



Bewegte Pausen ...

... zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft

Vorbemerkungen/Ziele

Bewegte Pausen kommen dem Bewegungsdrang von Kindern entgegen und schaffen willkommene Abwechslung nach langen Konzentrationsphasen. Im Kontext von Gesundheitsförderung betrachtet, erfrischen spielerisch gestaltete Pausen nicht nur Körper und Geist, sondern beugen auch den Auswirkungen von Bewegungsmangel vor.

Die vorgestellten Bewegungsspiele sind einfach, gut zu differenzieren und verzichten bewusst auf zusätzliches Material. Auf diese Weise können die Spiele von den Kindern leicht in den Alltag übertragen werden und helfen dort, im Sinne von Selbstregulation den Lebensalltag besser auszubalancieren. Im Folgenden werden zunächst Bewegungspausen für drinnen (in kleinen Räumen) und anschließend für draußen (in großen Räumen) vorgestellt. Alle Spiele lassen sich losgelöst von einander auch einzeln durchführen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Bewegungsquadrat

- ⊙ Die vorhandenen Stühle werden in quadratischer Form aufgestellt. Das heißt, auf jeder Seite stehen gleich viele Stühle. Die Übungsleitung (ÜL) befindet sich in der Mitte des Vierecks. Die Teilnehmer/-innen (TN) sitzen auf den Stühlen.

Die TN der Stuhldreiecke, welcher die ÜL das Gesicht zuwendet, stehen auf. Dreht sich die ÜL einer anderen Seite zu, setzen sich die TN der ersten Seite wieder und die TN, die die ÜL anschaut, stehen auf.

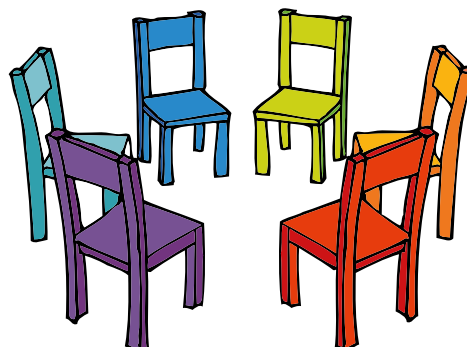
Variationen:

- Die TN, denen der Rücken zugewandt ist, gehen vor der Sitzgelegenheit in die Hocke.
- Die TN, denen die linke Seite (Schulter) zugewandt ist, stellen sich auf den Stuhl.
- Die TN, denen die rechte Seite (Schulter) zugewandt ist, gehen hinter die Sitzgelegenheit.

● Sitzkreis

- ⊙ Die Stühle werden in Kreisform gestellt.

Die ÜL gibt im Folgenden Kommandos, denen die TN so schnell wie möglich folgen sollen. Der/die TN, der/die offensichtlich einen Fehler macht, wird neuer/neue Kommandogeber/-in.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Gesundheitsförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Gemischtgeschlechtliche Gruppe von Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren

Material:

Stühle

Ort:

Klassenraum, Schulhof, Außenspielplatz oder Sport- oder Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Nutzen der Sitzgelegenheiten für ein Bewegungsspiel, Aktivierung aller TN gleichzeitig,
- ✔ Die Anforderungen werden an die Reaktionsfähigkeit der TN angepasst: in zügigem Wechsel bis hin zu einer leichten Überforderung gesteigert. Diese löst sich meist in Lachen auf und bewirkt zusätzlich Entspannung.
- ✔ Die ÜL muss darauf achten, dass sie einer Sitzreihe immer deutlich das Gesicht zuwendet und am besten Augenkontakt aufbaut.
- ✔ Die ÜL kann auch im Sprung (halbe oder ganze) Pirouetten drehen und die TN lange im Unklaren lassen.
- ⊙ Aktivierung der TN durch schrittweise gesteigerte Anforderungen an die Reaktionsfähigkeit und die räumliche Orientierung, Anregung und Unterstützung von Eigeninitiative
- ✔ Bei der Suche nach Variationen der Kommandos kann die ÜL die TN gut miteinbeziehen.

NRW bewegt
seine KINDER!
08.2016

Stundenverlauf und Inhalte

Alternativ sucht sich der/die Kommandogeber/-in während der Reaktionszeit selbst einen Platz und die/der TN, welche/r keinen Platz findet, ist der/die neue Kommandogeber/-in.

Kommando-Beispiele

- „Links“/„rechts“: jeweils einen Platz in die genannte Richtung weiterrücken
- „Richtungsketten“ (z.B. „links“, „links“, „rechts“): die ganze „Richtungskette“ umsetzen (hier: zwei Plätze nach links und einen nach rechts rücken)
- Richtung UND Anzahl ansagen (z.B. „3 links“)
- „Kodierte Richtungen“: Synonyme für die Richtungen festlegen (z.B. „gelb“ = Platzwechsel nach links, „rot“ = Platzwechsel nach rechts)

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

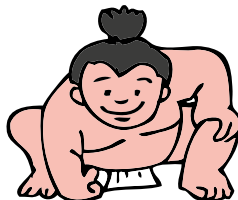
● Sumo-Tanz

- ⊙ Alle TN stellen sich breitbeinig mit gebeugten Knien in Kreis aufstellung auf.

Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln (Sumo-Stand).

