



Anke Hanssen-Doose • Caroline Handtmann • Elke Opper • Annette Worth

Kurze Bewegungspausen in der Grundschule

68 Bewegungspausen
für den Fachunterricht

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einstieg	9

I Theorie

1 Bewegung und Lernen	13
Bewegung zur Förderung der exekutiven Funktionen ..	15
Arten von bewegtem Lernen	17
2 Definition von Bewegungspausen	19
3 Ziele von Bewegungspausen	20
Förderung der Konzentration	20
Förderung der exekutiven Funktionen	21
Bewegungspausen zur Förderung der Entspannung ...	22
Bewegung und Rhythmus zur Förderung des Wir-Gefühls	23
Bewegungspausen zur Reduktion des Geräuschpegels..	24
4 Studien zu Bewegungspausen und Konzentration	26
5 Durchführung von Bewegungspausen	29
Dauer und Initiierung von Bewegungspausen	29
Am Anfang besser einfach!	29
Arten und Funktionen von Bewegungspausen	30
Einführung von Bewegungspausen	30
Vorbild der Lehrkraft	32
Steigerung der Schwierigkeit und Intensität	32
6 Abkürzungsverzeichnis	34

II Bewegungspausen für den Einstieg

Bewegungslieder, Tänze und Rhythmusaufgaben	
1 Dackel Waldemar	38
2 Simama kaa	39

3	Obwisana sana	40
4	Mehr Bewegung	41
5	Müde Kinder	42
6	Im Kühlschrank die Zwerge	43
7	Hörst du die Regenwürmer husten	44
8	Hab' ne Tante in Marokko	45
9	Das rote Pferd	47
10	Klatschkanon	48
11	Sitzanz Lollipop	49
12	Stopp-Tanz	50
13	Bei Müllers hat's gebrannt, brannt, brannt	51
14	Ticke-Racke-Rap	52
15	Wo die großen Elefanten spazieren gehen	53
16	Ein Rum-Sa-Sa	55

Bewegungsspiele und -aufgaben

17	Autospiel	56
18	Popcorn	57
19	Multiball	59
20	Raketenstart	60
21	La Ola	61
22	Antippen	62
23	Die Uhr tickt	63
24	Der Riese und der Zwerg	64
25	Kommando Bimberle	65
26	Fang mich	66
27	Zip-Zap	67
28	Autobahnball	68
29	Bewegungskette	69
30	Alle, die	70
31	Honigklecks	71
32	Zeitungspapier-Ball	72
33	Ra-Li-Spiele	73

Entspannungspausen

34	Balancierparcours	74
35	Balancierspiel	75
36	„Morgenstimmung“	76
37	Körperwahrnehmung	77
38	Massage	78
39	Folge meiner Stimme blind	79



40	Ruhig und entspannt	80
41	Stilleübung	81
42	Ein kleines Hallo geht auf die Reise	82
43	Zählendes Ausatmen	83
44	Der Fächer erfrischt mich	84

III Bewegungspausen für Fortgeschrittene

Bewegungslieder, Tänze und Rhythmusaufgaben

45	Becher-Rap	88
46	„Zwei kleine Wölfe“	89
47	Head, shoulders, knees and toes	91
48	Em pom pie	92

Bewegungsspiele und -aufgaben

49	Der verwirrte Polizist	94
50	Flagge zeigen	95
51	Nimm und Gib	96
52	Ich sitze im Grünen und liebe ganz heimlich	97
53	Evolutionsspiel	98
54	Bewegungssampel	99
55	Ganzkörper-Ching-Chang-Chong	100
56	10er-Ball	101
57	Tischtennis mit Untersetzern	102

Entspannungspausen

58	Der fliegende Teppich	103
59	Rückentafel	104
60	Schwebende Stifte	105
61	Ich seh genau hin!	106
62	Tiger oder Katze	107
63	Der Kranich tanzt	108
64	Heute woll'n wir kräftig klatschen	109

IV Bewegt-entspannte Stundeneinstiege

65	Liebes Knie	113
66	Ich bin heut fit!	114
67	Echoklatschen	115
68	Guten Morgen, neuer Tag	116

Literatur	117
-----------------	-----

Vorwort

Sich bewegen, etwas bewegen... bewegt sein von dem, was im Unterricht geschieht?!

