

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Vielseitige Bewegungspausen in der Schule*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>4</b>
<b>I. Vorüberlegungen</b>	<b>5 - 7</b>
• Warum braucht man Bewegungspausen?	
• Wann finden Bewegungspausen statt?	
• Wie führt man Bewegungspausen durch?	
<b>II. Praxis</b>	<b>8</b>
<b>A) Programme</b>	<b>9 - 20</b>
• 1. Programm	
• 2. Programm	
• 3. Programm	
• 4. Programm	
• 5. Programm	
• 6. Programm	
• 7. Programm	
• 8. Programm	
• 9. Programm	
• 10. Programm	
<b>B) Wettkämpfe</b>	<b>21 - 24</b>
<b>C) Im Karree</b>	<b>25</b>
<b>D) Im Sitzkreis</b>	<b>27 - 29</b>
<b>E) Sitzboogie</b>	<b>31</b>
<b>F) Bewegungspausen zur Auflockerung des Unterrichts</b>	<b>32</b>
<b>G) Zirkeltraining</b>	<b>34</b>
<b>H) Lernen mit Bewegung</b>	<b>35 - 36</b>
<b>III. Bewegung in den Pausen</b>	<b>37</b>
<b>A) Im Gebäude</b>	<b>37 - 42</b>
<b>B) Auf dem Pausenhof</b>	<b>42 - 43</b>

# Vorwort

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

Lehrkräfte spüren beispielsweise bei Fortbildungen oder langen Konferenzen, wie anstrengend langes Sitzen auch für Erwachsene sein kann. Dann wächst auch das Verständnis für die eigenen Schüler, die nach einiger Zeit nicht mehr still sitzen können.

Je nach Unterrichtssituation sind andere Maßnahmen erforderlich, um den Schülern in möglichst motivierender Form Bewegung zu verschaffen.

Dieses Buch bietet eine große Auswahl an Bewegungsmöglichkeiten, die von den Schülern als willkommene Abwechslung empfunden werden und gleichzeitig ihrer Gesundheit dienen.

Danach sind sie auch wieder bereit, kognitive Leistungen zu erbringen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülern viel Freude, Fitness und Erfolg mit den vorliegenden Übungseinheiten!

Ihr Kohl-Verlag und

**Hans Harjung**

## Literaturhinweise

1. D. Breithecker, „Arbeitsplatz Schule“ – Sitzen unsere Kinder richtig? In: Lehrmittel aktuell Nr. 22, Braunschweig 1996
2. Keul, J./Dickhuth, H. H./Lehmann, M./Schmid, P.: Aufwärmen – Verhütung von Verletzung und Förderung der Leistungsfähigkeit. Leistungssport 6 (1983)
3. Der Spiegel, 49/1996
4. U. Baer, 666 Spiele für jede Gruppe – für alle Situationen, Seelze (Velber) 1996
5. W. Bucher, 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit, Schorndorf 1989
6. A. Brinckmann/U. Treeß, Bewegungsspiele, Reinbeck bei Hamburg 1980
7. W. Amler/W. Knörzer, Bewegungspausen in Schule, Beruf und Alltag, Heidelberg 1995
8. B. Kos, Gymnastik 1200 Übungen, Berlin 1976
9. M. Rutkowski, 1000 Spiel- und Übungsformen, Schorndorf 1978
10. R. Engel/D. Küpper, Gymnastik, Finden – Üben – Variieren – Gestalten, Schorndorf 1978
11. W. Gain/J. Hartmann, Muskelkraft durch Partnerübungen, Berlin 1980
12. P. Lenhart/W. Seibert, Funktionelles Bewegungstraining, Oberhaching 1991
13. M. Preibsch/H. Reichardt, Schongymnastik, München 1995
14. R. Lütgeharm, Bewegungspausen und Bewegungsspaß im Klassenzimmer, Kerpen 1997
15. U. Müller/ J. Baumberger/ R. Huggel/ D. Lienhard, Bewegungspausen. Konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen (2004)
16. I. Moser, Bewegungspausen 1, 2005
17. I. Moser/ H. Kranenberg, Bewegungspausen 2, 2006

# I. Vorüberlegungen

## Warum braucht man Bewegungspausen?

Man spricht immer vom gesunden Bewegungsdrang bei Kindern, doch was geschieht mit ihnen, wenn sie zur Schule kommen?

