

**Zur Information: Alle hier zusammenkopierten Übungen und Spiele beziehen sich auf das Programm des workshops „Bewegte Schule“ im Studienseminar Essen am 21./22.01.09, die in den von mir geleiteten Gruppen durchgeführt wurden**

## **Übungen zur Stille/Entspannung**

### **Bewegte Acht**

Stell dich so hin, dass du ein wenig Platz hast. Zeichne mit dem rechten Zeigefinger eine kleine Acht. Die Acht wird größer. Du zeichnest sie mit deiner Hand, dann mit deinem Arm. Die Acht wird immer größer, bis sie den Boden berührt.

Dann wird sie ganz langsam wieder kleiner. Führe die Übung auch mit der linken Hand durch. Suche dir einen Partner aus, stellt euch gegenüber und führt die Übung gemeinsam durch (spiegelbildlich oder gegengleich).

### **Gezeichnete Acht**

Räume deinen Arbeitsplatz ganz leer. Vor dir liegt nur ein leeres Blatt und ein Stift. Nimm den Stift in die Hand und setze ihn in der Mitte des Blattes auf.

Schließe jetzt deine Augen und zeichne eine Acht. Immer wieder und immer wieder. Lausche auf das Geräusch deines Stiftes und verfolge in Gedanken die Bewegung deiner Finger und deiner Hände.

(Zeit: 1-5 Minuten)

Ich zähle jetzt bis fünf. Dann legst du deinen Stift nieder und öffnest deine Augen.

Varianten:

Statt einer Acht einen Kreis zeichnen. Beide Symbole nacheinander mit verschiedenen Farben auf das gleiche Blatt zeichnen.

Auf einem großen Blatt gleichzeitig mit rechts und links zeichnen.

### **Eine Minute Ewigkeit**

Die Schüler sitzen und nehmen eine entspannte Haltung ein. Am Besten ist es, wenn die Schüler ihren Kopf mit verschränkten Armen auf den Tisch legen und dabei ihre Augen schließen. Im Hintergrund kann Entspannungsmusik laufen.

Die Schüler haben die Aufgabe, nach einem Zeichen der Lehrkraft eine Minute schweigend und still abzuwarten. Wenn ein Schüler glaubt, die Minute sei um, sollte er sich aufrichten und ruhig nach hinten an den Stuhl lehnen. Die Lehrkraft vermerkt, nach wie vielen Sekunden die Schüler diese angenehme Haltung eingenommen haben. Nach etwa 1,5 Minuten wird die Übung abgebrochen. Die Lehrperson gibt nun die Ergebnisse bekannt, wer am nächsten an der Minute dran war. Ein Wiederholungsdurchgang wäre möglich.

### **Welle**

Schüler 1 macht mit den Armen eine Wellenbewegung. Die Arme werden nach oben geführt, dann wieder nach unten.

Wenn Schüler 1 die Bewegung beendet hat, beginnt sofort Schüler 2 mit dergleichen Bewegung. Dann nacheinander alle anderen Schüler.

Variante 1:

Schüler 1 macht die Aufwärtsbewegung der Arme. Sobald er in die Abwärtsbewegung geht, beginnt Schüler 2 mit der Aufwärtsbewegung. Dann beginnt Schüler 3 zeitgleich mit Schüler 1,

Schüler 4 zeitgleich mit Schüler 2....usw.

**Variante 2:**

2 Schüler stehen sich gegenüber und führen die Welle gemeinsam durch oder gegengleich.

## Übungen zur Aktivierung

### Baby-Hai

Locker in den Knien wippen und die Baby-Hai-Bewegung machen den Text kurz „im Kopf“ vorsagen, um das richtige Tempo zu finden dann geht's los (jeweils 4 Mal):

Baby-Hai dam dam, dadam, dadam  
kleiner Hai  
großer Hai  
Riesen-Hai (bis hierhin immer größer werden)  
Mädchen schwimmt (...Brust)  
Hai schaut (Handkante an die Stirn und in die Runde schauen)  
Mädchen schnell (schnell Brust schwimmen)  
Hai hinterher (noch schneller hinterher kraulen und dabei abspringen!)  
HAI FRISST (anhalten und Arme in großem Bogen von unten und oben zusammen führen, das FRISST lang dehnen)  
Schmeckt gut (weiter machen und Bauch reiben)  
Böser Hai (mit erhobenem Zeigefinger in die Runde schauen)  
Hai kotzt (nee, nur Spaß, aber wär zum Ausprobieren mal lustig)

### Alle die

Material: keines

Die Gruppe steht oder sitzt im Kreis. Eine Person steht in der Mitte. Sie ruft beispielsweise „alle die braune Haare haben“. In diesem Moment müssen alle die braunes Haar haben die Plätze wechseln, die Person in der Mitte versucht aber auch einen Platz zu ergattern. Eine Person bleibt übrig und überlegt sich die nächste Bedingung für „alle die“.

