

# Bewegungspausen

für eine bessere Konzentration ...



## *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 in der Schule.

Bewegungspausen verbessern die Gehirndurchblutung und fördern die Aufnahmefähigkeit. Die Übungen steigern das Wohlbefinden und das Energieniveau. Sie eignen sich für Menschen von 10 bis 99 Jahren. Viele Übungen sind auch mit jüngeren Kindern durchführbar.

### *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.

# Übersicht der Übungen:

## Ruhige Übungen

1. Ohren lang ziehen
2. Beruhigungspunkte
3. Bauchatmen
4. Körperreise
5. Palmieren
6. Handmassage
7. Kopf verdrehen
8. Wasser trinken

## Sehr aktive Übungen

17. Wilde Katze
18. Überkreuzbewegungen
19. Bäumchen, schüttele dich
20. Motivationsspiel: Jaah!
21. One, two, three
22. Abc
23. Zehnerlei
24. Countdown

## Aktive Übungen

9. Abklopfen
10. Gelenke kreisen
11. Stuhllauf
12. Fingerspiele
13. Sessellift
14. Buchstaben
15. Luftkünstler
16. Eine spannende Sache

## Partnerübungen

25. Nackenmassage
26. Schlag ein
27. Sei mein Spiegel
28. Bärenübung
29. Drückeberger
30. Aus dem Gleichgewicht bringen
31. Bewegungen weitergeben
32. Suchbild

# Bevor wir beginnen ...

## Warum Bewegungspausen?

Kinder und Jugendliche

- 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;
- sind für konzentrierte Arbeit nur 30 Minuten lang belastbar (12- bis 16-Jährige).

## Was bringen Bewegungspausen?

- Bewegung erfrischt und bringt Sauerstoff ins Gehirn.
- Bewegung fördert die Motivation. Jugendliche sind bereit für eine neue Aktivität. Ich lerne eine andere Seite von mir kennen.
- 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 Menschen 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 bringt mich in Schwung.
- Bewegung aktiviert die verschiedenen Teilleistungsfähigkeiten.

# Einsatz der Übungen

## *Wann setze ich Bewegungspausen ein?*

- zu Beginn einer Unterrichtseinheit
- vor und nach einer Klassen-/Schularbeit
- bei Lustlosigkeit oder niedrigem Energieniveau der Klasse
- regelmäßig in jeder Stunde (keine langen Diskussionen mit den Schülerinnen und Schülern, Bewegung gehört einfach dazu)
- wenn ich nicht weiterkomme
- nach einer Auseinandersetzung, bei „dicker Luft“ in der Klasse
- vor den Hausaufgaben und beim Lernen

## *Was muss ich beachten?*

- Sei von den Bewegungen überzeugt!
- Mache engagiert mit – Motivation ist das Wichtigste!
- Leite die Gruppe mit Humor und Spaß!
- Setze die Übungen gezielt bei Teilleistungsschwächen ein.
- Erkläre den Schülerinnen und Schülern den Zweck der Übungen!
- Beginne mit einfachen Übungen!
- Überwinde eventuelle anfängliche Widerstände!
- Übe regelmäßig mit deinen Schülerinnen und Schülern!
- Nimm Kritik oder fehlende Motivation zur Bewegung nicht persönlich!
- Gehe auf die Wünsche der Schülerinnen und Schüler ein!
- Öffne die Fenster und lüfte!
- Wechsle die Übungen immer wieder!
- Kombiniere verschiedene Übungen miteinander, du bekommst mit der Erfahrung ein Gespür, was gerade guttut!

# Zuordnung zu Teilleistungen

## **Bewegungsrichtungen**

Sei mein Spiegel 27

## **Differenzierungsfähigkeit**

Countdown 24, Suchbild 32

## **Energieniveau**

Ohren lang ziehen 1, Wasser trinken 8,  
Abklopfen 9, Countdown 24

## **Entspannung**

Beruhigungspunkte 2, Bauchatmen 3,  
Körperreise 4, Palmieren 5, Handmassage 6,  
Kopf verdrehen 7, Gelenke kreisen 10,  
Sessellift 13, Eine spannende Sache 16,  
Bäumchen 19, Nackenmassage 25

## **Gleichgewicht / Tonus**

Eine spannende Sache 16, Bäumchen 19,  
One, two, three 21, Countdown 24,  
Nacknmassage 25, Bärenübung 28,  
Drückeberger 29, Aus dem Gleichgewicht  
bringen 30

## **Hand-Augen-Koordination**

Fingerspiele 12, Luftkünstler 15, Schlag ein 26,  
Bewegungen weitergeben 31

## **Integration**

Stuhllauf 11, Fingerspiele 12, Sessellift 13,  
Luftkünstler 15, Überkreuzbewegungen 18,  
One, two, three 21, Schlag ein 26, Sei mein  
Spiegel 27, Bewegungen weitergeben 31

## **Intermodale Verbindungen**

Stuhllauf 11, Wilde Katze 17,  
Motivationsspiel 20, Abc 22,  
Sei mein Spiegel 27, Bärenübung 28,  
Bewegungen weitergeben 31

## **Kodieren/Dekodieren**

Buchstaben 14, Abc 22,  
Bewegungen weitergeben 31

## **Merkvermögen**

Zehnerlei 23, Schlag ein 26, Suchbild 32

# Zuordnung zu Teilleistungen

## **Motivation**

Motivationsspiel 20, Countdown 24

## **Raubewusstsein**

Körperreise 4, Stuhllauf 11, Sessellift 13,  
Buchstaben 14, One, two, three 21,  
Aus dem Gleichgewicht bringen 30

## **Selektive Aufmerksamkeit**

Abc 22, Stuhllauf 11, Suchbild 32

## **Serialität**

One, two, three 21, Zehnerlei 23, Schlag ein 26

## **Strukturieren**

Zehnerlei 23

## **Taktill-kinästhetischer Bereich**

Handmassage 6, Eine spannende Sache  
16, Nackenmassage 25, Bärenübung 28,  
Drückeberger 29

## **Visualisieren**

Körperreise 4, Palmieren 5, Wilde Katze 17,  
Countdown 24

## **Wahrnehmung**

### **visuell**

Luftkünstler 15, Sei mein Spiegel 27,  
Suchbild 32

### **kinästhetisch**

Abklopfen 9, Handmassage 6,  
Nacknmassage 25, Bärenübung 28

### **auditiv**

Ohren lang ziehen 1, Stuhllauf 11, Abc 22

## **Wahrnehmungskonstanz**

Abc 22