

Übung I – „Äpfel pflücken

1. Aktivierungsübungen

Apfelpflückgeschichte erzählen: „ihr steht unter einem Apfelbaum. Es sind nur noch weit oben Äpfel, die ihr pflücken könnt. Stellt euch auf Zehenspitzen und greift mit dem rechten Arm nach oben, dann mit der linken Hand, um den Apfel zu pflücken. Legt den Apfel in einen Korb zu euren Füßen (in die Hocke gehen).“

Acht mal wiederholen → euer Korb ist voll!

Anmerkung: Bei jeder Wiederholung höher strecken!

Bei der letzten Pflückaktion kommen zwei Hunde angerannt, die sich abwechselnd an euer rechtes und linkes Hosenbein hängen → rechtes und linkes Bein ausschütteln

2. Koordinationsübung: „Liegende Acht“

- a) mit rechten Daumen der rechten Hand in Höhe der Augen gegen den Uhrzeigersinn eine Acht nachzeichnen; Augen verfolgen den Weg des Daumens
- b) mit dem linken Daumen entsprechend, aber im Uhrzeigersinn
- c) mit beiden Daumen gegen den Uhrzeigersinn

3. Zur Ruhe kommen

Auf dem Stuhl sitzen; Finger vor dem Bauch verschränken

Einatmen: Handinnenflächen nach oben über den Kopf strecken

Ausatmen: Mit verschränkten Fingern Handinnenflächen wieder nach unten Richtung Bauch führen

Acht mal wiederholen

Übung II – „Heiße Platte“

1. Aktivierungsübungen

Auf Stuhlvorderkante sitzen, Beine in Schrittstellung, Oberkörper leicht vorneigen, aufstehen und wieder hinsetzen (acht mal)

Im Sitzen oder Stehen marschieren und dabei:

- Arme gegengleich neben dem Körper bewegen
- Arme nach oben – im Wechsel rechts/links – strecken
- Arme nach vorn boxen – im Wechsel rechts/links
- Linken Ellenbogen zum rechten Knie führen und gegengleich

2. Koordinationsübungen „Fingerballett“

Im Sitzen Finger ausschütteln und bewegen

Finger bekommen Zahlen: Daumen 1, Zeigefinger 2, Mittelfinger 3, u.s.w.

Fingerkuppen von 1 und 3 berühren sich; 1 und 4,

- a) mit der rechten Hand
- b) mit der linken Hand
- c) mit beiden Händen
- d) beide Arme überkreuzen

3. Zur Ruhe kommen

Tiefenatmung: Bauchatmung (Hände liegen auf dem Bauch)

Einatmen: durch die Nase

Ausatmen: durch geöffnete Lippen

Übung III – „Stand up / Sit down / Clap your hands

1. Aktivierungsübungen

Stand up, sit down (vier mal)

Variation: Stand up, clap your hands, sit down, clap your hands, stand up, clap your hands ...

2. Koordinationsübungen *„Im Stehen Klatschen und schnipsen“*

- 1 auf beide Oberschenkel klatschen
- 2 in die Hände klatschen
- 3 rechte Hand auf linke Schulter
- 4 linke Hand auf rechte Schulter
- 5 rechte Finger schnipsen auf linke Seite
- 6 linke Finger schnipsen auf rechte Seite
- 7 zwei mal in die Hände Klatschen

3. Zur Ruhe kommen *„Fingerkarussell“*

Fingerspitzen aneinander, Daumen umkreisen einander, dann Zeige-, Mittel-, Ringfinger ...

