

Exkurs: Bewegung als Ausgleich

Allgemeine Informationen

Kinder wachsen heute unter völlig anderen Bedingungen auf als früher ihre Eltern. Nur wenige Kinder haben die Gelegenheit, sich draußen ungezwungen zu bewegen und gefahrlos auf Entdeckungsreise zu gehen. Auch bei einer Analyse der Schulwege wird der Bewegungsmangel deutlich. Zu viele Schüler/innen der Grundschulen werden mit dem Auto zur Schule gebracht. (Informationen dazu gibt es z. B. beim FUSS e.V. – Fachverband Fußverkehr Deutschland oder unter www.schuleundgesundheit.hessen.de).

Nachmittags bestimmt ein straffer Terminplan das Geschehen. Dazwischen bleibt nur noch wenig Zeit für Bewegung. Vermehrt haben Schüler/innen deshalb gesundheitliche Probleme oder neigen zu Übergewicht (vgl. Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS-Studie), BZgA, Robert Koch Institut, Berlin 2008, www.kiggs.de). Einige Initiativen haben auf diese gesellschaftlichen Veränderungen reagiert und Konzepte für Schulen entworfen. Sie bieten Anregungen zur Bewegungsförderung und Aktivierungsspiele, um Aufmerksamkeit, Konzentration und Entspannung zu trainieren (z. B. das Programm „Erwachsen werden“ von Lions-Quest, www.lions-quest.de; Initiativen der Kultusministerien einzelner Bundesländer, z. B. „Fitness Kompass“, Hessen, www.schuleundgesundheit.hessen.de; die Aktion „move it“ der Verkehrswacht, www.verkehrswacht-medien-service.de).

Lernziele

- Die Schüler/innen lernen verschiedene Bewegungsspiele kennen.
- Sie sollen Spaß an der Bewegung haben.
- Sie üben sich in Konzentrationsspielen.

Didaktische Hinweise

Während des Unterrichtsvormittags ist es immer wieder sinnvoll und notwendig, Bewegungspausen einzubauen. Nur so ist ein konzentriertes Arbeiten möglich. Eine kleine Auswahl an Bewegungsspielen wird auf der nachfolgenden Arbeitsblattvorlage angeboten.

Bewegung als Ausgleich

Spielideen

1. Spiel zur Kooperation: Kreisbewegung

Die Schüler/innen bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen, ein Mitspieler markiert die „Tür“ in den Kreis und kann als Zeichen eine Kappe oder ein Band tragen. Ein einzelner Mitspieler steht außerhalb des Kreises und möchte durch die Tür in den Kreis hineingelangen. Dazu muss er den Mitspieler, der die Tür darstellt, abklatschen. Die Schüler/innen im Kreis versuchen dies zu verhindern, indem sich der Kreis geschickt so dreht, dass der Eindringling nicht zur Tür kommt. Hier ist ein großes Maß an Kooperation erforderlich, da sich die Spieler im Kreis gut aufeinander abstimmen müssen.

2. Spiel zur Gruppeneinteilung: Puzzle

Die Lehrkraft bereitet verschiedene Puzzles vor. Dazu eignen sich alte Postkarten, die in die gewünschte Anzahl an Teilen geschnitten werden. Die Schüler/innen bekommen nun je ein Puzzleteil und sollen möglichst schnell die anderen Puzzleteile finden und mit ihnen eine Gruppe bilden.

3. Spiel zur Konzentration: Roboter

Es steht jedem Mitspieler frei, wann und wie oft er aufstehen will. Dabei sind folgende Spielregeln einzuhalten:

- Es darf nicht gesprochen werden.
- Jeder darf höchstens 5 Sekunden stehen.
- Es müssen immer genau vier Spieler stehen.
- Jeder muss sich mindestens drei Mal in einer Minute bewegt haben.

4. Spiel zur Bewegung: Im Schulbus

Wir gehen zur Haltestelle.	→	Schüler/innen (S) gehen hinter ihrem Stuhl auf der Stelle.
Wir steigen in den Bus ein.	→	S steigen mit einem großen Schritt ein.
Wir setzen uns hin.	→	S stellen den Schulranzen ab und setzen sich auf ihren Stuhl.
Der Bus fährt los.	→	S ruckeln mit dem ganzen Körper mit.
Der Bus fährt nach rechts ...	→	S neigen sich nach links.
... und nach links.	→	S neigen sich nach rechts.
Er fährt ums Rathaus.	→	S stehen auf und gehen um den Stuhl herum.
Haltestelle!	→	S beugen sich beim Bremsen nach vorne und zurück.
Einige S steigen aus.	→	S gehen im Stehen.
Die Fahrt geht weiter.	→	S setzen sich und ruckeln mit dem ganzen Körper.

Die Fahrt kann nach Belieben variiert werden.

5. Spiel zur Entspannung: Rückenmassage nach Anleitung

Die Schüler/innen massieren sich gegenseitig den Rücken. Ein Partner beginnt. Die Lehrkraft erzählt dazu die Geschichte:

Die Sonne geht auf (Handflächen reiben und Hände auf den Rücken legen). **Du gehst mit deiner Freundin oder deinem Freund langsam zur Schule** (Zeige- und Mittelfinger beider Hände wandern langsam über den Rücken). **Auf dem Schulhof beginnt ihr zu rennen** (Finger werden schneller). **Vor dem Eingang müsst ihr die Füße abstreifen** (Finger drücken fest an einer Stelle auf den Rücken). **Jetzt geht ihr stampfend die Treppe hinauf** (Finger drücken an verschiedenen Stellen auf den Rücken). **Im Klassenzimmer angekommen, atmet ihr erst einmal durch** (Handflächen streichen über den Rücken). **Jetzt kann der Schultag kommen.** (Schüler/innen strecken sich aus, dann Partnerwechsel).