

Inhalt

Vorwort	4
Ein bisschen Wissenschaft muss sein	6
Hinweise zur Durchführung	7
Erfolgsgarantie	9

Aktivierungsübungen

Pferderennen	12
Riese, Mensch und Zwerg	14
Anton Ausdauer	16
Schilager	18
Fingerkunst.....	20
Buchstabenkünstler	22
Kraftakt: Einen Elefanten heben.....	24
Steh' still und berühr' mich nicht	26
Augsburger Puppenkiste.....	28
Überkreuzen, puh' ganz schön schwer	30
Steine zerquetschen	32
Halber Stuhl.....	34
Roboter	36
Bildtelefon	38
Simon says.....	40

Entspannungsübungen

Einmal eine Semmel sein	44
Körperreise – die blaue Atmung.....	46
Wettermassage	48
Die Ameise und das Buch.....	50
Wiesenwanderung	52
Literaturverzeichnis	54

Vorwort

Montag: 9.58 Uhr

Dritte Stunde. Deutsch.

Die Klassenlehrerin hat mit den Kindern heute schon die Adjektive wiederholt, dann die Kommaeregeln durchgenommen und diese anschließend in einem Aufsatz überprüft. Jetzt geht sie zum nächsten Thema über und stellt Martin Fragen zu einem Text. Doch Martin – ein sonst aufmerksamer und problemloser Schüler – kann nicht mehr aufpassen, schließlich müssen er und seine Mitschüler sich schon über einen geraumen Zeitraum hinweg intensiv konzentrieren. Minutenlang rutscht er bereits nervös auf seinem Stuhl herum. Wie gerne würde er eine klitzekleine Pause machen, sich einfach ein bisschen strecken oder im Klassenzimmer umhergehen. Die Lehrerin seufzt und ruft ein anderes Kind auf – sie muss den Text bis zum Stundenende noch durcharbeiten, morgen ist das nächste Thema des Lehrplans an der Reihe. Doch auch der Rest der Klasse hört längst nicht mehr richtig zu, sondern zappelt unruhig hin und her. Keiner hat mehr große Lust, diese lange Geschichte zu lesen. Nach 15 Minuten klingelt es endlich zur Pause und wie der Wind rennen Martin und seine Mitschüler nach draußen. Die Lehrerin ist erleichtert: Text geschafft! Martin auch: Endlich darf er sich bewegen!

Die geschilderte Situation ist wahrscheinlich keinem Grundschullehrer unbekannt. Häufig kommt es vor, dass Kinder nach einer gewissen Zeit dem Unterricht nicht mehr konzentriert folgen können und stattdessen unbewusst nach Bewegung drängen. Dieser Wunsch wird ihnen jedoch häufig nicht erfüllt. Gerade für eine gesunde Entwicklung ist Bewegung im jüngeren Alter aber nicht nur wichtig, sondern geradezu von unschätzbarem Wert. Kinder bewegen sich nicht, weil dadurch ihr Herz-Kreislauf-System belastet oder ihre Haltung verbessert wird, sondern weil Bewegung ihnen Freude macht.¹ Deshalb sollte diesem natürlichen Bedürfnis nicht nur in der großen Pause entsprochen werden, sondern auch dann, wenn es unmittelbar eingefordert wird – nämlich während des Unterrichts. Haben Kinder eine anstrengende Konzentrationsphase hinter sich gebracht, muss man dieser mit einem entsprechenden Erholungsabschnitt begegnen, will man das übergeordnete Ziel einer nachhaltigen Unterrichtsvermittlung erreichen.

Demgegenüber zeigt das obige Beispiel auch deutlich auf, dass die Lehrer durch konkrete Themenangaben an einen straffen Unterrichtsplan gebunden sind. Es soll deshalb nicht gefordert werden, Lehrkräfte müssten

jede kleinste Unruhe ihrer Klasse mit einem umfassenden Sport- und Fitnessprogramm beantworten. Eine angemessene Reaktion bestünde vielmehr in einer kurzen Unterrichtsunterbrechung, bei der Lehrer und Schüler in gleichem Maße durch geeignete Bewegungseinheiten Erholung finden und neue Kraft schöpfen, um den folgenden Unterricht konzentrierter angehen zu können.

Für solche kurze Pausen gibt es bereits auch einen Namen – die so genannten *Bewegungspausen*. Als Bestandteil vieler pädagogischer Konzepte zum Thema „Bewegung in der Schule“ vertritt die Bewegungspause eine kurze, mehrminütige Unterrichtsunterbrechung, in der die Kinder sich auf vielfältige Weise bewegen dürfen, um für die anschließenden Unterrichtsstunden wieder fit zu sein.

Entstehungsgeschichte der vorliegenden Bewegungspausen

Bei näherer Beschäftigung mit dem Thema stellte sich heraus, dass viele Lehrer keine geeigneten Übungen kennen. Andere verzichteten auf Grund des vermeintlich hohen Aufwands auf die Integration von Bewegungspausen in ihrem Unterricht.

¹ Zimmer (1995, 24)