- a) weg vom Körper kreisen, unbeteiligte Finger berühren sich an den Fingerkuppen
- b) zum Körper kreisen

Atemübung: Handinnenflächen berühren sich vor der Brust, Fingerspitzen zeigen nach oben

Übung IV – „Links-Rechts-Sprechgesang“

1. Aktivierungsübungen

Aufstehen, Hinsetzen, Aufstehen, Hinsetzen

Im Sitzen: Kopf nach links; Kopf nach rechts neigen	Sprechen: Kopf links, rechts
Linker Arm nach oben strecken und ab	linker Arm, rechter Arm
Oberkörper nach links; rechts drehen	links drehen, rechts drehen
Linkes Bein; rechtes Bein heben	linkes Bein, rechtes Bein

Aufstehen, Hinsetzen, Aufstehen, Hinsetzen

Insgesamt vier mal wiederholen und die Schüler mitsprechen lassen

2. Koordinationsübungen „Händetwist“

Die Schüler sitzen; die beiden Hände werden mit ihren Handflächen so gegeneinander gelegt, dass die Finger jeweils in die Gegenrichtung zeigen. Mit der Spitze des kleinen Fingers der Hand, deren Handrücken zum Gesicht zeigt, die Spitze des Daumens der Hand, deren Handinnenseite nach oben zeigt, berühren.

Übung 1:

Die beiden Hände um 180 Grad so aus der Ausgangsposition gegeneinander verdrehen, dass eine der beiden Daumen-kleiner-Finger-Verbindung immer gleich bleibender Drehpunkt ist, während der Drehpunkt zu Zurückdrehen in die Ausgangsstellung nach jeder Drehung wechselt.

Übung 2:

Hände ohne Blickkontakt „twisten“ lassen

Übung 3 + 4:

Ringfinger-Daumen-Drehpunkt

Mittelfinger-Daumen-Drehpunkt

3. Zur Ruhe kommen

Handinnenflächen liegen in Brusthöhe aneinander, Fingerspitzen zeigen nach oben

Einatmen: Die Hände nach oben schieben, so dass die Arme gestreckt sind

Ausatmen: Die Hände nach unten führen bis in Bauchhöhe, wobei sich zum Schluss nur noch Fingerspitzen berühren

Übung V – „Trippelkönig“

1. Aktivierungsübungen

- a) im Sitzen mit den Füßen trippeln
- b) Im Sitzen mit den Füßen trippeln und gefaustete Hände im Wechsel nach vorn boxen
- c) Im Stehen wie a)
- d) Im Stehen wie b

Vier mal a) bis d) wiederholen

2. Koordinationsübungen „Schulter kreisen“

Die Arme am Körper hängen lassen;

- a) mit beiden Schultern gleichzeitig nach vorn oben kreisen
- b) mit beiden Schultern gleichzeitig nach hinten oben kreisen
- c) mit beiden Schultern nacheinander nach vorn oben kreisen
- d) mit beiden Schultern nacheinander nach hinten oben kreisen
- e) mit einer Schulter nach vorn oben und mit der anderen gegenläufig nach hinten oben kreisen
- f) wie e), aber Drehrichtung der Schulter wechseln

3. Zur Ruhe kommen

Einatmen: Mit linker Hand rechtes Schultergelenk fest greifen; Kopf schaut geradeaus (Ausgangsposition)

Ausatmen: Kopf langsam zur rechten Schulter drehen, Kinn bleibt gerade

Anschließend einatmen

Ausatmen: Kopf dreht in Ausgangsposition zurück

Zwei mal wiederholen, eventuell den Radius beim Drehen vergrößern

Drei mal gegengleich durchführen, d.h.:

Einatmen: Mit rechter Hand linkes Schultergelenk von oben fest greifen, Kopf schaut geradeaus

Übung VI – „Pferderennen“

1. Aktivierungsübungen

Im Sitzen (Vor dem Start): Unregelmäßig auf die Oberschenkel schlagen

Aufstehen (Start): Gleichmäßiges Schlagen mit den Händen auf die Oberschenkel (Das Pferderennen hat begonnen) und eibehalten

Rechtskurve: Oberkörper nach rechts beugen und weiter schlagen

Hindernis: Sprung am Ort imitieren und entsprechend mit den Händen schlagen

Linkskurve: Oberkörper nach links beugen und wieder gleichmäßig Schlagen

Brücke: Mit den Fäusten gegen die Brust trommeln

Doppelhindernis: Zwei Sprünge; Hände s.o.

