxation

- ❖ Empfehlung : CD: H. Kos/ Dr. Arnd Stein : Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, 19.95 € Verlag für therapeutische Medien 2001, [www.vtm-stein.de](http://www.vtm-stein.de)

- ❖ Kurzform der PME im Sitzen

##### 1.Hände und Arme

- Faust ballen ( imaginären Schwamm ausdrücken, Kartoffel zerquetschen ) )
- Unterarm gegen Oberarm beugen und anpressen
- Stuhlsitzfläche nach oben ziehen

##### 2.Füße und Beine

- Zehenspitzen fest nach oben zum Körper ziehen
- Gesäß(fast) von der Sitzfläche abheben (ohne unterstützende Armtätigkeit)

##### 3.Brust,Schulter,Nacken

- tief einatmen, Luft anhalten und ausatmen
- zwischen den Schulterblättern eine Kokosnuss knacken
- mit hochgezogenen Schultern die Ohren zu halten

##### 4.Bauch,Gesäß,Becken

- Po zusammenkneifen

##### 5.Gesicht

- Nase runzeln
- Augen zukneifen, Augenbrauen kraus ziehen, Grimassen schneiden
- Zähne zusammenbeißen, Unterkiefer weit vorwärts und seitwärts schieben.

#### 7c) Phantasiereisen

- Bekannt sind die Bücher von Else Müller wie: „Du spürst unter deinen Füßen das Gras“
- **Phantastische Reisen zu den fünf Sinnen mit Musik : CD 17,85 €**, Ökotopia  
Auf der gleichnamigen MC und CD liest Else Müller einige der schönsten phantastischen Reisen aus dem Buch. Durch das Hören dieser Geschichten wird es noch leichter, die Sinne auf das eigene Erleben zu konzentrieren: Intensives Sehen, Hören, riechen, Tasten und sogar Schmecken werden möglich.



Die musikalischen Miniaturen von Helmer Sauer greifen die besondere Atmosphäre der einzelnen Reisen auf und verführen zu genussvollem Weiterträumen.

- **Traumstunden für Kinder**  : CD zum Preis von 13.95 € bei Ökoptopia  
**Erde - Feuer - Wasser - Luft**

**Musik zur Entspannung und Gestaltung von Traumreisen**

Träumen, Entspannen, der Fantasie freien Lauf lassen oder einer Traumreisen-Geschichte zuhören - die vorliegende CD schafft mit ihren Instrumental-Stücken dafür einen geborgenen Raum. Als Ergänzung zum Buch „Snoezelen - Traumstunden für Kinder“ von Sybille Günther ist sie ebenso für Kinder wie für Erwachsene wunderbar geeignet. Die Musik breitet einen weichen Klangteppich vor uns aus, auf dem wir uns gerne ausstrecken und mitnehmen lassen auf die Reise. Die Musikstücke sind wie die Geschichten aus dem Buch durch ihre Klangfarben und Naturgeräusche jeweils einem der vier Grundelemente Erde, Wasser, Sonne/Feuer oder Luft zuzuordnen. Die Instrumentalklänge vermischen sich dabei in gelungener Weise mit Naturatmosphären, wenn der Wind in den luftigen Ton einer Flöte übergeht oder das Plätschern eines Bachs in die Klänge eines Vibraphons. Zu den Instrumentalstücken lassen sich die Traumreisen aus dem Buch erzählen wie auch eigene Fantasiereisen erfinden oder die Musik wirkt für sich allein. Da es auch Stücke ohne Naturgeräusche zu hören gibt, kann die Musik ebenfalls frei von jedem thematischen Bezug und damit auch unabhängig vom Buch eingesetzt werden.

- Unter [www.ökopotia-Verlag.de](http://www.ökopotia-Verlag.de) finden sich zu den Themen Entspannung, Bewegung, Tänze noch weitere CD`s u. Bücher

7d) Die Atmung führen: Bewusstes Ein – und Ausatmen auf vorgegebene Bewegungen

- ✓ Im schulterbreitem Stand mit paralleler Fußstellung und nicht durchgedrückten Knien mit locker hängenden Armen bilden die Hände vor dem Bauch eine „Schöpfkelle“, welche beim Einatmen in Brusthöhe geführt werden, danach drehen sich die Hände langsam um, und beim Ausatmen erfolgt eine aktive Schubbewegung zurück in Richtung Bauch. Jetzt wieder die Hände zu einer „Schöpfkelle“ formen und von Neuem Beginnen.
- ✓ Vor der Brust berühren sich die Fingerspitzen und werden beim Ausatmen gegeneinander gedrückt, beim Einatmen wieder gelöst. Das Einatmen erfolgt durch die Nase und das Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund.
- ✓ Beim Einatmen den re Arm am Körper entlang hoch führen und mit der Handfläche nach oben „an die Decke strecken“. Gleichzeitig wird der li Arm mit der Handfläche nach unten „zum Boden geführt“. Beim tiefen Ausatmen die Spannung der Arme lösen und die Übung wechselseitig wiederholen.



#### IV. Literaturliste und weitere Internetadressen

1. Schulen in Bewegung: Unterlagen der AOK Rheinland zum Thema Bewegungspausen , 2005
2. Bewegte Schule: Höwekamp / Wehner ; Albert – Einstein – Schule, 2003
3. Entspannungstechniken in der Schule: Uli Häuser 1993
4. LSB und Sportjugend NRW: Bewegungspausen – Informationsmaterial für Lehrkräfte des LSB NRW , 2001
5. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport in Baden - Württemberg: Die Schule bewegt sich – Anregungen zur Gymnastik im Klassenzimmer von N.Rühl , 1994
6. Bewegte Schule- Bewegtes Lernen Band 2 : Bewegung – ein Unterrichtsprinzip , von Dr. E. Bolay, F. Platz, H. Wolf , Klett-Verlag
7. Aschenbrenner, Anita: Fühlen lernen, fließen lassen , leben , Aurum 1994, Buch mit Cassette
8. Windels, Jenny. : Eutonie mit Kindern , München 1984
9. Amseln Grün: Eutonische Übungen. Cassette. 16,00 € Auditorium Schwarzach,1995 Hörkassette
10. Anleitung zum autogenen Training mit Kindern und Jugendlichen von Patricia Aden Daedalus (April 2005) , 16,80 €
11. **Meditative Tänze mit Kindern, m. Audio -CD** von Volker Friebe, Marianne Kunz , Ökotopia Verlag (April 2000) , 22,00 €



[www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch)

[www.mehr-bewegung-in-die-schule.de](http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de)

[www.schuleninbewegung.de](http://www.schuleninbewegung.de)

[www.urbia.com](http://www.urbia.com) Suchbegriff: Lernen mit Bewegung

<http://www.learn-line.nrw.de/> Suchbegriffe: bewegte Schule ,Bewegungspausen, Gesundheitsförderung

[http://www.uni-bayreuth.de/departments/sport/sport3/site\\_d/fors\\_d/bws.html](http://www.uni-bayreuth.de/departments/sport/sport3/site_d/fors_d/bws.html)

[http://www.bewegteschule.de/pdf/BSOArchiv-CD\\_Vorschau.pdf](http://www.bewegteschule.de/pdf/BSOArchiv-CD_Vorschau.pdf)