

# Bewegungspausen

für eine bessere Konzentration ...

ab 4 Jahren



# *Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...*

Der Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung, zwischen Ruhe und Bewegung ist Voraussetzung für eine gute Konzentration und damit für bessere Leistungen.

Bewegungspausen verbessern die Gehirndurchblutung und fördern die Aufnahmefähigkeit. Die Übungen steigern das Wohlbefinden und das Energieniveau. Sie eignen sich für Menschen ab 4 Jahren.

## *Inhalt*

Die 32 Übungen sind in vier Bereiche gegliedert:

Jeweils acht Übungen sind ruhig – aktiv – sehr aktiv – mit Partner.

- Zu jeder Übung gibt es Informationen zur Wirkungsweise.
- Die angegebene Zeit ist die effektive Übungszeit und kann natürlich verändert werden .
- Alle Übungen sind erprobt.

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden aller Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung ergeben.

# Übungen für Kinder

## Ruhige Übungen

1. Ohren lang ziehen
2. Beruhigungspunkte
3. Zeitlupe
4. Lächeln
5. Gänseblümchen
6. Regenmacher
7. Frisch geduscht
8. Guten Morgen ...

## Sehr aktive Übungen

17. Wilde Katze
18. Geheim
19. Stell dir vor
20. Motivationsspiel: Jaah!
21. One, two, three
22. Namensspiel
23. Zehnerlei
24. Stockwerk

## Aktive Übungen

9. Abklopfen
10. Applaus
11. Stuhllauf
12. Ausreißer
13. Stuhltanz
14. Buchstaben
15. Stuhlspaziergang
16. Ich bin der König ...

## Partnerübungen

25. Rückenspaziergang
26. Hallo Echo!
27. Sei mein Spiegel
28. Bärenübung
29. Drückeberger
30. Tüt-tüt
31. Muskelspiel
32. Wetter

# Bevor wir beginnen ...

## Warum Bewegungspausen?

Kinder ...

- haben immer mehr Haltungsschäden, Kopfschmerzen, Durchblutungsmangel;
- haben weniger Spiel- und Bewegungsräume;
- weisen steigende Teilleistungsstörungen auf;
- sind einer Reizüberflutung ausgesetzt;
- haben einen enormen Computer- und Fernsehkonsum;
- haben oft „null Bock“ auf Lernen, das heißt;
- können sich oft nur kurz auf eine Aktivität konzentrieren.

## Was bringen Bewegungspausen?

- Bewegung erfrischt und bringt Sauerstoff ins Gehirn.
- Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit und erleichtert das Lernen.
- Durch Bewegung werden Hormone ausgeschüttet, die das Wohlbefinden steigern.
- Bewegung stellt ein optimales Aktionsniveau her (aktiviert und deaktiviert, je nach Bedarf).
- Bewegung fördert Kinder mit einer kinästhetischen Wahrnehmungsebene.
- Bewegung stellt den Kontakt zum eigenen Körper her. Ich spüre mich selbst.
- Bewegung fördert das Miteinander und das soziale Verhalten.
- Bewegung aktiviert die Wirbelsäule.
- Bewegung bringt mich selbst in Schwung.
- Bewegung fördert die Motivation. Kinder sind bereit für eine neue Aktivität.
- Bewegung aktiviert die verschiedenen Teilleistungsfähigkeiten.

# Einsatz der Übungen

## *Wann setze ich Bewegungspausen ein?*

- zu Beginn einer Unterrichtseinheit, vor einer neuen Aktivität
- vor und nach einer Prüfungssituation
- bei Lustlosigkeit oder niedrigem Energieniveau der Kinder
- regelmäßig in jeder Stunde
- wenn ich nicht weiterkomme
- nach einer Auseinandersetzung, bei „dicker Luft“ in der Gruppe
- vor den Hausaufgaben und beim Lernen

## *Was muss ich beachten?*

- Alle Übungen können beliebig erweitert und verändert werden.
- Bekannte Sprüche, Gedichte und Geschichten können eingebaut werden.
- Sei von den Bewegungen überzeugt!
- Mach engagiert mit – Motivation ist das Wichtigste!
- Setze die Übungen gezielt bei Teilleistungsschwächen ein.
- Beginne mit einfachen Übungen!
- Übe regelmäßig mit deinen Kindern!
- Gehe auf die Wünsche der Kinder ein!
- Öffne die Fenster und lüfte!
- Lege 6 Karten auf und würfle welche Übung jetzt gemacht wird.
- Kombiniere verschiedene Übungen miteinander, du bekommst mit der Erfahrung ein Gespür, was gerade guttut!
- Trink genügend Wasser!
- Lass zwischendurch ein oder mehrere Kinder aus der Gruppe eine Übung ziehen, die ihr gemeinsam durchführt!
- Lass das Kind 2–3 Übungen für das Lernen oder für die Hausaufgabe aussuchen!