Linkskurve

Rechtskurve

Brücke

Dreifachhindernis

Zielgerade: Das Schlagen mit den Händen beschleunigen

2. Koordinationsübungen „Klavierspiel“

Die Fingerkuppen beider Hände liegen auf dem Tisch

- a) Die Fingerkuppen der rechten Hand einzeln nacheinander anheben und sofort wieder senken (der Daumen beginnt)
- b) Wie a) aber mit links
- c) Mit den Fingerkuppen beider Hände gleichzeitig, Daumen beginnt wieder
- d) Wie c), aber mit geschlossenen Augen
- e) Mit den Fingerkuppen beider Hände aber rechte Hand beginnt mit dem Daumen, die linke Hand startet mit dem kleinen Finger
- f) Wie e), aber die Hände liegen überkreuzt auf dem Tisch
- g) Wie f), aber mit geschlossenen Augen

3. Zur Ruhe kommen

Der rechte Fuß wird auf das linke Knie gelegt. Die rechte Hand umfasst das rechte Fußgelenk, die linke Hand das linke Knie (linker und rechter Arm überkreuzen sich).

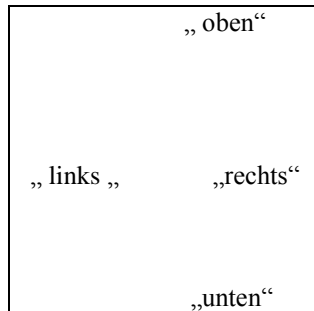
Die Augen schließen und vier mal ganz bewusst tief ein- und ausatmen (möglichst Brustatmung; beim Ausatmen Luft kräftig durch den Mund ausströmen lassen).

Gegengleich wiederholen (d.h. der linke Fuß wird auf das rechte Knie gelegt, ...)

Übung VII – „Verwirrter Lehrer“

1. Aktivierungsübungen

Schüler stehen, Lehrer zeichnet Kreuzung an die Tafel (s. Skizze)



Lehrer zeigt auf einen der Pfeile und Schüler müssen mit beiden parallel ausgestreckten Armen auch in diese Richtung zeigen und gleichzeitig laut im Chor diese Richtung benennen. Lehrer zeigt bei dieser Übung in beliebigen Wechsel mehrfach auf einen dieser Pfeile

Variationen:

- Schüler zeigen in die Gegenrichtung, benennen aber die richtig Richtung
- Schüler zeigen in die angezeigte Richtung, benennen aber Gegenrichtung
- Schüler zeigen und sagen genau die Gegenrichtung, z.B. Lehrer sagt oben und Schüler müssen unten sagen und zeigen

2. Koordinationsübungen „Schuhplattler“

Im Stehen den rechten Ellenbogen und das linke Knie, dann den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammenführen; mehrfach wiederholen. Im Stehen hinter dem Körper mit rechter Hand die linke Ferse berühren und gegengleich; mehrfach wiederholen

3. Zur Ruhe kommen

Atemübung im Sitzen: Handinnenflächen (auf Bauchhöhe) zeigen nach oben, Fingerspitzen berühren sich

Einatmen: Hände bis über die Brust heben

Ausatmen: Hände vom Körper weg schieben, Handrücken zeigen zum Körper

Einatmen: Hände zum Körper heran ziehen, Handinnenseiten zeigen Zum Körper

Ausatmen: Hände zum Bauch drücken, Handrücken zeigen nach oben

„Denkmütze“: Mit den Fingerspitzen die Ohränder massieren, vom Ohrläppchen starten bis zum oberen Ohrrand und wieder zurück; drei bis vier mal wiederholen

Bewegungspausen während des Unterrichts