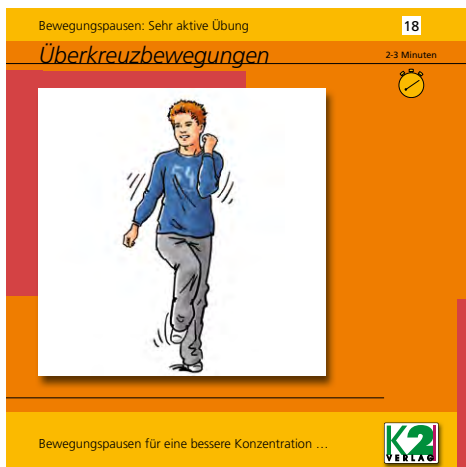


Bewegungspausen ab 10 Jahren



32 Übungen für eine bessere Konzentration

Bereiche: ruhig – aktiv – sehr aktiv – mit Partner

Irene Moser

Bewegungspausen

für eine bessere Konzentration ...



© 2009 K2-Verlag
2. veränderte Auflage
K2-Nr. 92002
ISBN-Nr.
978-3-03722-039-9

Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Werk und seine
Teile sind urheberrechtlich
geschützt.

Jede Verwertung in anderen
als den gesetzlich zugelas-
senen Fällen bedarf deshalb
der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

Illustrationen und Satz:
Hendrik Kranenberg,
Drolshagen



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.

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



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

Aktive Übungen

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

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

Partnerübungen

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

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



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.

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



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!

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Die Autorin

Mag. Irene Moser
Dammweg 25a
6833 Klaus, Österreich
info@irenomoser.at
www.irenomoser.at



- 21 Jahre Lehrerin für Bewegungserziehung und Sport an der Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik in Feldkirch
- viele Jahre Trainerin für Volleyball und Badminton
- Lerntrainerin nach dem KLIPP und KLAR® Lernkonzept
- Kursleiterin in der Erwachsenenbildung
- Bereichsleiterin am Institut für Lebensbegleitendes Lernen an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg

Der Inhalt dieser Karten wird auch im Rahmen eines Kurses weitergegeben.
Bitte wende dich an die Autorin.

Du musst keine Sportlehrerin/kein Sportlehrer sein, um dich mit deinen Schülerinnen und Schülern zu bewegen. Bewegungspausen entwickeln sich auch in der Wirtschaftswelt immer mehr zu einem Muss und werden gezielt eingesetzt. Du bist am Puls der Zeit und hast erkannt, dass es an der Zeit ist, der Sitzgesellschaft entgegenzusteuern.

Bewegungspausen für bessere Konzentration ...



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

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



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

Taktil-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

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Weitere K2-Titel

Poster Bewegungspausen Junior

Alle Übungen auf einen Blick als Poster im Format A1. Mit Zuordnung zu Teilleistungen und Bausteinen für leichtes Lernen.

K2-Nr. 920 03



Weitere hochwertige Produkte für den Bereich Schule und Ausbildung finden Sie beim K2-Verlag. Fordern Sie kostenlos unseren aktuellen Verlagskatalog an.



So erreichen Sie uns:

CH

K2-Verlag
Kundenservice
Postfach 1052
8207 Schaffhausen
Tel.: 052 640 16 16
Fax: 052 640 16 19
service@k2-verlag.ch
www.k2-verlag.ch

D

K2-Verlag
Kundenservice
Postfach 1147
D-78264 Bisingen
Tel.: 07734 935 748
Fax: 07734 931 96 21
service@k2-verlag.de
www.k2-verlag.de

AT

K2-Verlag
Kundenservice
Postfach 1147
D-78264 Bisingen
Tel.: 0049 (0)7734 935 748
Fax: 0049 (0)7734 931 96 21
service@k2-verlag.at
www.k2-verlag.at

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



K2-Produkte zum Thema Wahrnehmung

Wahrnehmung – Grundlage allen Lernens
... mit mehr als 300 Übungen und Spielen zur Wahrnehmung

Wahrnehmungskartei: Gesamtpaket

Ein Grundlagenordner und zwei Ringordner mit mehr als 200 Übungen und Spielen
K2-Nr. 6040

Wahrnehmungskartei: Grundlagenordner

Ringordner, 40 Seiten mit Beobachtungsbögen
K2-Nr. 6000

Wahrnehmungskartei: Visuelle und gustatorische Beobachtung

Ringordner mit 100 Übungen und Spielen
K2-Nr. 6020

Auditive Wahrnehmung, eBook

eBook mit 104 Übungen und Spielen
K2-Nr. 601000

Wahrnehmungskartei: Taktil-kinästhetische Beobachtung

Ringordner mit 110 Übungen und Spielen
K2-Nr. 6030

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Bewegungspausen: Ruhige Übung

6

Handmassage

2-3 Minuten



Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Bewegungspausen: Ruhige Übung

6

Handmassage

2-3 Minuten



Wie mache ich es?

Massiere deine Hände. Gleite mit dem Daumen der einen Hand auf der ganzen Handinnenfläche der anderen Hand mit Druck auf und ab und streiche dann mit dem Daumen die einzelnen Finger entlang (Gegendruck der anderen Finger von hinten). Massiere nun die einzelnen Finger und auch die Gelenke und streiche noch über den Handrücken. Dann wechsle die Seite und verwöhne die andere Hand. Sehr angenehm, wenn die Übung zu zweit durchgeführt wird.

Wie wirkt es?

- löst Verspannungen im Körper
- aktiviert den taktil-kinästhetischen Bereich

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...

