

AKTIVE PAUSEN/BEWEGUNGSPAUSEN WÄHREND DES UNTERRICHTS

Warum?

Unterbrechungen des Unterrichts, in denen gezielte Bewegungsübungen gemacht werden, stellen – entgegen vielen Vorbehalten – *keine* verlorene Unterrichtszeit dar, sondern wirken sich auf SchülerInnen und LehrerInnen gleichermaßen positiv aus. Der Wechsel zwischen ruhigen und bewegten Phasen ist schülergerechter und lernfreundlicher, kann den Unterricht beleben. Bewegungsübungen sollten eingesetzt werden:

- bei nachlassender Konzentration
- bei Ermüdungserscheinungen
- bei Unruhe und Unlust
- zur Aktivierung, Entlastung und Lockerung
- zum Stressabbau

Wann?

Aktive Pausen können:

- 1) spontan durchgeführt werden, wenn z. B. die Lerngruppe einen ermüdeten und unkonzentrierten Eindruck macht
- 2) situationsabhängig durchgeführt werden, wenn z. B. in der vorangegangenen Stunde eine Schularbeit oder ein Test geschrieben worden ist oder wenn die Unterrichtsinhalte eine Unterbrechung sinnvoll erscheinen lassen z. B. lange Theoriephase im Vortrag.
- 3) Von den SchülerInnen auch Zuhause während der Hausaufgaben oder nach längerem Sitzen am Computer durchgeführt werden.

TIPPS für die Durchführung:

- Bei Neueinführung von Bewegungspausen in einer Klasse zunächst auf Sessel- und Tischrücken verzichten
- Bewegungspausen mit Namen versehen
- Dieselbe Bewegungspause eine Woche durchführen, dann erst eine neue Übungsfolge einführen
- Umfang: drei bis fünf Übungen; Anzahl langsam erhöhen
- Dauer: drei bis vier Minuten; langsam steigern
- einmal am Tag (sinnvoll in der vierten oder fünften Stunde); Absprache mit den anderen LehrerInnen der Klasse
- Auf geöffnete Fenster bzw. auf viel Frischluft im Raum achten
- Auf eine bewusste und ruhige Atmung (möglichst Brustatmung) hinweisen
- Als LehrerIn den *eigenen* Stil finden

„Prinzipien“ für den AUFBAU von Bewegungspausen:

- 1) Aktivierungsübungen: → Kreislauf anregen → Mobilisation von Schultergürtel und Rumpfmuskulatur
- 2) Koordinationsbewegungen
- 3) Zur Ruhe kommen

Beispiele für Bewegungspausen

„Heiße Platte“

1. Aktivierungsübungen

Auf der Sesselvorderkante sitzen, Beine in Schrittstellung, Oberkörper leicht vorneigen, aufstehen und wieder hinsetzen (6-8 Wh).

Im Sitzen oder Stehen marschieren und dabei die Arme gegengleich neben dem Körper bewegen

Arme nach oben

im Wechsel rechts/links nach vorn boxen

im Wechsel rechts/links linken Ellenbogen zum rechten Knie führen und gegengleich

2. Koordinationsübungen „Fingerballett“

Im Sitzen Finger ausschütteln und bewegen. Die Finger bekommen Zahlen: Daumen 1, Zeigefinger 2, Mittelfinger 3,...

→ Fingerkuppen von 1 und 3 berühren sich; 1 und 4,...

→ mit rechter Hand mit linker Hand mit beiden Händen beide Arme überkreuzen

3. Zur Ruhe kommen

Tiefatmung/Bauchatmung (Hände liegen auf dem Bauch) Einatmen: durch die Nase
Ausatmen: durch geöffnete Lippen

„Aufstehen/Setzen/Hände klatschen“

1. Aktivierungsübungen

Aufstehen, setzen (4 Wh) Variation: aufstehen, Hände klatschen, setzen, Hände klatschen, aufstehen, Hände klatschen,...(auch in englischer Sprache zur Übung möglich)