# Zuordnung zu Teilleistungen

## **Bewegungsrichtungen**

Buchstaben 14, Stockwerk 24

## **Differenzierungsfähigkeit**

Zeitlupe 3, Regenmacher 6,  
Stuhlsparziergang 15

## **Energieniveau**

Ohren lang ziehen 1, Frisch geduscht 7  
Abklopfen 9

## **Entspannung**

Beruhigungspunkte 2, Lächeln 4, Rücken-  
spaziergang 25, Bärenübung 28, Wetter 32

## **Figurgrundwahrnehmung**

Abklopfen 9, Drückeberger 29

## **Gleichgewicht/Tonus**

Zeitlupe 3, Regenmacher 6, Guten Morgen  
8, Stuhltanz 13, Stuhlsparziergang 15, Wilde  
Katze 17, Stell dir vor 19, One, two, three  
21, Rückensparziergang 25, Bärenübung 28,  
Drückeberger 29,

## **Hand-Augen-Koordination**

Applaus 10, Stuhltanz 13, Buchstaben 14

## **Integration**

Applaus 10, Stuhltanz 13, One, two, three 21,  
Stockwerk 24

## **Intermodale Verbindung**

Lächeln 4, Gänseblümchen 5, Regenmacher  
6, Frisch geduscht 7, Stuhllauf 11, Stuhltanz  
13, Buchstaben 14, Stuhlsparziergang 15, Ich  
bin der König 16, Geheim 18, Namensspiel 22,  
Hallo Echo 26, Sei mein Spiegel 27, Muskelspiel  
31, Wetter 32

## **Klassifizieren**

Ausreißer 12

## **Kodieren/Dekodieren**

Geheim 18, Namensspiel 22

## **Merkvermögen**

Stuhltanz 13, Stuhlsparziergang 15, Zehnerlei  
23, Hallo Echo 26

# Zuordnung zu Teilleistungen

## **Motivation**

Motivationspiel 20

## **Raubewusstsein**

Applaus 10, Stuhllauf 11, Buchstaben 14,  
One, two, three 21

## **Selektive Aufmerksamkeit**

Guten Morgen 8, Stuhllauf 11, Namensspiel 22,  
Tüt tüt 30, Muskelspiel 31

## **Serialität**

Applaus 10, Stuhltanz 13, One, two, three 21,  
Zehnerlei 23, Hallo Echo 26

## **Strukturieren**

Zehnerlei 23

## **Taktil-kinästhetischer Bereich**

Frisch geduscht 7, Guten Morgen 8, Stuhllauf  
11, Stuhltanz 13, Rückenspaziergang 25,  
Bärenübung 28, Drückeberger 29, Tüt Tüt 30,  
Wetter 32

## **Visualisieren**

Lächeln 4, Gänseblümchen 5,  
Stuhlspaziergang 15, Wilde Katze 17,  
Stell dir vor 19, Stockwerk 24

## **Wahrnehmung**

### **visuell**

Zeitlupe 3, Ich bin der König 16,  
Sei mein Spiegel 27

### **kinästhetisch**

Frisch geduscht 7, Guten Morgen 8,  
Abklopfen 9, Rückenspaziergang 25,  
Bärenübung 28

### **auditiv**

Ohren lang ziehen 1, Regenschirm 6,  
Stuhllauf 11, Stuhlspaziergang 15,  
Namensspiel 22, Hallo Echo 26, Wetter 32,

## **Wahrnehmungskonstanz**

Namensspiel 22

## **Zeitbegriff**

Zeitlupe 3, Gänseblümchen 5, Regenschirm 6,  
One, two, three 21, Hallo Echo 26