

Bewegte Pausen im Unterricht



K. Mühlenbrock (2023)

Inhaltsverzeichnis

1. Bewegungspausen im Unterricht - Warum?

2. Tipps zur Durchführung

3. Praxisbeispiele im Klassenraum:

3.1 Übungen mit Bildern

3.2 Übungen mit Textbausteinen

3.3 Übungen anhand von Videos

4. Nichts geht mehr: Übungen an der frischen Luft

5. Reflexionsmethode mit Bewegungsanteil

6. Quellenverzeichnis



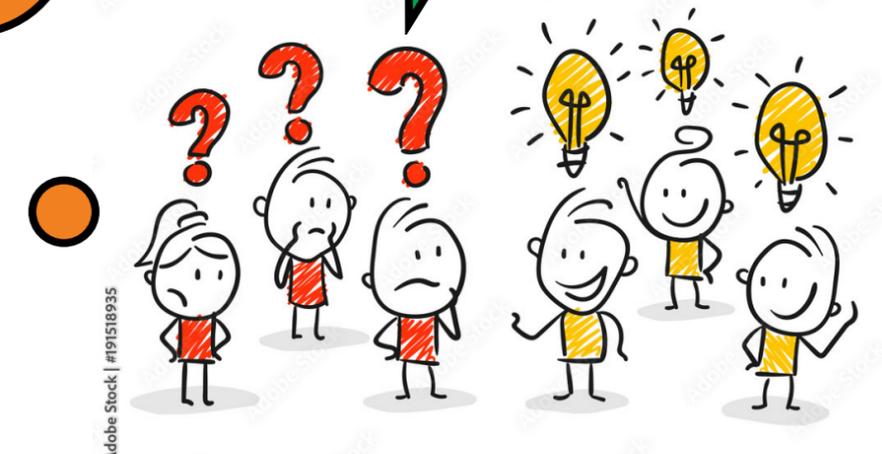
1. Bewegungspausen im Unterricht - Warum?

Veränderte
Körperhaltung
durch

Weniger Bewegung
im Alltag

Steigende psychische
Belastung durch
mediale Lebenswelt

Medienkonsum
beeinträchtigt Gesundheit

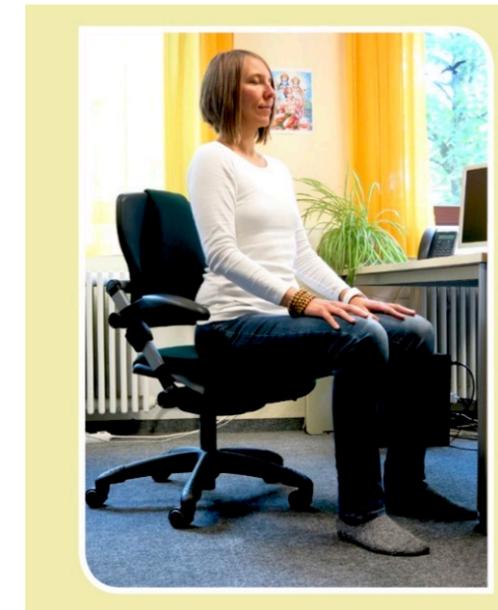


2. Tipps zur Durchführung

1. Vor der Durchführung die Fenster öffnen
2. Auf eine bewusste Atmung achten
3. Die gleiche Übung mehrmals durchführen, dann wird es für die SuS immer einfacher
4. Dauer: Nicht länger als 5 - 10 Minuten
5. Sinnvoll: Einmal am Tag, damit die SuS nicht die Lust verlieren



3.1 Praxisbeispiele im Klassenraum: Übungen mit Bildern



Dauer: Ca. 5 Minuten

1. Ankommen:
Sitze gerade auf dem Stuhl, Augen sanft schließen, Atme dreimal tief ein und aus.



2. Flankendrehung:
Hände vor dem Brustbein zusammenpressen, drehe dich nach rechts, gib den linken Oberarm an den rechten Oberschenkel. Halte ca. 20 Sekunden. Der Blick ist nach oben gerichtet. Wiederhole auf der anderen Seite.



3. Oberschenkeldehnung:
Greife das rechte Fußgelenk und ziehe den Fuß zum Gesäß, halte dabei die Knie möglichst nah beieinander und das Becken aufgerichtet. Jede Seite ca. 20 Sekunden halten.