### Ich heiß Hannes ...

Haben Sie Lust, mit Ihren Kindern einen kleinen Text zu spielen? Dieser Sprechtext, unterstützt mit Bewegungen, kommt bei den Kindern gut an, insbesondere dann, wenn es Ihnen als Lehrkraft gelingt, den Text in einem bestimmten Rhythmus zu sprechen, zum Beispiel im Rapp-Rhythmus. Wenn Sie diesen Rhythmus nicht kennen, ist es nicht schlimm. Es gibt ganz bestimmt Kinder in der Klasse, die den Text mit einem entsprechenden Rhythmus vortragen können. Die Kinder in Ihrer Klasse sitzen alle in einem Sitzkreis. Sie können dieses Spiel auch durchführen, wenn alle an ihrem Platz sitzen und nach links und rechts etwas Platz zum Bewegen bleibt.

Nun kann es losgehen. Der Text wird von Ihnen oder einem Kind vorgetragen.

*Ich --- heiß Hannes ---*

*Hab 'ne Frau --- und vier Kinder ---*

*Und ich arbeite in einer Knopffabrik ---  
Eines Tages kommt mein Chef --- und sagt ---  
Hey Hannes --- Haste Zeit ---  
Ich sag ja ---*

*Dann mach mit --- und dreh --- mit der rechten Hand --- diesen Knopf*  
Nun drehen alle Kinder mit der rechten Hand einen vorgestellten Knopf. Dann wird der Text wiederholt. Dabei drehen die Kinder immer weiter. Der Text endet mit dem Satz:

*Dann mach mit --- und dreh --- mit der linken Hand --- diesen Knopf*  
Nun drehen alle Kinder gleichzeitig mit der rechten Hand den einen und mit der linken Hand den anderen Knopf. Während nun beide Hände in Bewegung sind, wird der Text erneut vorgetragen. Diesmal endet er mit dem Satz:

*Dann mach mit --- und dreh --- mit dem rechten Fuß --- diesen Knopf*  
Nun drehen beide Hände ihren Knopf weiter, und der linke Fuß kommt dazu. Die vierte Strophe als Abschluss integriert dann den linken Fuß:

*Dann mach mit --- und dreh --- mit dem linken Fuß --- diesen Knopf*  
Diese Aufgabe ist ganz schön schwierig, und am Anfang gelingt es nur sehr wenigen Kindern (wie übrigens auch Erwachsenen), die Bewegungen nach und nach durchzuführen und sie miteinander zu koordinieren. Aber Übung macht den Meister. Und deshalb macht es den Kindern immer wieder Spaß, es von neuem zu versuchen. Den Abschluss des Sprech- und Bewegungsspiels bildet dann folgende Strophe, bei der natürlich Hände und Füße in Bewegung bleiben:

*Ich --- heiß Hannes ---  
Hab 'ne Frau --- und vier Kinder ---  
Und ich arbeite in einer Knopffabrik ---  
Eines Tages kommt mein Chef --- und sieht ---  
Dass ich drehe --- immer noch --- und wie wild ---  
Er sagt --- Hey Hannes ---  
Mach jetzt Schluss --- denn es reicht ---  
Also Tschüss --- und mach's gut*

Hier noch einige Tipps, die alles noch etwas interessanter machen Es gibt unterschiedliche Vorgehensweisen, wie der Text gesprochen werden kann:

- Nur die Lehrkraft (oder ein Kind) trägt den Text vor, die anderen hören zu.
- Die Lehrkraft (oder ein Kind) trägt den Text vor und die anderen Kinder sprechen den Text mit.
- Die Lehrkraft (oder ein Kind) trägt jeweils einen kurzen Teil des Textes vor (-- - *Ich*---) und die anderen Kinder antworten mit der gleichen Textstelle: '*Ich*'.

Dann fährt die Lehrkraft (oder ein Kind) fort: '*--- heiß Hannes ---* und die Kinder antworten *--- heiß Hannes ---* usw.