Im Folgenden wird durchlaufend, auf verschiedene Weise ein 4er-Rhythmus geklatscht:

- 4 x beidhändiges Klatschen auf beide Oberschenkel
- 3 x Klatschen auf beide Oberschenkel und 1 x über dem Kopf
- 3 x Klatschen auf beide Oberschenkel und 1 x vor dem Körper, dabei wird gleichzeitig, aber abwechselnd der rechte bzw. der linke Fuß gehoben und das Standbein gestreckt
- Aus dem Sumo-Stand ausgehend, mit Side-Steps im 4er-Rhythmus nach rechts bewegen – und zurück nach links. Gleichzeitig 4 x auf die Oberschenkel klatschen
- Im Sumo-Stand 4 x rechts (bzw. links) herum, um die Längsachse hüpfen (vier Vierteldrehungen, beide Füße setzen gleichzeitig auf), dabei jeweils 4 x in die Hände klatschen



● „Komm mit, lauf weg!“

- ⊙ Alle TN stehen in einem Kreis.

Ein/e Spieler/-in ist Fänger/-in und muss außen um den Kreis laufen. Der/die Fänger/-in tippt nun einem/einer TN seiner/ihrer Wahl auf die Schulter und fordert ihn/sie mit einem Kommando zum Wettlauf um den Kreis herum auf. Der/die Spieler/-in, der/die zuerst wieder an der Lücke im Kreis angekommen ist, hat gewonnen und darf stehen bleiben. Der/die andere TN ist der/die Fänger/-in für den nächsten Spieldurchlauf.

Kommandos:

- „Komm mit!“: Der/die angetippte TN muss in dieselbe Richtung laufen, in die auch der/die Fänger/-in rennt und versuchen als Erster/Erste am freien Platz anzukommen.
- „Lauf weg!“: Der/die angetippte TN muss in die entgegengesetzte Richtung starten, um den freien Platz zu ergattern.

Absichten und Hinweise

Autor:
Jörn
Uhrmeister

- ✔ Die Zahlen bei der Variation „Richtung UND Anzahl ansagen“ sollten sich zwischen 1 und 5 bewegen.

- ⊙ Förderung der Rhythmusfähigkeit

- ✔ Ein 4/4-Takt wirkt harmonisch und beruhigend, daher wurde die Zählzeit Vier ausgewählt.

- ✔ Das Klatschen und die damit erzeugte Lautstärke dient als Ventil und befreit gerade nach Zeiten konzentrierter Stille.

- ⊙ Aktivierung durch schnelle Rollenwechsel und kurze Laufphasen

- ✔ Ein Fangspiel, welches auch in kleinen Räumen gespielt werden kann.

- ✔ Die ÜL sollte darauf achten, dass nicht eine/ein lauschwache/r, langsame/r TN ohne Erfolgserlebnis zum Außenseiter/-in der Gruppe wird.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

- „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“
- ⊙ Ein/e TN ist „der Fischer“, alle anderen sind die Läufer/-innen.
„Der Fischer“ steht auf der einen Seite des Spielfelds, alle anderen auf der gegenüberliegenden Seite.

Die Läufer/-innen rufen laut: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“

„Der Fischer“ denkt sich etwas aus und antwortet dann, z. B. „100 Meter tief!“.

Die Läufer/-innen fragen im Anschluss: „Wie kommt man da rüber?“

Nun denkt sich „der Fischer“ eine Fortbewegungsart aus und ruft diese in den Raum, z. B.:

„Auf einem Bein hüpfen“ oder „Auf allen Vieren krabbeln“, „Im Seitgalopp“, „Hopserlauf“ usw.

Alle Läufer/-innen versuchen nun, in angesagter Art und Weise auf die andere Seite zu kommen.

Dabei versucht „der Fischer“, so viele TN wie möglich abzuschlagen und zu „Mitfischern“ zu machen. Ist nur noch ein/eine

Läufer/-in übrig, wird dieser/diese automatisch zum „neuen Fischer“.



- ⊙ Traditionelle Spiele können im Rahmen von Bewegungspausen vermittelt werden und bereiten so die eigenständige Initiierung vor.

- „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“
- ⊙ Wie beim vorherigen Spiel steht ebenfalls „ein Fischer“ auf der einen Seite des Spielfelds und alle anderen TN auf der anderen Seite.

Die Läufer/-innen fragen zu Beginn: „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“

„Der Fischer“ denkt sich eine Farbe aus und ruft diese laut den anderen TN zu, z. B.: „gelb“ oder „rot“, „blau“, „weiß“ usw.

Alle TN, deren Kleidung die ausgerufene Farbe enthält, dürfen nicht gefangen werden und können einfach auf die andere Seite gehen. Alle anderen Läufer/-innen, versucht der Fischer, zu fangen.

Gewonnen hat der/die Spieler/-in, der/die zum Schluss übrig bleibt.

- ⊙ Variieren bekannter Spielformen, Auswirkungen situationsgerechter Regelveränderungen nachvollziehen, Anregen von Eigeninitiative

AUSKLANG (5 Minuten)

- Zeitgefühl
- ⊙ Die TN gehen durch den Raum bzw. kreuz und quer umher. Die ÜL steht zentral im Bewegungsraum.

Vorab wird festgelegt, dass sich alle nach genau einer Minute bei der ÜL einfinden sollen.

Wenn ein/eine TN meint die festgelegten 60 Sekunden sind um, stellt er/sie sich eng an die ÜL und bleibt dort stehen.

Die ÜL gibt dem/der TN leise wispernd die abgelaufene Sekundenzahl an.

So erhält jede/jeder TN eine Rückmeldung.

- ⊙ Normalisierung des Erregungsniveaus, Konzentration auf sich selbst, Selbsteinschätzung

- ✔ Da keine Uhren benutzt werden dürfen, kommt es auf das eigene Zeitgefühl an.