- Fast den ganzen Vormittag müssen sie auf dem Stuhl sitzen.
- Wenn sie zappelig werden, also Bewegungsdrang signalisieren, werden sie ermahnt, still zu sitzen.
- Nachmittags sitzen sie stundenlang zu Hause bei ihren Hausaufgaben.

Wenn die Schüler dann im günstigsten Fall 3 Unterrichtsstunden Sport bekommen, ist das kein Ausgleich für den Mangel an Bewegung: Zieht man die Zeit für das Umkleiden ab und berücksichtigt noch die vielen Wartezeiten, die es in jeder Sportstunde gibt, bleibt auch hier nicht viel relevante Bewegung übrig.

Erschwerend kommt hinzu, dass viele Kinderzimmer mit moderner Unterhaltungselektronik wie Fernsehgerät und Computer gut versorgt sind. Wenn man hierfür noch einige bewegungslose Stunden hinzuzählt, ergibt sich eine erschreckende Bilanz. Breithecker (Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungs- und bewegungsauffälliger Kinder und Jugendlicher e.V.) sagt dazu:

„Die Kinder in der Schule dagegen sind nie so recht beachtet worden, obwohl rein zeitlich gemessen, sie sowohl mit der Bürokratie als auch mit dem Berufskraftfahrer konkurrieren können, was die Sitzzeit anbelangt. Rund 10 bis 12 Stunden pro Tag verbringen heutzutage schon Schulkinder im Sitzen. Sie sind bezüglich der diskutierten Belastungen durch das Sitzen weit mehr betroffen als Erwachsene, weil stundenlanges Sitzen sie zu einem Zeitpunkt trifft, wo entscheidende wachstums- und reifungsbedingte Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems ihre Entwicklung prägen.“ (Breithecker 1996)

Das Problem wird auch von vielen Eltern nicht erkannt, die ja im Freizeitbereich für ausgleichende Bewegung durch gemeinsame Unternehmungen oder durch Hinführung der Kinder zum Vereinssport sorgen könnten.

Aber auch der Sport, der im Fernsehen gezeigt wird, ist hier nicht immer motivierend. Brinkmann/Trees dazu: „Gerade die Zurschaustellung von sportartistischen Leistungen führt viele Menschen in die Resignation oder Passivität oder verhindert zumindest selbstständiges aktives Sporttreiben.“ (Brinkmann/Trees, 1980)

Da die Schüler sitzenderweise die meiste Zeit in der Schule verbringen, kann die sich nicht aus der Verantwortung stellen und muss eigene Maßnahmen treffen, um einer an sich vermeidbaren körperlichen Schädigung der ihr anvertrauten Kinder entgegenzuwirken. Dazu noch einmal Breithecker:

„Die negativen Folgen des Sitzens haben Wasmund-Bodenstedt und Braun (1983) in einer Studie eindeutig belegen können: Nach zwei Jahren Schule sind 22% der Kinder apidös, während es bei der Einschulung nur 3% waren. Ein ähnliches Bild zeigt sich bei der Entwicklung von Haltungsstörungen. Zu Beginn der Schule werden etwa 52% als haltungsschwach eingestuft, jedoch keiner als ‚haltungsverfallen‘, nach zwei Jahren sind nur noch 16% haltungsschwach, aber 49% ‚haltungsverfallen‘. (Breithecker, 1996)

‚Der Spiegel‘ berichtet von einer Untersuchung von 5000 Schülern aus dem Raum München. Danach wurden 13% als stark übergewichtig erkannt. Außerdem wurden auch die erhöhten Cholesterinwerte als dramatisch bezeichnet. Der Kinderarzt Koletzko, der die Untersuchung leitete, nennt als Ursachen: Bewegungsmangel, zu häufiges Sitzen und Ernährungsfehler. Ein Berliner Kinderarzt ergänzt aus seiner Praxis, dass immer öfter Kinder mit großen motorischen Defiziten behandelt werden müssen.

