

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 Schüler und Lehrer 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 Klassenarbeit oder ein Test geschrieben worden ist oder wenn die Unterrichtsinhalte eine Unterbrechung sinnvoll erscheinen lassen z. B. lange Theoriephase im Vortrag.
3. Von den Schülern auch Zuhause während der Hausaufgaben oder nach längerem Sitzen am Computer durchgeführt werden.

TIPS für die Durchführung:

- Bei Neueinführung von Bewegungspausen in einer Klasse zunächst auf Stühle- und Tischerücken 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
- ein mal am Tag (sinnvoll in der vierten oder fünften Stunde); Absprache mit den anderen Fachlehrern der Klasse
- Auf geöffnete Fenster bzw. auf viel Frischluft im Raum achten
- Auf eine bewußte und ruhige Atmung (möglichst Brustatmung) hinweisen
- Als Lehrer 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

I. „Heiße Platte“

1. *Aktivierungsübungen*

Auf Stuhlvorderkante sitzen, Beine in Schrittstellung, Oberkörper leicht vorneigen, aufstehen und wieder hinsetzen (acht mal)

Im Sitzen oder Stehen marschieren und dabei:

- 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. *Koordinationsübungen „Fingerballett“*

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
- d) beide Arme überkreuzen

3. *Zur Ruhe kommen*

Tiefenatmung: Bauchatmung (Hände liegen auf dem Bauch)

Einatmen: durch die Nase

Ausatmen: durch geöffnete Lippen

II. „Stand up / Sit down / Clap your hands“

1. *Aktivierungsübungen*

Stand up, sit down (vier mal)

Variation: Stand up, clap your hands, sit down, clap your hands, stand up, clap your hands,...

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,...

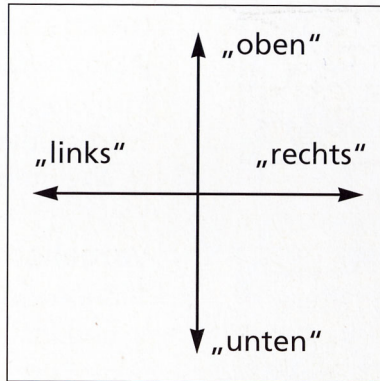
- a) Weg vom Körper kreisen, unbeteiligte Finger berühren sich an den Fingerkuppen
- b) Zum Körper kreisen
Atemübung: Handinnenflächen berühren sich vor der Brust, Fingerspitzen zeigen nach oben

Einatmen: Hände nach oben führen bis Arme fast gestreckt sind
Ausatmen: Hände nach unten führen bis auf Brusthöhe

III. „Verwirrter Lehrer“

1. Aktivierungsübungen

Schüler stehen, Lehrer zeichnet Kreuzung auf die Tafel (s. Skizze)



Lehrer 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. Lehrer zeigt bei dieser Übung in beliebigem Wechsel mehrfach auf einen dieser Pfeile.

Variationen:

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

2. Koordinationsübung „Schuhplattler“

Im Stehen den rechten Ellenbogen und das linke Knie, dann linken Ellenbogen und rechtes 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

IV. „Äpfel pflücken“

1. *Aktivierungsübungen*

Apfelpflückgeschichte 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“*

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

3. *Zur Ruhe kommen*

Auf dem Stuhl 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

V. „Links-Rechts-Sprechgesang“

1. *Aktivierungsübungen:*

Aufstehen, Hinsetzen, Aufstehen, Hinsetzen

Im Sitzen: Kopf nach links; Kopf nach rechts neigen	Sprechen: Kopf links, rechts
Linker Arm nach oben strecken und ab	Sprechen: linker Arm, rechter Arm
Oberkörper nach links; rechts drehen	Sprechen: links drehen, rechts drehen
Linkes Bein; rechtes Bein heben	Sprechen: linkes Bein, rechtes Bein

Aufstehen, Hinsetzen, Aufstehen, Hinsetzen

Insgesamt vier mal wiederholen und die Schüler dabei mitsprechen lassen

2. *Koordinationsübungen: „Händetwist“*

Die Schüler sitzen; die beiden Hände werden mit ihren Handflächen so gegeneinander gelegt, daß die Finger jeweils in die Gegenrichtung zeigen. Mit der Spitze des kleinen Fingers der Hand, deren Handrücken zum Gesicht zeigt, die Spitze des Daumens der Hand, deren Handinnenseite nach oben zeigt, berühren.

Übung 1:

Die beiden Hände um 180 Grad so aus der Ausgangsposition gegeneinander verdrehen, daß eine der beiden „Daumen-kleiner-Finger-Verbindung“ immer gleichbleibender Drehpunkt ist, während der Drehpunkt zum Zurückdrehen in die Ausgangsstellung nach jeder Drehung wechselt.

Übung 2:

Hände ohne Blickkontakt „twisten“ lassen.

Übung 3, 4:

Ringfinger-Daumen-Drehpunkt; Mittelfinger-Daumen-Drehpunkt

3. *Zur Ruhe kommen*

Handinnenflächen liegen in Brusthöhe aneinander, Fingerspitzen zeigen nach oben

Einatmen : Die Hände nach oben schieben, so daß die Arme gestreckt sind.

Ausatmen: Die Hände nach unten führen bis in Bauchhöhe, wobei sich zum Schluß nur noch die Fingerspitzen berühren sollten.

VI. „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.

VII. „Pferderennen“

1. *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

2. *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.

3. *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, ...)

Bewegungsanlässe

Ohne großen organisatorischen Aufwand lassen sich in *jeder* Unterrichtsstunde Bewegungsanlässe verwirklichen.