Ziel des vorliegenden Buches ist es, durch erprobte und originelle Bewegungspausen ein besseres und konzentrierteres Lernen und ein besseres Miteinander im Klassenzimmer zu ermöglichen.

Tausende Male werden Schülerinnen und Schüler in Klassenzimmern ermahnt, aufmerksam und konzentriert zu sein, ruhig zu sein, nicht zu stören und nicht so impulsiv zu reagieren. Viel zu selten bekommen sie konkrete Anregungen und Hilfen, wie sie das machen können, wie sie es schaffen, ihre zunehmende körperliche Unruhe zu regulieren. Unruhiges Verhalten und Konzentrationsmangel sind auch eine Reaktion der Kinder auf die Stressoren einer veränderten und schneller gewordenen Umwelt und auf den zunehmenden Leistungsdruck, den Kinder bereits in der Grundschule wahrnehmen.

Viele Lehrkräfte spüren das Bewegungsbedürfnis und möchten nicht immer mit Disziplinierung und Strenge reagieren. Auf der anderen Seite erleben sie selbst den Druck, den geplanten Unterrichtsstoff in der zur Verfügung stehenden Zeit durchzunehmen. Gerade in solchen Momenten ist es sinnvoll, wenn die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrkraft erfahren, wie kurze Momente mit Bewegung und Entspannung direkt im Unterricht das Lehren und Lernen positiv unterstützen können.

Gelegenheiten zum Aufstehen und Bewegen finden sich viele im Schulalltag: Abholen bzw. Ablage von Material und Arbeitsblättern oder das Vorzeigen der Hausaufgaben. Dies erfordert etwas Einüben von Bewegungsregeln und Reihenfolgen sowie das Abschaffen von Austeildiensten und Ähnlichem, was bewegungsabträglich ist.

Lehrkräfte, die Bewegung als integralen Teil von Lernen verstehen, nutzen Bewegungspausen darüber hinaus für eine Rhythmisierung des Unterrichts. Dies erfordert eine geeignete Auswahl an Bewegungspausen und etwas Übung. Hier setzt das vorliegende Buch



mit einer erprobten und bewährten Beispiellesammlung für den Einstieg und für Fortgeschrittene an.

Bewegungspausen sollten angepasst an den Aktivierungsgrad der Schülerinnen und Schüler körperlich aktivierend, vitalisierend, auflockernd oder entspannend gestaltet werden. Sie sollten so kurz sein, dass der rote Faden der Unterrichtsstunde nicht verloren geht und die Klasse trotz der investierten drei, vier oder fünf Minuten mit dem geplanten Lernstoff durchkommt. Im Idealfall wird durch eine Bewegungspause Zeit gewonnen, weil die Schülerinnen und Schüler nach dieser kurzen Pause mit Bewegung oder Entspannung in der Lage sind, wieder konzentrierter zu lernen. Dieser Effekt des Zeitgewinns stellt sich erfahrungsgemäß nur dann ein, wenn die Bewegungspause bedarfsorientiert ausgewählt und ohne Umschweife realisiert wird.

Regelmäßige Bewegungspausen im Unterricht zielen auf ein besseres Lernen ab. Gleichzeitig unterstützen sie den Aufbau eines körperlich-sportlich aktiven Lebensstils. Da Kinder den Großteil des Tages in der Schule verbringen, spielt die Bewegungsförderung und die gesundheitliche Prävention in der Lebenswelt Schule eine wichtige Rolle (Hallal, Victora, Azevedo & Wells, 2006; Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell, Ekelund & Lancet Physical Activity Series Working Group, 2012), insbesondere um vermeidbaren chronischen Erkrankungen vorzubeugen (Janssen & LeBlanc, 2010). Messungen der körperlichen Aktivität im Verlauf des Schultages zeigen, dass der Fachunterricht im Klassenraum derzeit der Teil des Tages ist, der tatsächlich am wenigsten aktiv und vorrangig sitzend verbracht wird (Nettlefold, McKay, Warburton, McGuire, Bredin & Naylor, 2011).