2. Koordinationsübungen „Im Stehen klatschen und schnipsen“

1 auf beide Oberschenkel klatschen

2 in die Hände klatschen

3 rechte Hand auf linke Schulter

4 linke Hand auf rechte Schulter

5 rechte Finger schnipsen auf linker Seite

6 linke Finger schnipsen auf rechter Seite

7 zwei mal in die Hände klatschen

3. Zur Ruhe kommen „Fingerkarussell“

Fingerspitzen aneinander, Daumen umkreisen einander, dann Zeige-, Mittel-, Ringfinger,...

a) Weg vom Körper kreisen, unbeteiligte Finger berühren sich an den

Fingerkuppen

b) Zum Körper kreisen

Atemübung: Handinnenflächen berühren sich vor der Brust, Fingerspitzen zeigen nach oben

„Verwirrter Lehrer“

1. Aktivierungsübungen

SchülerInnen stehen, LehrerInn zeichnet eine Kreuzung auf die Tafel

LehrerInn zeigt auf einen der Pfeile und Schüler müssen mit beiden parallel ausgestreckten Armen auch in diese Richtung zeigen und gleichzeitig laut im Chor diese Richtung benennen. LehrerInn zeigt bei dieser Übung in beliebigem Wechsel mehrfach auf einen dieser Pfeile. Variationen:

- SchülerInnen zeigen in die Gegenrichtung, benennen aber die richtige Richtung
- SchülerInnen zeigen in die angezeigte Richtung, benennen aber die Gegenrichtung
- SchülerInnen zeigen und sagen genau die Gegenrichtung, z. B. Lehrer sagt oben
- SchülerInnen müssen unten sagen und zeigen.

2. Koordinationsübung „Schuhplattler“

Im Stehen den rechten Ellenbogen und das linke Knie, dann den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammenführen; mehrfach wiederholen.

Im Stehen hinter dem Körper mit rechter Hand die linke Ferse berühren und gegengleich; mehrfach wiederholen.

3. Zur Ruhe kommen Atemübung im Sitzen

- Handinnenflächen (auf Bauchhöhe) zeigen nach oben, Fingerspitzen berühren sich
Einatmen: Hände bis über die Brust heben Ausatmen: Hände vom Körper weg schieben,
- Handrücken zeigen zum Körper

Einatmen: Hände zum Körper heranziehen, Handinnenseiten zeigen zum Körper
Ausatmen: Hände zum Bauch drücken, Handrücken zeigen nach oben

- „Denkmütze“: Mit den Fingerspitzen die Ohrränder massieren, vom Ohrläppchen starten bis zum oberen Ohrrand und wieder zurück; drei bis vier mal wiederholen

„Äpfel pflücken“

1. Aktivierungsübungen

Apfelpflück-Geschichte erzählen: "Ihr steht unter einem Apfelbaum. Es sind nur noch weit oben Äpfel, die ihr pflücken könnt. Stellt euch auf Zehenspitzen und greift mit dem rechten Arm nach oben, dann mit der linken Hand, um den Apfel zu pflücken. Legt den Apfel in einen Korb zu euren Füßen (in die Hocke gehen)."

Acht mal wiederholen → euer Korb ist voll! Anmerkung: Bei jeder Wiederholung höher strecken!

Bei der letzten Pflückaktion kommen zwei kleine Hunde angerannt, die sich abwechselnd an euer rechtes und linkes Hosenbein hängen → rechtes und linkes Bein ausschütteln

2. Koordinationsübung: „Liegende Acht“

Mit rechtem Daumen der rechten Hand in Höhe der Augen gegen den Uhrzeigersinn eine Acht nachzeichnen; Augen verfolgen den Weg des Daumens mit linkem Daumen entsprechend, aber im Uhrzeigersinn mit beiden Daumen gegen den Uhrzeigersinn

3. Zur Ruhe kommen

Auf dem Sessel sitzen; Finger vor dem Bauch verschränken

Einatmen: Handinnenflächen nach oben über Kopf strecken
Ausatmen: Mit verschränkten Fingern Handinnenflächen wieder nach unten Richtung Bauch führen (Acht mal wiederholen)