Eine Kölner Sportwissenschaftlerin fand bei einem Ausdauerstest heraus, dass sich jedes zweite von 80 getesteten Kindern an der Grenze zur Herz- und Kreislaufschwäche befand. (Der Spiegel, 49/1996)

## Vorüberlegungen

Es ist allgemein bekannt, dass der Mensch nicht zum Sitzen geschaffen ist. Auch wenn, was meistens nicht der Fall ist, die Schulmöbel ergonomisch optimal gestaltet wären, könnte man die Auswirkungen des Grundübels (Bewegungsmangel) damit zwar mildern, aber nicht beseitigen.

Schon im Jahre 1910 wurde vom Preußischen Minister für Geistliches und Unterrichtsangelegenheiten für die turnfreien Schultage das 10-Minuten-Turnen vorgeschrieben. Diese Bewegungspausen sind heute eher noch wichtiger als damals und verdienen es, in den Mittelpunkt des Interesses gerückt zu werden.

- Die muskulären Verspannungen, die durch starre oder ungünstige Sitzhaltungen entstehen, müssen abgebaut werden. Dieses Problem tritt verschärft auf, wenn die Schüler nicht frontal zur Tafel sitzen und sich immer verdrehen müssen, um den Blick dorthin zu richten (Hufeisenform, Gruppentische).
- Der Kreislauf sollte zwischendurch aktiviert werden, das vertreibt die Müdigkeit und weckt frische Kräfte.
- Die durch Bewegungsarmut verkümmerte Muskulatur wird gekräftigt.
- Der Unterricht wird abwechslungsreicher, man kann dadurch z.B. lange Übungsphasen etwas auflockern.
- Bewegungspausen machen einfach Spaß, vorausgesetzt, man sucht die für die betreffende Lerngruppe richtigen Übungen heraus.

Von der Forderung nach körperaktiven Phasen während der Unterrichtszeit und deren Umsetzung ist es ein weiter Weg. Die meisten Lehrer haben keine Sportlehrerausbildung und fühlen sich von diesem Ansinnen überfordert. Wenn aber entsprechend ausgearbeitete und erprobte Programme vorliegen, die ohne besondere Hilfsmittel in jedem Klassenraum durchgeführt werden können, dann sind eigentlich alle Lehrkräfte in der Lage, solche Maßnahmen durchzuführen. Im Übrigen gibt es auch vielfältige Spielformen, die ausreichend Bewegung erzeugen und die nicht unbedingt sportspezifisch bedingt sind.

Die nachfolgenden Ausführungen sollen dazu dienen, im Bereich Bewegungspausen Anregungen und Hilfestellungen zu bieten.

Welche der angebotenen Programme ausgewählt werden, müssen die Lehrkräfte je nach Alter der Schüler, zur Verfügung stehender Zeit, den räumlichen Bedingungen und der Sitzordnung entscheiden.

### Wann finden Bewegungspausen statt?

Es gibt keine Festlegungen dafür, wann man eine Bewegungspause durchführen sollte. Man kann gleich zu Beginn des Unterrichtstages einige Übungen zur Anwendung bringen, dann haben die Schüler zwar noch keine Verspannungen vom langen Sitzen, aber viele von ihnen erscheinen morgens recht müde und könnten ein kleines Aufmunterungsprogramm gut gebrauchen.