Körperliche Inaktivität gilt insgesamt als eine der wichtigsten Ursachen von lebensstilbedingten chronischen Erkrankungen. Bei Kindern und Jugendlichen ist die fehlende körperlich-sportliche Aktivität in vielen entwickelten Ländern ein gravierendes Gesundheitsproblem (Tremblay, Gray, Akinroye, Harrington, Katzmarzyk, Lambert & Prista, 2014) und dies gilt auch für Deutschland (Schmidt, Henn, Albrecht & Woll, 2017). Regelmäßige Bewegungspausen können das Problem des Bewegungsmangels sicherlich nicht gänzlich lösen. Sie können ein positiver Einflussfaktor sein und so direkt körperlich wirken. Daneben sind sie auch gesundheitspädagogisch relevant und unterstützen den Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils.

Die regelmäßige Integration von Bewegung in den Unterricht kann neben der Gesundheit das Wohlbefinden der Kinder im Unterricht

fördern. Kinder, die sich wohlfühlen und Freude am Lernen verspüren, werden auch eine stärkere Lernfähigkeit herausbilden und sich mit Neugier neues Wissen und neue Kompetenzen aneignen.

Zur Entwicklung der vorliegenden Sammlung an Bewegungspausen: Diese wurde im Rahmen des Seminars „Bewegte Schule“ an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe angelegt, erweitert, erprobt und immer wieder umgestellt. Die Bewegungspausen, die sich in der Praxis als zu lang, zu wenig attraktiv oder zu schwierig herausstellten, wurden herausgenommen. Neben der Praxistauglichkeit wurde auch die Wirksamkeit untersucht. In diesem Zusammenhang bedanken wir uns herzlich bei vielen Lehrkräften und Kindern. Auch den ehemaligen Studierenden Jasmin Ittensohn, Anna Kloock und Miriam Schmid danken wir, dass sie sich vertieft mit Bewegungspausen und messbaren Wirkungen bei Kindern beschäftigt haben. Die Erkenntnisse aus diesen Arbeiten haben dazu beigetragen, dass wir das Buch in der vorliegenden Form realisieren konnten. Herzlichen Dank auch an Dominik Huber für die Mithilfe bei der Erstellung der Fotos, Doris Oriwol für die Erstellung von Icons und Gabriele Fluhar für die Durchsicht des Manuskripts. Dankbar sind wir auch den Herausgebern dieser Reihe, insbesondere Herrn Prof. Dr. Klaus Roth, für seine gründliche Durchsicht des Manuskripts und seine Verbesserungsvorschläge.

Allen Lehrkräften, die sich auf den Weg machen, bewegten und bewegenden Unterricht zu gestalten, wünschen wir viel Erfolg!

Karlsruhe, im Juni 2019

*Anke Hanssen-Doose, Caroline Handtmann,
Elke Opper & Annette Worth*



Einstieg

Das vorliegende Buch gliedert sich in einen Theorieteil (Kap. I) und einen nachfolgenden Praxisteil (Kap. II, III und IV) mit einer breiten Palette an Vorschlägen für Bewegungspausen.

Die Kapitel I.1–I.2 beinhalten einen überblicksartigen Einstieg in das Thema Bewegung und Lernen, eine Definition des Begriffs Bewegungspausen und eine Erläuterung der anvisierten Wirkungen. Studien zu kurzen Bewegungspausen im Fachunterricht der Grundschule werden in Kapitel I.3 dargestellt. Das Kapitel I.4 enthält allgemeine Tipps zur Durchführung von Bewegungspausen.