„Trippelkönig“

1. Aktivierungsübungen

- a) Im Sitzen mit den Füßen trippeln
- b) Im Sitzen mit den Füßen trippeln und gefaustete Hände im Wechsel nach vorn boxen
- c) Im Stehen wie a)
- d) Im Stehen wie b)

Vier mal a) bis d) wiederholen

2. Koordinationsübungen: Schulter kreisen

Die Arme am Körper hängen lassen;

- a) mit beiden Schultern gleichzeitig nach vorn oben kreisen
- b) mit beiden Schultern gleichzeitig nach hinten oben kreisen
- c) mit beiden Schultern nacheinander nach vorn oben kreisen
- d) mit beiden Schultern nacheinander nach hinten oben kreisen
- e) mit einer Schulter nach vorn oben und mit der anderen gegenläufig nach hinten oben kreisen
- f) wie e), aber Drehrichtung der Schultern wechseln.

3. Zur Ruhe kommen

Einatmen: Mit linker Hand rechtes Schultergelenk fest greifen; Kopf schaut geradeaus (Ausgangsposition)

Ausatmen: Kopf langsam zur rechten Schulter drehen, Kinn bleibt gerade Anschließend einatmen

Ausatmen: Kopf dreht in Ausgangsposition zurück Zwei mal wiederholen, eventuell den Radius beim Drehen vergrößern.

Drei mal gegengleich durchführen, d.h.: Einatmen: Mit rechter Hand linkes Schultergelenk von oben fest greifen, Kopf schaut geradeaus.

„Pferderennen“

Aktivierungsübungen

Im Sitzen (vor dem Start): Unregelmäßig auf die Oberschenkel schlagen

→ Aufstehen (Start): Gleichmäßiges Schlagen mit den Händen auf die Oberschenkel (das Pferderennen hat begonnen) und beibehalten

→ Rechtskurve: Oberkörper nach rechts beugen und weiter schlagen

→ Hindernis: Sprung am Ort imitieren und entsprechend mit den Händen schlagen

→ Linkskurve: Oberkörper nach links beugen u. wieder gleichmäßig schlagen

→ Brücke: Mit den Fäusten gegen die Brust trommeln

→ Doppelhindernis: Zwei Sprünge; Hände s. o.

→ Linkskurve Rechtskurve Brücke (Dreifachhindernis)

→ Zielgerade: Das Schlagen mit den Händen beschleunigen

Koordinationsübungen: „Klavierspiel“

Die Fingerkuppen beider Hände liegen auf dem Tisch

- a) Die Fingerkuppen der rechten Hand einzeln nacheinander anheben und sofort wieder senken (der Daumen beginnt)
- b) Wie a) aber mit links
- c) Mit den Fingerkuppen beider Hände gleichzeitig, Daumen beginnt wieder
- d) Wie c) aber mit geschlossenen Augen
- e) Mit den Fingerkuppen beider Hände aber rechte Hand beginnt mit dem Daumen, die linke Hand startet mit dem kleinen Finger
- f) Wie e), aber die Hände liegen überkreuzt auf dem Tisch
- g) Wie f), aber mit geschlossenen Augen

In *einer* Bewegungspause müssen nicht alle Variationen durchgeführt werden (evtl. an aufeinanderfolgenden Tagen nach und nach ergänzen); ebenso ist es möglich, die Geschwindigkeit bei der Durchführung allmählich zu steigern.

Zur Ruhe kommen

Der rechte Fuß wird auf das linke Knie gelegt. Die rechte Hand umfasst das rechte Fußgelenk, die linke Hand das linke Knie (linker und rechter Arm überkreuzen sich). Die Augen schließen und vier mal ganz bewusst tief ein- und ausatmen (möglichst Brustatmung; beim Ausatmen Luft kräftig durch den Mund ausströmen lassen). Gegengleich wiederholen (d.h. der linke Fuß wird auf das rechte Knie gelegt, ...)