Für ganz geübte 'Ich-heiß-Hannes-Spieler' ist auch eine rhythmisierende Begleitung des Textes neben dem Sprechen möglich, in dem im Rhythmus des Textvortrages mit beiden Händen auf die Oberschenkel und mit beiden Füßen auf den Boden geklopft wird. Nach der ersten Strophe bleibt es nur noch bei einer Unterstützung mit Hilfe der linken Hand und beider Füße usw.

## **T**o **a** **s** **t** **e** **r**, **M** **i** **x** **e** **r**, **E** **l** **e** **f** **a** **n** **t**

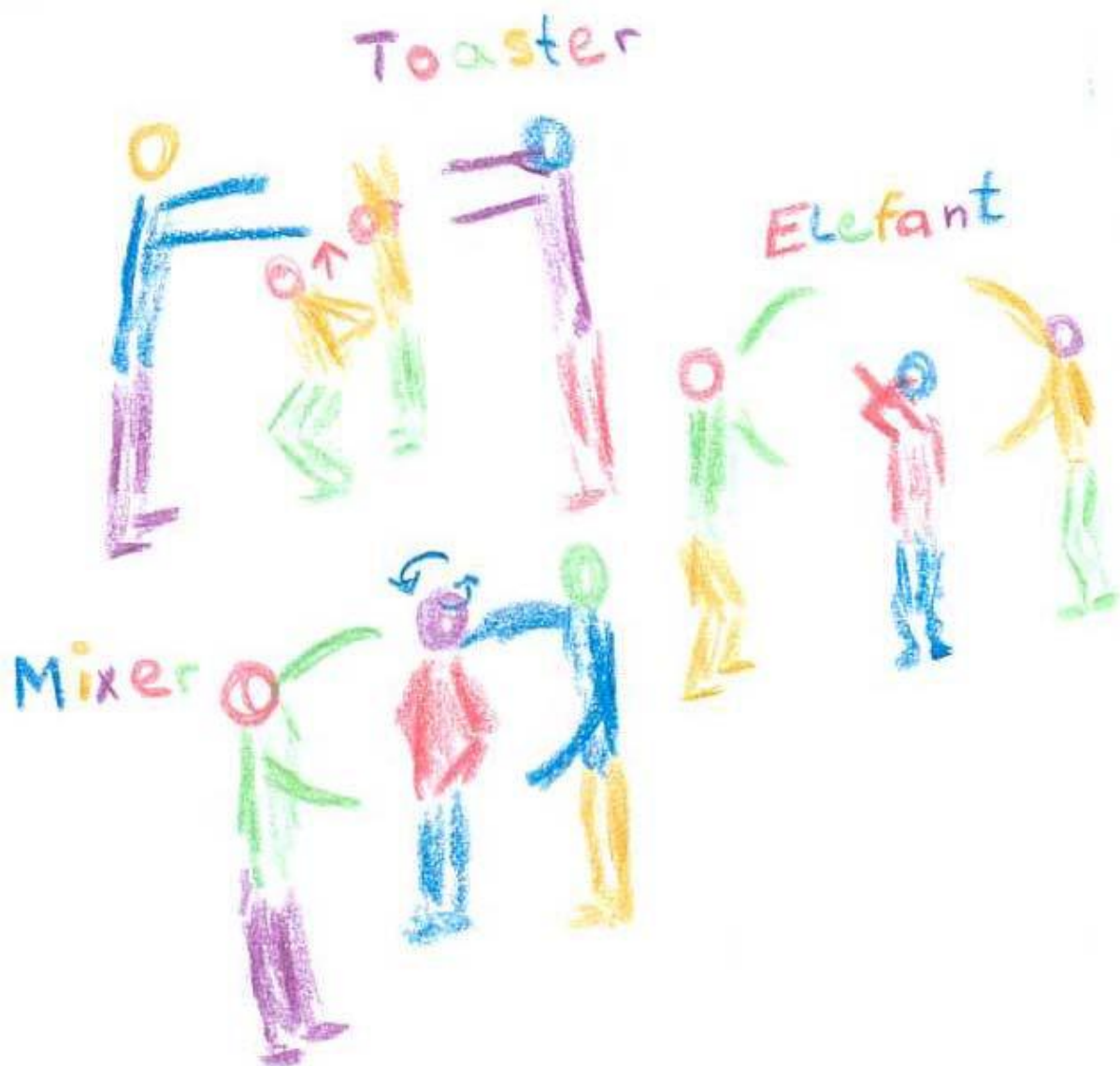
- Ein lustiges „Küchengerätespiel“ im Stehkreis. -

Alle stehen im Kreis bis auf einen, der in der Mitte steht. Dieser deutet auf ein Kind

und ruft Toaster, Mixer oder Elefant. Das Kind, auf das gedeutet wurde, und die beiden, die rechts und links neben ihm stehen führen die entsprechende Figur mehrmals aus. Sind die Bewegungen klar, kann das Tempo langsam erhöht werden. Wer verschläft oder das falsche „Gerät“ macht, kommt in die Mitte. Haben die Kinder das Spiel verstanden, werden sicher schnell neue „Küchengeräte“ mit lustigen Bewegungen erfunden!