4. Seitliche Dehnung:
Verschränke die Finger ineinander, strecke die Arme nach oben und drehe die Handflächen hoch. Dehne dich nach rechts und links. Halte dabei die Schultern unten. Auf jeder Seite ca. 20 Sekunden halten.



5. Schultern kreisen:
Kreise die Schultern. Jede Seite ca. fünfzehnmal vorwärts und rückwärts.



6. Drehung auf dem Stuhl
Du sitzt gerade auf dem Stuhl. Drehe dich mit gestreckter Wirbelsäule nach rechts und links im Wechsel. Drehe den Kopf sanft mit. Nach drei Atemzügen wechselst du jeweils die Seite. Jede Seite zweimal.

3.2 Praxisbeispiele im Klassenraum: Übungen mit Textbausteinen

1. Aktivierungsübung: Heiße Platte (Dauer: Ca. 3 Minuten)

- Auf Stuhlvorderkante sitzen, Beine in Schrittstellung, Oberkörper leicht vorneigen, aufstehen und wieder hinsetzen (achtmal wiederholen)
- Im Sitzen oder Stehen marschieren und dabei (jeweils ca. 30 Sekunden durchführen)
 - Arme gegengleich neben dem Körper bewegen
 - Arme nach oben – im Wechsel rechts/links – strecken
 - Arme nach vorn boxen – im Wechsel rechts/links
 - Linken Ellenbogen zum rechten Knie führen und gegengleich



2. Koordinationsübung: Fingerballett (Dauer ca. 3 Minuten)

- Im Sitzen Finger ausschütteln und bewegen
Finger bekommen Zahlen: Daumen 1, Zeigefinger 2, Mittelfinger 3,
Fingerkuppen von 1 und 3 berühren sich; 1 und 4,...
- a) mit rechter Hand
 - b) mit linker Hand
 - c) mit beiden Händen



3. Koordinationsübungen: Im Stehen klatschen und schnipsen (Dauer: 5 Minuten)

Jeweils dreimal:

- auf beide Oberschenkel klatschen
- in die Hände klatschen
- rechte Hand auf linke Schulter
- linke Hand auf rechte Schulter
- rechte Finger schnipsen auf linker Seite
- linke Finger schnipsen auf rechter Seite
- in die Hände klatschen



4. Koordinationsübungen: Schulter kreisen (Dauer: 5 Minuten)

Die Arme am Körper hängen lassen (jeweils ca. 30 Sekunden durchführen):

- mit beiden Schultern gleichzeitig nach vorn oben kreisen
- mit beiden Schultern gleichzeitig nach hinten oben kreisen
- mit beiden Schultern nacheinander nach vorn oben kreisen
- mit beiden Schultern nacheinander nach hinten oben kreisen
- mit einer Schulter nach vorn oben und mit der anderen gegenläufig nach hinten

5. Aktivierungsübungen: Trippelkönig (Dauer: 3 Minuten)

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



3.3 Praxisbeispiele im Klassenraum: Übungen anhand von Videos Dauer: 2:30 Minuten



3.3 Praxisbeispiele im Klassenraum: Übungen anhand von Videos Dauer: 1: 50 Minuten



3.3 Praxisbeispiele im Klassenraum: Übungen anhand von Videos (Dauer: 8 Minuten)



3.3 Praxisbeispiele im Klassenraum: Übungen anhand von Videos (Dauer: 10 Minuten)



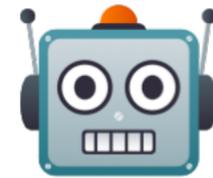
3.3 Praxisbeispiele im Klassenraum: Übungen anhand von Videos (Dauer: 8 Minuten)



4. Nichts geht mehr: Übungen an der frischen Luft

1. Lauf Roboter:

Es werden Zweierpaare gebildet, die sich hintereinander aufstellen. Die vordere Person ist der Roboter, hintenan steht die Person, die den Roboter führt (Programmierer). Die Roboter sind blind, daher müssen die Augen verbunden werden. Während der Spielzeit wird der Roboter vom Programmierer durch Berührung auf Schultern oder Rücken geführt, sodass er nicht an eine Wand läuft oder über Hindernisse stolpert.