Nach längeren Unterrichtsphasen des Stillsitzens, also nach langen Schreib- oder Rechenphasen oder aber auch nach Klassenarbeiten bietet sich eine Bewegungspause an.

Besonders für die unteren Klassen sind Blöcke mit zweistündigem Unterricht ohne große Pause dazwischen mitunter endlos lang, da wäre eine bewegungsintensive Abwechslung sehr angebracht.

## Vorüberlegungen

Am Ende eines Schultags lassen bei allen die Kräfte nach. Fügt man dann in die fünfte oder sechste Stunde eine Bewegungspause ein, werden muskuläre Verspannungen gelöst, der Kreislauf aktiviert und es geht mit frischen Kräften weiter.

Es können an einem Schultag auch mehrere Bewegungspausen stattfinden, das hängt vom Umfang der eingesetzten Bewegungsprogramme, von der Befindlichkeit der Schüler und von der sonstigen Unterrichtsgestaltung ab.

### Wie führt man Bewegungspausen durch?

Hierbei sind immer die örtlichen Gegebenheiten zu berücksichtigen. Wenn der Klassenraum ebenerdig ist und eine Ausgangstür zum Schulhof oder zu einem Rasengelände hat, wird man natürlich gern ins Freie gehen.

Im Normalfall ist das zu umständlich und zu zeitaufwändig, außerdem müsste auch immer das Wetter dabei mitspielen.

In der Regel ist man also auf den eigenen Klassenraum angewiesen und muss mit den dort vorhandenen Möglichkeiten auskommen. An Turngeräten hat man nur die Tische und Stühle bzw. die Mitschüler als Turnpartner zur Verfügung. Aber auch mit diesen wenigen Hilfsmitteln kann man schon einiges bewerkstelligen.

Im hierauf folgenden Praxisteil werden angeboten:

- 10 komplette Programme, die sich zusammensetzen aus: Aufwärmen mit zunächst leichten Bewegungen der Füße, dann intensivere Beinbewegungen der verschiedensten Art, auch unter Einbeziehung der Arme. Es schließen sich Kräftigungsübungen für alle wichtigen Muskelgruppen an. Zum Schluss erfolgt eine Lockerungsphase.
- Bei den Wettkampfübungen handelt es sich um bewegungsintensive Einzelübungen, die schnell zwischendurch zur Auflockerung und Aufmunterung eingesetzt werden können. Um den Anreiz zu verstärken, wurde hier die Wettkampfform gewählt. Die dabei erzielten Leistungen können auch für die Sportzensur verwendet werden.
- Im Karree gibt es einige Bewegungsformen, die den Schülern viel Spaß und eine ganze Menge Bewegung bringen.
- Der Sitzkreis bietet sehr vielfältige Möglichkeiten, sich Bewegung zu verschaffen. Da er ohnehin in manchen Unterrichtsphasen eingesetzt wird, bietet sich im Anschluss daran eine Bewegungspause geradezu an.
- Auch ohne Sitzkreis kann man viele motivierende Spiele anbieten, die sehr bewegungsintensiv sind.
- Im letzten Abschnitt werden Überlegungen angestellt, wie man den normalen Unterricht so umgestalten kann, dass die Schüler nicht immer auf einem Fleck sitzenbleiben müssen.

# II. Praxis

## Die einzelnen Programme

Eine sportliche Betätigung sollte mit einer Aufwärmphase beginnen. Bei diesen Übungen wird der Körper auf die nachfolgende Tätigkeit optimal eingestimmt. Keul u.A. nennen dazu folgende körperliche Veränderungen:

- Eine gesteigerte Durchblutung der Muskulatur
- Gesteigerte Verbrennungsvorgänge
- Temperaturerhöhung im Muskelgewebe und dadurch verringerte innere Reibung der Muskulatur
- Verbesserte Dehnfähigkeit und Beweglichkeit
- Optimierung des Stoffwechsels
- Erhöhte Sauerstoffaufnahme
- Vermehrte Zuführung energieliefernder Substrate

Diese Aufwärmphase wird behutsam eingeleitet mit Bewegungen der Füße, um den Kreislauf langsam einzustimmen. Es folgen dann Ganzkörperbewegungen unter Einbeziehung möglichst großer Muskelgruppen.