In Kapitel II werden dann Bewegungspausen für den Einstieg im Detail vorgestellt und Besonderheiten sowie Variationen aufgeführt. Die Bewegungspausen sind hinsichtlich ihrer Schwierigkeit, Art und Funktion sortiert und in Bezug auf Dauer und Intensität ausgewiesen.

Wir empfehlen, den Theorieteil am Stück zu lesen und danach mit den Bewegungspausen für den Einstieg zu beginnen, zu denen intuitiv ein guter Zugang da ist. Erfahrungsgemäß unterscheiden sich hier die Vorlieben. Ziel ist zunächst, sich ein kleines Repertoire anzueignen, dessen Anleitung ohne Umschweife und weitere Vorbereitungen im Unterricht möglich ist. Durch die Regelmäßigkeit und Wiederholung der Bewegungspausen stellen sich die anvisierten Wirkungen ein. Da auch die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Vorlieben haben, danken sie es, wenn die eingesetzten Bewegungspausen eine große Bandbreite abdecken. Eine Beteiligung der Schülerinnen und Schüler bei der Auswahl (und perspektivisch auch der Umsetzung) der Bewegungspausen wird möglich, sobald sich etwas Routine eingestellt hat.

Mit zunehmender Übung können Bewegungspausen für Fortgeschrittene gewählt werden (Kap. III). Diese sind entweder koordinativ und/oder kognitiv anspruchsvoller als die Bewegungspausen aus Kapitel II. Hier gilt es zu beachten, dass der gesteigerte Anspruch auch eine höhere Anforderung an die Anleitung und Demonstration der Lehrkraft stellt.



1 Bewegung und Lernen

Aufgrund der Freude der Kinder, die mit Bewegung einhergeht, erscheint es sinnvoll, das Bewegungsbedürfnis nicht als „Störfaktor“ für das Lernen zu sehen und aufzuschieben. Vielmehr gilt es, Bewegung gezielt als Gelingensfaktor für das Lernen im Fachunterricht einzusetzen. Bewegung ist essentiell für eine gute Gesamtentwicklung von Kindern.

Mit Bewegung verbunden ist das Schärfen aller Sinne. Wahrnehmungsprozesse und Bewegungshandlungen bedingen sich gegenseitig. Ihr Zusammenwirken ist die Grundlage für das Lernen und das Verhalten der Kinder im Klassenraum. Je vielfältiger die Wahrnehmungssysteme im Unterricht einbezogen werden und Inhalte





auch über das Sehen, das Hören, das Fühlen und das Bewegen im Raum erfahrbar gemacht werden, umso ganzheitlicher wird das Kind im Unterricht angesprochen.

Ein Unterricht unter Einbezug von Bewegung gelingt besser als bewegungsinaktiver Unterricht (Hildebrandt-Stramann, 2009). Entwicklungs- und lerntheoretisch ist erwiesen, dass sich Bewegung direkt auf die formbaren Strukturen und Denkleistungen des Gehirns auswirkt. Über die Wirkmechanismen ist vieles bekannt und einiges wird kontrovers diskutiert. Bewegung unterstützt das Gehirn aus folgenden grob zusammengefassten Gründen, sodass es bessere Leistungen erbringen kann (Erickson, Hillman & Kramer, 2015; Hollmann & Strüder, 2003):

- Akut wird die Durchblutung und Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen verbessert.
- Akut wird die Aufnahmebereitschaft durch Verbesserung des Erregungszustands erhöht.
- Durch regelmäßige Bewegungszeiten werden Blutgefäße und Nervenzellen neu gebildet sowie die Effizienz ihrer Verschaltungen untereinander gesteigert, womit eine Strukturverbesserung einhergeht (Verbesserung der „neuronalen Plastizität“).

