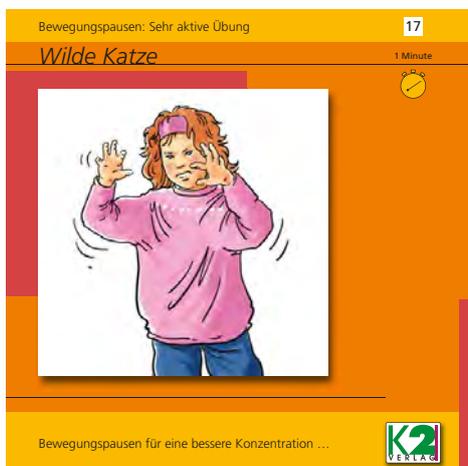
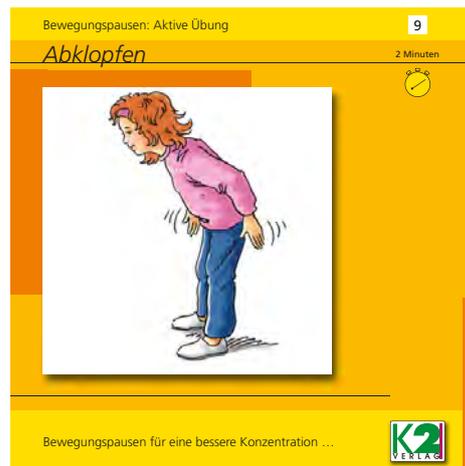


Bewegungspausen Junior



32 Übungen für eine bessere Konzentration

Bereiche: ruhig – aktiv – sehr aktiv – mit Partner

Irene Moser

Bewegungspausen

für eine bessere Konzentration ...

ab 4 Jahren



© 2011 K2-Verlag
4. Auflage
K2-Nr. 92001
ISBN-Nr.
978-3-03722-038-2

Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Werk und seine
Teile sind urheberrechtlich
geschützt.

Jede Verwertung in anderen
als den gesetzlich zugelas-
senen Fällen bedarf deshalb
der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

Illustrationen:
Hendrik Kranenberg,
Drolshagen
Satz: Kontur
Medienteam, Köln



Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...

Der Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung, zwischen Ruhe und Bewegung ist Voraussetzung für eine gute Konzentration und damit für bessere Leistungen.

Bewegungspausen verbessern die Gehirndurchblutung und fördern die Aufnahmefähigkeit. Die Übungen steigern das Wohlbefinden und das Energieniveau. Sie eignen sich für Menschen ab 4 Jahren.

Inhalt

Die 32 Übungen sind in vier Bereiche gegliedert:
Jeweils acht Übungen sind ruhig – aktiv – sehr aktiv – mit Partner.

- Zu jeder Übung gibt es Informationen zur Wirkungsweise.
- Die angegebene Zeit ist die effektive Übungszeit und kann natürlich verändert werden .
- Alle Übungen sind erprobt.

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden aller Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung ergeben.

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Übungen für Kinder

Ruhige Übungen

1. Ohren lang ziehen
2. Beruhigungspunkte
3. Zeitlupe
4. Lächeln
5. Gänseblümchen
6. Regenmacher
7. Frisch geduscht
8. Guten Morgen ...

Aktive Übungen

9. Abklopfen
10. Applaus
11. Stuhllauf
12. Ausreißer
13. Stuhltanz
14. Buchstaben
15. Stuhlsparziergang
16. Ich bin der König ...

Sehr aktive Übungen

17. Wilde Katze
18. Geheim
19. Stell dir vor
20. Motivationsspiel: Jaah!
21. One, two, three
22. Namensspiel
23. Zehnerlei
24. Stockwerk

Partnerübungen

25. Rückensparziergang
26. Hallo Echo!
27. Sei mein Spiegel
28. Bärenübung
29. Drückeberger
30. Tüt-tüt
31. Muskelspiel
32. Wetter

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Bevor wir beginnen ...

Warum Bewegungspausen?

Kinder ...

- haben immer mehr Haltungsschäden, Kopfschmerzen, Durchblutungsmangel;
- haben weniger Spiel- und Bewegungsräume;
- weisen steigende Teilleistungsstörungen auf;
- sind einer Reizüberflutung ausgesetzt;
- haben einen enormen Computer- und Fernsehkonsum;
- haben oft „null Bock“ auf Lernen, das heißt;
- können sich oft nur kurz auf eine Aktivität konzentrieren.

Was bringen Bewegungspausen?