**M**aterial: kein Material nötig **P**latz: Stehkreis

**O**rgan: in der Gruppe **Z**iel: Schulung der Reaktionsfähigkeit, Förderung der Kooperation



## Body-Perkussion

**Durchführung** Unter Body-Perkussion versteht man das rhythmische Musizieren mit dem Körper als Instrument, wobei die Stimme im Hintergrund steht – die Geräusche werden

vorwiegend mit den Händen, den Füßen und dem Mund erzeugt.

Ein Beispiel zum Einstieg:

Abfolge in einem 4/4tel-Takt

(die Zahlen bezeichnen jeweils die Achtel):

1 mit beiden Händen 1x auf die Oberschenkel klatschen

2 mit beiden Händen 1x auf die Oberschenkel klatschen

3 in die Hände klatschen

4 Pause

5 linke Hand schlägt auf linke Brust und rechte Hand schlägt auf rechte Brust kurz nacheinander (2 Sechzehntel)

6 mit beiden Händen schnipsen

7 in die Hände klatschen

8 Pause

### Varianten

Kann in der ganzen Gruppe oder zu zweit geübt werden.

Ein Schüler beginnt den 4er Takt, danach steigt der Zweite, später der Dritte ein usw.

Die Schüler gestalten einen eigenen 4er-Takt und schreiben diesen auf.

Jeden Tag lernt die Klasse einen neuen Rhythmus.

### ***Bausatz Bewegungsmöglichkeiten***

Die folgende Liste spiegelt die **Fülle an Möglichkeiten von verschiedenen Bewegungen** wider. Diese können sowohl separat als auch in allen möglichen Kombinationen (z.B. Bewegungen der Beine und des Kopfes gleichzeitig oder Bewegungen der Arme, des Rumpfes und des Kopfes) durchgeführt werden. Es wird empfohlen die Übungen des Bewegten Lernens, der Brain Gymnastik und der Bewegungspausen mit diesen unten angeführten Bewegungsmöglichkeiten zu ergänzen, um eine Abwechslung für die Kinder zu schaffen. Außerdem können **alle diese Bewegungen** einzeln oder kombiniert **mit dem Lerninhalt verbunden werden** (1x1, ABC, Bundesländer, Kalender, Wortarten), wodurch die Lerninhalte besser und länger gespeichert werden (z.B. heben die Kinder am Stand ihre Beine abwechselnd hoch und kreisen dabei den linken Arm, wobei sie bei jeder Umdrehung des Armes einen Buchstaben des Alphabets aufsagen)!

#### ***Beine***

- **Stehen:** Auf Zehen bzw. Fersen stellen; Von Ferse zu Zehen rollen (gerade nach vorne oder an Außen- bzw. Innenkante)
- **Gehen:** Bewusst von Ferse bis Zehen abrollen
- **Steigen:** Bein hochheben und über imaginären Gegenstand steigen
- **Knie heben:** Knie abwechselnd links/rechts hoch heben
- **Füße anfersen:** Fersen abwechselnd links/rechts ans Gesäß bringen
- **Strecklauf:** Gestreckte Beine abwechselnd links/rechts nach vorne oder nach hinten bringen
- **Seitwärtslauf:** Seitlich bewegen, ohne die Beine zu überkreuzen
- **Überkreuzlauf:** Seitlich bewegen, wobei einmal das Bein vorne und einmal hinten überkreuzt

(oder nur vorne bzw. nur hinten)

- **Hopserlauf:** Vorwärts mit gegengleichem Schwingen der Arme; auch rückwärts möglich
- **Springen:** Beidbeinig, Einbeinig (am Stand, nach vorne/hinten, zur Seite)
- **All diese Übungen können folgendermaßen variiert werden:** Vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, Achterschleifen, verschiedenen Schrittlängen, verschiedene Geschwindigkeiten (von Zeitlupentempo bis Hochgeschwindigkeit), verschiedene Rhythmen