Handlungsorientierte Arbeitsmethoden erweitern das Methodenspektrum und sorgen nicht nur für Bewegung, sondern ermöglicht auch unterschiedlichen Lerntypen gerecht zu werden und setzt gegebenenfalls in besonderer Weise gedächtniswirksame Prozesse in Gang.

„Mensch, heute haben wir im Deutschunterricht eine Karusselldiskussion gemacht. Wir standen uns in einem Innen- und Außenkreis gegenüber und jeder hat drei Minuten mit seinem Gegenüber diskutiert. Dann rückten wir einen Platz weiter. Jeder hat was gesagt und keiner konnte sich drücken. Es ging richtig rund. Das war cool! Sollten wir öfter machen.“
(Schüleraussage nach dem Unterricht)

(Aus: Bewegungsfreudige Schule, s.u.)

Umstellprobe



Jedes einzelne Wort des folgenden Satzes wird auf ein Blatt Papier geschrieben:

„Ich gebe meinem kleinen Hund jeden Abend eine fette Wurst.“



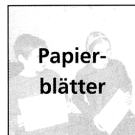
Aufstellen eines Satzes:

Die Blätter werden gemischt und an zehn Schüler verteilt. Diese stellen sich in einer zufälligen Reihenfolge in einem Halbkreis auf. Die Gruppe erhält dann den Auftrag, sich so aufzustellen, dass ein sinnvoller Satz entsteht. Dabei soll möglichst wenig miteinander gesprochen werden.



Umstellprobe:

Die Gruppe soll nun durch Umstellen der einzelnen Wörter oder Satzteile, also der entsprechenden Personen, weitere sinnvolle, grammatisch richtige Sätze bilden. Die Satzteile sollen jeweils auch benannt werden.



Möglichkeiten sinnvoller Sätze:

- „Ich gebe jeden Abend meinem kleinen Hund eine fette Wurst.“
- „Jeden Abend gebe ich meinem kleinen Hund eine fette Wurst.“
- „Meinem kleinen Hund gebe ich jeden Abend eine fette Wurst.“
- „Eine fette Wurst gebe ich meinem kleinen Hund jeden Abend.“
- „Eine fette Wurst gebe ich jeden Abend meinem kleinen Hund.“

Beobachtungen:

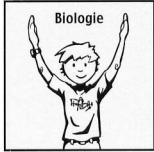
Bei der Umstellprobe erspüren die Schüler, dass die Satzteile „meinem kleinen Hund“, „jeden Abend“ und „eine fette Wurst“ nur gemeinsam umgestellt werden können. Die Schüler, die an diesen Satzteilen beteiligt sind, sollten sich also mit den Armen einhaken. Das Verb „gebe“ erlebt die Enttäuschung, dass es nie umgestellt wird: Es bleibt immer an zweiter Position. Welcher Satzteil fühlt sich bei den einzelnen Umstellungen wichtig?

Hinweis:

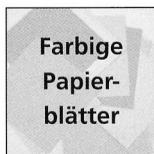
Bei vielen Schülern können zwei oder drei Gruppen gleichzeitig die Übung durchführen, vielleicht sogar gegeneinander konkurrieren.

(Aus: Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Band 3, S.43)

Blütengrundriss einer radiärsymmetrischen Blüte



Der Lehrer bereitet verschieden farbige Papierblätter im DIN-A4-Format entsprechend der Anzahl der Blütenteile der zu behandelnden Blüte vor.



Organisation:

- Zuerst werden alle Blütenteile (z. B. eines Kreuzblütlers) erarbeitet.
- Dann erfolgt die Zuordnung der Farben zu den einzelnen Blütenteilen (z. B. rot für Blütenblätter, gelb für Staubblätter).
- Danach werden den Schülern entsprechend der Anzahl der Blütenteile die farbigen DIN-A4-Papierblätter zugeteilt.
- Sie sollen sich nach dem Vorbild der Pflanzenblüte an einem freien Platz aufstellen (z. B. im Schulhof).
- Anschließend legen sie ihr farbiges DIN-A4-Papierblatt dort auf den Boden, wo sie standen.

Anmerkung:

Wenn sich die Schüler danach von ihrem Standort entfernen, liegt der Blütengrundriss auf dem Boden und kann an die Tafel bzw. ins Heft übernommen werden.

(Aus: Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Band 3, S.88)

Literaturverzeichnis:

Kottmann, L.; Küpper, D.; Pack, R.-D.: Bewegungsfreudige Schule. Hrsg.: BEK, Bertelsmann Stiftung, GUVV Münster

Lütgeharm, R.: Bewegungspausen und Bewegungsspaß im Klassenzimmer, Kohl-Verlag, 3. Auflage 1999

GUVV Münster u. a. (Herausgeber): Mehr Bewegung in die Schule, Friedrich Verlag Seelze, 2. Auflage 1999

Anrich, Christoph (Hrsg.): Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Band 1, Klett Verlag Leipzig, 1. Auflage. 2000

Anrich, Christoph (Hrsg.): Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Band 2, Klett Verlag Leipzig, 1. Auflage 2002

Anrich, Christoph (Hrsg.): Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Band 3, Klett Verlag Leipzig, 1. Auflage 2003

GUVV Münster (Hrsg.): Bewegungspausen im Unterricht, 6/1996

GUVV Münster (Hrsg.): Sitzen und Bewegen im Unterricht, 2/1996

Weitere Informationen:

Elisabeth Lesniak
Stadtgymnasium Detmold
Martin-Luther-Str. 4
32756 Detmold
Tel. 0 52 31/91 61-0