

Bewegungspausen während des Unterrichts

Wann sollten Bewegungsübungen eingesetzt werden?

- Bei nachlassender Konzentration
- Bei Ermüdungserscheinungen
- Bei Unruhe und Unlust
- Zur Aktivierung, Entlastung und Lockerung
- Zum Stressabbau

Sie können **spontan** und **situationsabhängig** durchgeführt werden.

Tipps für Durchführung:

- Umfang 3 - 5 Übungen, max. 5 Minuten, einmal am Tag
- Auf geöffnetes Fenster achten

Prinzipien für den Aufbau von Bewegungspausen:

1. Aktivierungsübung → Kreislauf anregen
2. Koordinationsübung
3. Zur Ruhe kommen

Entspannungsübungen

Regeln für die Entspannung

1. Während der Übung wird nicht geredet.
2. Die anderen werden bei der Übung nicht gestört.

Entspannung – Was ist das?

„Wir probieren jetzt mal, was Entspannung eigentlich ist. Am besten schließt du die Augen dazu. Und dann ballst du einfach deine starke Hand zur Faust... Ball deine Hand zur Faust, ganz stark, ball sie noch ein wenig stärker... Achte auf das Gefühl, das du in der Faust dabei spürst. Das ist die **Spannung** ...ball die Hand noch ein bisschen stärker – und dann lass los, lass die Faust einfach los. Lass alle Spannung los und achte auf das Gefühl dabei. Das ist **Entspannung** ... Lass immer noch ein wenig mehr los...

Rücknahme der Entspannung

Nach jeder längeren Entspannungsphase sollte ein Aktivieren des Organismus durch Räkel-, Streck- oder Lockerungsübungen erfolgen