Bewegung zur Förderung der exekutiven Funktionen

Für eine gesunde kindliche Entwicklung sind gut ausgeprägte exekutive Funktionen von großer Bedeutung. Sie werden als ein Verbund verschiedener Kompetenzen angesehen. Zu den exekutiven Funktionen des Gehirns gehören u. a. das Arbeitsgedächtnis, die Selbstregulationsfähigkeit (Inhibition) und die kognitive Flexibilität (Kubesch & Walk, 2009). Die exekutiven Funktionen entwickeln sich über die gesamte Lebensspanne und je nach Beanspruchung kommt es zu Zu- oder Abnahmen. Für den Unterricht in der Schule sind die exekutiven Funktionen relevant, weil

- das Arbeitsgedächtnis Informationen und Anweisungen, eigene und alternative Handlungspläne sowie Zwischenergebnisse präsent hält,
- die Selbstregulation flexibles und der Situation angemessenes Verhalten im Lernprozess unterstützt,
- eine gute Selbstregulationsfähigkeit es ermöglicht, Störreize besser auszublenden,
- eine gute Selbstregulationsfähigkeit darin unterstützt, das angestrebte Lernziel im Blick zu behalten und zu erreichen,
- die kognitive Flexibilität es ermöglicht, schnell neue Informationen einzubeziehen, „umzudenken“ und „umszuschalten“.



24 Der Riese und der Zwerg

Inhalt

Bewegungsgeschichte

„Es war einmal vor langer Zeit, als es noch nicht so viele Menschen gab, ein **Riese** und ein **Zwerg** – die waren dicke Freunde. Und weil sie sich als Menschen so gut verstanden, unternahmen der **Riese** und der **Zwerg** oft Ausflüge. Eines Tages hatte der **Zwerg** einen Einfall: „Mensch, **Riese**“, sagte der **Zwerg**, „heute machen wir eine riesige Bergtour ins **Riesengebirge!**“ **Zwerg** und **Riese** zogen los und bald schon trafen sie auf ein paar Menschen. Sie grüßten den **Riesen** und den **Zwerg**: „Hallo Riese! Hallo **Zwerg!**“ und der **Riese** und der **Zwerg** grüßten die Menschen. Der **Riese** und der **Zwerg** hatten große Mühe, auf den unmenschlich riesigen Berg zu kommen und der **Riese** jammerte: „Mensch **Zwerg**, das ist aber ein riesiger Berg! Gegen den bin sogar ich **Riese** ein **Zwerg!**“

Als er endlich auf dem Gipfel des riesigen Berges ankam, aßen sie einige Fruchtzwerg. Da hatte der **Riese** eine Idee: „Mensch **Zwerg**, lass uns doch einfach unsere Kleider tauschen! Und das taten sie dann auch. Der **Riese** zwängte sich in die **Zwergensachen**, und der **Zwerg** zog die **Riesenkleider** an, in denen er aussah, wie ein **zwerghafter Mensch** in einem **Riesenzelt**. Da erblickten sie etwas: Kaum zu trauen, denn da stand ... ein **Riesenzwerg!**“

Bewegungsgeschichte vorlesen.

Wenn die Schülerinnen und Schüler beim Vorlesen ein Wort hören, in dem **Riese** steckt, dann steigen sie auf einen Stuhl. Bei dem Wort **Zwerg** gehen sie in die Hocke.

Variationen

Auch ohne Stuhl mit abwechselndem Stehen und Hocken durchführbar. Das Vorlesetempo kann variiert werden. Neues Kommando: Bei dem Wort **Mensch** stellen sie sich bequem hin.

Quellen

Lommersum, N. (2007). *Bewegungsspiele in der Grundschule. 35 Spiele für zwischendurch; Klasse 1–4* (4. Aufl.). Lichtenau: AOL-Verlag.