2. Atomspiel:

Alle SpielerInnen laufen durcheinander. Die Spielleitung ruft nach einiger Zeit „stopp“ und ruft eine Zahl in den Raum (nicht größer als die Anzahl an SpielerInnen) Jetzt findet sich die Zahl an SpielerInnen zusammen, diese bekommen von der Spielleitung eine Aufgabe. Sie führen diese Aufgabe durch. Haben alle Gruppen die Aufgabe geschafft, startet die neue Runde.

Folgende Aufgaben können gestellt werden:

- eine Gruppe darf nur mit 5 Füßen den Boden berühren
- eine Gruppe darf nur 4 Beine und 3 Hände am Boden haben
- zwei SpielerInnen dürfen den Boden nicht berühren
- ...

Quelle: Sportco (2023). Kooperationsspiele für Kinder und Erwachsene. Verfügbar unter: https://www.sportco.de/kooperative-spiele-fuer-schulen-und-vereine#kooperationsspiele_schule (Stand: 29.5.2023)

Quelle: Schnitzeljagd Ideen (2023). Kooperationsspiele. Verfügbar unter: <https://schnitzeljagd-ideen.de/kooperationsspiele> (Stand: 29.5.2023)

5. Reflexionsmethode mit Bewegungsanteil

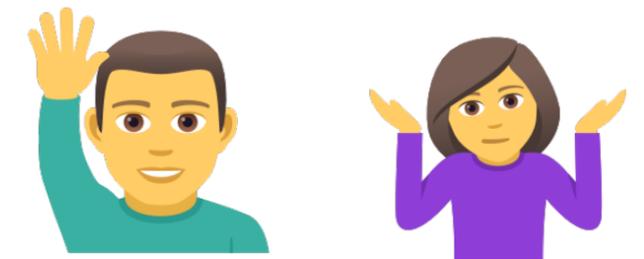
Reflexionsmethode: Bewegter Austausch „Ciao“ (Dauer: 5 - 10 Minuten)

Durchführung:

Die Lernenden bewegen sich frei durch den Raum und laufen hierbei auf andere Lernende zu. Paarweise wird sich über eine vorher vereinbarte Frage (z.B. „Was hat dir besonders gut gefallen?“) ausgetauscht. Dieses Vorgehen kann beliebig oft wiederholt werden. Je nach Gruppengröße variiert die Dauer der Methode zwischen 5 und 10 Minuten.

Variation:

Die Methode kann auch als Kennenlernspiel verwendet werden. Dabei stellen sich die Lernenden Fragen, um sich gegenseitig kennenzulernen. Nach einer festgelegten Zeit wechseln die Gesprächspare.



Quelle: Uni Oldenburg (2023). Methodenkartei. Verfügbar unter: <https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/bewegter-austausch-ciao> (23.5.2023)

6. Quellenverzeichnis



Doyoganowde (2023). Die aktive Pause. Verfügbar unter: https://blog.yoga-vidya.de/wp-content/uploads/2018/07/Aktive-Pause_Uebungsplan_print-01.pdf. (Stand: 29.5.2023)

Lesniak, Elisabeth (2005). Stadtgymnasium Detmold. Bewegungspausen während des Unterrichts. Verfügbar unter: https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2019-11/Bewegung_Bewegungspausen.pdf (Stand: 29.5.2023)

Schnitzeljagd Ideen (2023). Kooperationsspiele. Verfügbar unter: <https://schnitzeljagd-ideen.de/kooperationsspiele> (Stand: 29.5.2023)

Sportco (2023). Kooperationsspiele für Kinder und Erwachsene. Verfügbar unter: https://www.sportco.de/kooperative-spiele-fuer-schulen-und-vereine#kooperationsspiele_schule (Stand: 29.5.2023)

Uni Oldenburg (2023). Methodenkartei. Verfügbar unter: <https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/bewegter-austausch-ciao> (23.5.2023)

Videoquellen:

<https://youtu.be/IfjYzpmbHk0> (Stand: 23.5.2023)

<https://youtu.be/XvcU1UyRAf0> (Stand: 23.5.2023)

<https://youtu.be/NR4maANsR> (Stand: 23.5.2023)

https://youtu.be/6CxOSicx_Wc (Stand: 23.5.2023)

<https://youtu.be/hXSSUqAkSx8> (Stand: 23.5.2023)