### **Arme**

- **Finger spreizen – Fäuste machen**
- **Handgelenkskreisen**
- **Ellbogenkreisen:** Oberarme am Körper anlegen und nur die Unterarme kreisen lassen
- **Schulterkreisen:** Arme hängen herunter und die Schultern beschreiben eine kreisförmige Bewegung
- **Armkreisen:** Der ganze Arm kreist seitlich oder vor dem Körper
- **Arme heben:** Seitlich oder vorne gerade nach oben heben und senken
- **Arme zusammenklatschen:** Vor und hinter dem Körper, über dem Kopf, zwischen den Beinen
- **All diese Übungen können folgendermaßen variiert werden:** Vorwärts, rückwärts, Achterschleifen, nur rechts oder links, beide Arme (gleichzeitig, gegengleich), verschiedene Bewegungsumfänge, verschiedene Geschwindigkeiten, verschiedene Rhythmen

### **Kopf**

- **Kopf drehen:** Nach links und rechts
- **Kopf kreisen:** Von links nach rechts (Vorsicht! Kopf nicht nach hinten überstrecken)
- **Kopf nicken:** Kopf von oben nach unten bewegen
- **All diese Übungen können folgendermaßen variiert werden:** Erschwert werden diese Übungen durch Mitwirken der Augen (z.B. Kopf dreht sich der Kopf nach links und die Augen schauen nach rechts), verschiedene Bewegungsumfänge, verschiedene Geschwindigkeiten, verschiedene Rhythmen

### **Rumpf**

- **Verdrehen:** Den ganzen Oberkörper nach rechts bzw. links verdrehen
- **Beugen:** Den ganzen Oberkörper nach vorne unten beugen bzw. leicht nach hinten strecken (Vorsicht! Oberkörper nicht nach hinten überstrecken)
- **Seitneigen:** Den ganzen Oberkörper zur Seite neigen
- **All diese Übungen können folgendermaßen variiert werden:** Verschiedene Bewegungsumfänge, verschiedene Geschwindigkeiten, verschiedene Rhythmen

## **Fachbezogene Bewegungsspiele**

### **Laufscharade**

Zwei Gruppen sitzen auf zwei Stuhlreihen Rücken an Rücken. In vier (oder mehr) Spielrunden sind je vier Begriffe zu raten, z.B. Handball, Pause, Verletzung, Auswechslung, Schiedsrichter, Torwart, Foul, Siebenmeter...

Der Spielleiter lässt von jeder Partei eine Person die erste Karte sehen, die spielt den Begriff ihrer Gruppe pantomimisch vor (ohne Requisiten oder Geräusch). Wer meint, den Begriff erraten zu haben, geht zum Spielleiter, flüstert ihm den Begriff zu und erhält, falls richtig, die nächste Karte zu sehen, löst den Spieler mit seinem neu zu erratenden Begriff ab. Die erste Gruppe, die die vier Begriffe erraten hat, ist Sieger des Spiels. Evtl. lassen sich mehrere Durchgänge spielen.

## **Eins, zwei oder Drei**

### **Durchführung**

Wie im Fernseh-Quiz «Eins, zwei oder drei» werden den Schülerinnen und Schülern verschiedene

Fragen gestellt. Zu jeder Frage gibt die Lehrperson eine Auswahl von drei Antworten. Nun müssen die Schülerinnen und Schüler zu einem, den jeweiligen Antworten zugeordneten Bereich (z.B. eine der vier Zimmerecken) gehen und dort stehen bleiben. Alle, die sich für die richtige Antwort entschieden haben, bekommen einen Punkt.

### **Varianten**

Die definierten Bereiche können z.B. auch Tische sein, auf die die Schülerinnen klettern müssen. Auch kann gesagt werden, dass die Schüler im «Antwortbereich» auf einem Bein stehen müssen, bis die Lehrperson die Lösung bekannt gibt.

## **Ausgewählte, weiterführende Literatur und Links zum Thema**

### **Links**

<http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de>

<http://www.bewegtes-lernen.de/>

<http://www.schulebewegt.ch>

<http://www.bildungbrauchtbewegung.ch>

<http://www.lerneninbewegung.ch>

### **Literatur**

1. Zamyat M. Klein: Das tanzende Kamel. Kreative und bewegte Spiele für Trainings und Seminar. managerSeminare Verlags GmbH Bonn, 2008
2. Portmann,R./Schneider,E.: Spiele zur Entspannung und Konzentration. Don Bosco Verlag 1991
3. Wilms,H./Wilms,E./ Thielemann,E.: Energizer. Soziales Lernen mit Kopf, Herz und Hand. FLVG Verlag 2007