Alle diese Übungen können im Klassenraum durchgeführt werden. Man muss nur darauf achten, dass seitlich zum Nachbarn genügend Platz vorhanden ist, damit es bei den Armbewegungen keine gegenseitigen Beeinträchtigungen gibt. Die Dauer dieser Phase hängt von der Kondition der Teilnehmer ab, sie sollten schon außer Atem kommen, man sollte diese Übungen aber keinesfalls bis zur völligen Erschöpfung betreiben.

Es folgen dann Übungen, die die Muskulatur kräftigen sollen. Dabei wurde versucht, möglichst alle wichtigen Muskelgruppen einzubeziehen. Pro Übung sollte man ca. 20-30 Sekunden aufwenden.

Auf Dehnübungen wurde in diesen Programmen verzichtet, da der zeitliche Rahmen sonst gesprengt würde, mehr als 10-15 Minuten für ein solches Programm wären nicht realistisch.

Zum Schluss gibt es eine Lockerungsphase, die bei allen Programmen darin besteht, abwechselnd auf dem linken und dem rechten Bein zu hüpfen und dabei Arme und Beine auszuschütteln.

# A) Die Programme

## 1. Programm

### Aufwärmen:

- a) Auf die Zehenspitzen stellen und wieder absenken. Die Fersen sollen möglichst weit nach oben gehen und es sollte eine langsame und flüssige Bewegung dabei entstehen.
- b) Im Schlusssprung hüpfen (beidbeinig abspringen). Die Arme sind seitlich ausgestreckt und beschreiben beide gleichzeitig kleine Kreise. Zusätzlich kann man die Arme noch vor dem Körper zusammen und wieder zur Seite führen, ohne das Kreisen dabei zu unterbrechen.

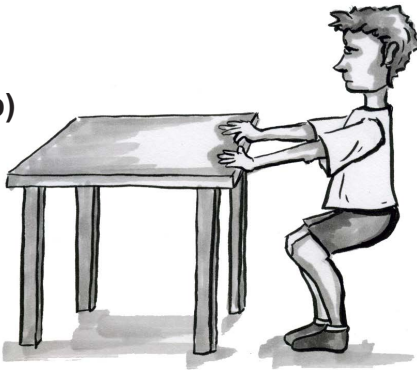
### Kraftübungen:

- a) Liegestütze auf der Tischkante: Der Körper bildet eine gerade Linie und die Füße sind ca. 2 Schritte hinter dem Tisch.



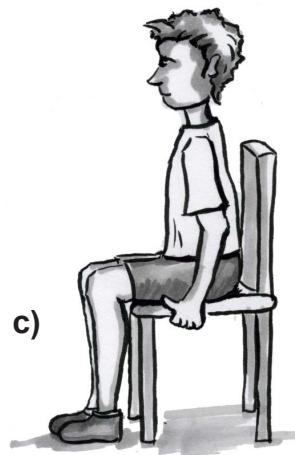
a)

b)



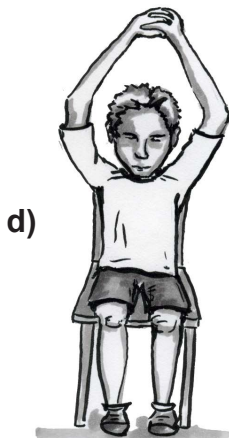
- b) Kniebeugen mit den Händen auf der Tischkante: Die Füße befinden sich ca. 1 Schritt hinter dem Tisch, um zu verhindern, dass sich jemand mit den Händen hochzieht. Um die Kniegelenke nicht zu überlasten, sollte ein Winkel von  $90^\circ$  zwischen Oberschenkel und Unterschenkel nicht unterschritten werden.