Material
Stühle



Bewegungsgeschichte



4 Minuten



hohe Intensität



ab Klasse 2



25 Kommando Bimberle

Inhalt

Kommandos (und Bewegungen):

- „Bimberle“ (mit beiden gestreckten Zeigefingern abwechselnd auf die Tischkante klopfen (= Grundbewegung))
- „flach“ (Handfläche auf den Tisch legen)
- „doppel flach“ (Handflächen übereinander auf den Tisch legen)
- „Bock“ (Arme mit den Fingerspitzen auf den Tisch stützen)
- „doppel Bock“ (Fingerspitzen der einen Hand auf den Handrücken der anderen Hand stützen)
- „Berg“ (aufstehen und mit den Händen über dem Kopf eine Spitze formen)
- „Flugzeug“ (aufstehen, die Arme zur Seite strecken und auf und ab bewegen)



Material
keines



Bewegungsspiel



3 Minuten



mittlere Intensität



ab Klasse 1

Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler sitzen an ihrem Tisch mit dem Blick nach vorne. Die Lehrkraft sitzt der Klasse gegenüber – ebenfalls an einem Tisch. Die Lehrkraft sagt eine Bewegung an und macht diese vor. Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, diese Bewegung mitzumachen. Jedoch nur dann, wenn die Lehrkraft sie mit „Kommando“ ankündigt. Ist dies nicht der Fall, sollen die Schülerinnen und Schüler die bisherige Bewegung weiter ausführen. Wer einen Fehler macht, zählt für sich selbst einen Minuspunkt.

Variationen

Ein Schüler oder eine Schülerin übernimmt die Rolle des Anleitenden. Steigerung: Weitere Kommandos dazu erfinden. Statt eines Minuspunkts sagt derjenige die neuen Kommandos an, der einen Fehler gemacht hat.

Quellen

In Anlehnung an Bolay, E., Platz, F. & Wolf, H. (2013). Bewegung – ein Unterrichtsprinzip. Bewegungspädagogik für weiterführende Schulen, Bewegungspausen im Unterricht. Entspannung und Stille im Klassenzimmer. In A. Christoph, *Bewegte Schule, bewegtes Lernen* (Bd. 2, 1. Aufl.) (S. 56). Leipzig: Klett-Schulbuchverlag.



26 Fang mich

Inhalt

Bewegungs-/Geschicklichkeitsspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler einen Korken mit einem Joghurtbecher auffangen.

Durchführung

Jeder Schüler und jede Schülerin erhält einen Joghurtbecher und einen Korken. Jeder spielt hier für sich und kontrolliert sich selbst.

Die Aufgabe besteht darin, den Korken so oft wie möglich mit dem Becher aufzufangen, ohne dass er den Boden berührt. Schafft ein Schüler dies zehnmal hintereinander, darf er in die nächste Schwierigkeitsstufe wechseln.

Achtung: die Schülerinnen und Schüler auf den geringen Platz im Klassenzimmer hinweisen.

Schwierigkeitsstufe 1: Der Korken wird nach oben gehalten und fallen gelassen.
Dasselbe Kind versucht ihn mit dem Becher aufzufangen.

Schwierigkeitsstufe 2: Der Korken wird leicht nach oben geworfen und mit dem Becher aufgefangen.

Schwierigkeitsstufe 3: Die Hände werden gewechselt.

Variationen

Die Schülerinnen und Schüler finden sich in Gruppen (zu zweit/zu dritt/...) zusammen und bekommen gemeinsam einen Korken. Nun werfen sie sich den Korken gegenseitig zu. Dieser darf jedoch nur mit dem Becher aufgefangen werden.

Wie oft schafft es eine Gruppe innerhalb einer vorgegebenen Zeit?

Quellen

Humm, T. & Pustlausk, T. (2006). *Kleine Bewegungspausen. Halt dich fit im Schullalltag! für alle Altersstufen, ab 6 Jahren* (1. Aufl.). Schaffhausen: SCHUBI.

Material

1 Korken pro Kind
1 Joghurtbecher pro Kind



Bewegungsspiel



3–4 Minuten



mittlere Intensität



ab Klasse 3