- c) Auf dem Stuhl sitzen und die Hände seitlich auf der Stuhlkante abstützen. Dann den Körper hochdrücken, wobei die Füße vom Boden abheben und wieder absenken.



c)

- d) Auf dem Stuhl sitzen und den Oberkörper aufrichten. Die Arme nach oben strecken, die linke Hand ergreift die rechte und nun werden beide Arme nach hinten gezogen.



d)

### Lockerung:

Abwechselnd auf dem linken und dem rechten Bein hüpfen und die Arme und Beine dabei kräftig ausschütteln.



# Bewegung in der Pause

Ein kleiner Stein wird von Halbkreis bei Nr.1 in das erste Kästchen geworfen. Nun hüpf man auf einem Bein über das Kästchen mit dem Stein hinweg durch alle Kästchen durch. Auf dem Rückweg bleibt man im 2. Kästchen stehen und hebt den Stein auf, überspringt Kästchen 1 und beginnt den nächsten Durchgang. Der Stein kommt in Kästchen 2 und es wird wieder gehüpft, usw.. Wenn jemand eine Linie betritt, den 2. Fuß aufsetzt oder mit dem Stein nicht die vorgesehenen Kästchen trifft, ist der nächste Spieler an der Reihe.

Es gewinnt derjenige, dessen Stein zuerst alle Kästchen durchlaufen hat.

Diese Hüpfkästchen kann man mit Kreide aufmalen, schöner ist es natürlich, wenn es mit Farbe haltbar aufgetragen wird und bei Bedarf immer nutzbar ist. – Wenn man an einer Brettkante entlang streicht, bekommt man schöne gerade Linien. Wenn man das Brett dann auf die andere Seite der Linie legt, kann man den Strich auch dort gerade durchziehen.

## 2.) Hüpfpunkte

Auf einem gepflasterten oder asphaltierten Boden kann man mit Farbe mehrere Punkte (*Durchmesser ca. 25cm*) in verschiedenen Abständen aufmalen (*Pappschablone!*). Mit einbeinigem Absprung versucht man dann, von einem Punkt aus jeweils auf dem nächsten Punkt zu landen, ohne überzutreten. Der Reiz liegt darin, bei verschiedenen Abständen verschiedene Schwierigkeitsgrade zu bewältigen.

## 3.) Balancieren

Ein einfacher runder Baumstamm am Rande des Schulhofs genügt, um die Schüler immer wieder zum Balancieren zu animieren. Auf einem gepflasterten oder asphaltierten Hof kann man ihn am Einfachsten an beiden Enden mit einem Blechwinkel (*Winkelverbinder*) am Boden befestigen.

## 4.) Fußballfeld

Das Fußballspielen animiert besonders die Jungen. Man benötigt dafür nicht unbedingt Fußballtore, es genügt auch, wenn man ein Fußballfeld mit Farbe auf den festen Untergrund aufmalt und an der Stelle, wo die Tore stehen sollten, einfach eine Lücke lässt. Damit ist für die Schüler völlig klar, wo sie hinschießen müssen.

## 5.) Torwandschießen

Eine Torwand ist ziemlich teuer und auch sperrig. Wenn auf dem Schulhof eine Hauswand zur Verfügung steht, kann man dort in passender Höhe 2 runde Aluminiumblechscheiben (im Baumarkt kaufen und mit der Blechschere zuschneiden) ganzflächig mit Silikon ankleben. Wenn man mit dem Ball darauf schießt, sieht man, ob man die Stelle richtig getroffen hat. Die Blechkreise kann man natürlich auch farblich schön gestalten, damit es ansprechender aussieht.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Vielseitige Bewegungspausen in der Schule*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