- Bewegung erfrischt und bringt Sauerstoff ins Gehirn.
- Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit und erleichtert das Lernen.
- Durch Bewegung werden Hormone ausgeschüttet, die das Wohlbefinden steigern.
- Bewegung stellt ein optimales Aktionsniveau her (aktiviert und deaktiviert, je nach Bedarf).
- Bewegung fördert Kinder mit einer kinästhetischen Wahrnehmungsebene.
- Bewegung stellt den Kontakt zum eigenen Körper her. Ich spüre mich selbst.
- Bewegung fördert das Miteinander und das soziale Verhalten.
- Bewegung aktiviert die Wirbelsäule.
- Bewegung bringt mich selbst in Schwung.
- Bewegung fördert die Motivation. Kinder sind bereit für eine neue Aktivität.
- Bewegung aktiviert die verschiedenen Teilleistungsfähigkeiten.

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Einsatz der Übungen

Wann setze ich Bewegungspausen ein?

- zu Beginn einer Unterrichtseinheit, vor einer neuen Aktivität
- vor und nach einer Prüfungssituation
- bei Lustlosigkeit oder niedrigem Energieniveau der Kinder
- regelmäßig in jeder Stunde
- wenn ich nicht weiterkomme
- nach einer Auseinandersetzung, bei „dicker Luft“ in der Gruppe
- vor den Hausaufgaben und beim Lernen

Was muss ich beachten?

- Alle Übungen können beliebig erweitert und verändert werden.
- Bekannte Sprüche, Gedichte und Geschichten können eingebaut werden.
- Sei von den Bewegungen überzeugt!
- Mach engagiert mit – Motivation ist das Wichtigste!
- Setze die Übungen gezielt bei Teilleistungsschwächen ein.
- Beginne mit einfachen Übungen!
- Übe regelmäßig mit deinen Kindern!
- Gehe auf die Wünsche der Kinder ein!
- Öffne die Fenster und lüfte!
- Lege 6 Karten auf und würfle welche Übung jetzt gemacht wird.
- Kombiniere verschiedene Übungen miteinander, du bekommst mit der Erfahrung ein Gespür, was gerade guttut!
- Trink genügend Wasser!
- Lass zwischendurch ein oder mehrere Kinder aus der Gruppe eine Übung ziehen, die ihr gemeinsam durchführt!
- Lass das Kind 2–3 Übungen für das Lernen oder für die Hausaufgabe aussuchen!

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Die Autorin

Mag. Irene Moser
Dammweg 25a
6833 Klaus, Österreich
info@irenomoser.at
www.irenomoser.at



- 21 Jahre Lehrerin für Bewegungserziehung und Sport an der Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik in Feldkirch
- viele Jahre Trainerin für Volleyball und Badminton
- Lerntrainerin
- Kursleiterin in der Erwachsenenbildung
- Bereichsleiterin am Institut für Lebensbegleitendes Lernen an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg

Der Inhalt dieser Karten wird auch im Rahmen eines Kurses weitergegeben.
Bitte wende dich an die Autorin.

Du musst keine Sportlehrerin/kein Sportlehrer sein, um dich mit deinen Schülerinnen und Schülern zu bewegen. Bewegungspausen entwickeln sich auch in der Wirtschaftswelt immer mehr zu einem Muss und werden gezielt eingesetzt. Du bist am Puls der Zeit und hast erkannt, dass es an der Zeit ist, der Sitzgesellschaft entgegenzusteuern.

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Zuordnung zu Teilleistungen

Bewegungsrichtungen

Buchstaben 14, Stockwerk 24

Differenzierungsfähigkeit

Zeitlupe 3, Regenmacher 6, Stuhlsparziergang 15

Energieniveau

Ohren lang ziehen 1, Frisch geduscht 7, Abklopfen 9

Entspannung

Beruhigungspunkte 2, Lächeln 4, Rückensparziergang 25, Bärenübung 28, Wetter 32

Figurgrundwahrnehmung

Abklopfen 9, Drückeberger 29

Gleichgewicht/Tonus

Zeitlupe 3, Regenmacher 6, Guten Morgen 8, Stuhltanz 13, Stuhlsparziergang 15, Wilde Katze 17, Stell dir vor 19, One, two, three 21, Rückensparziergang 25, Bärenübung 28, Drückeberger 29,

Hand-Augen-Koordination

Applaus 10, Stuhltanz 13, Buchstaben 14

Integration

Applaus 10, Stuhltanz 13, One, two, three 21, Stockwerk 24

Intermodale Verbindung

Lächeln 4, Gänseblümchen 5, Regenmacher 6, Frisch geduscht 7, Stuhllauf 11, Stuhltanz 13, Buchstaben 14, Stuhlsparziergang 15, Ich bin der König 16, Geheim 18, Namensspiel 22, Hallo Echo 26, Sei mein Spiegel 27, Muskelspiel 31, Wetter 32

Klassifizieren

Ausreißer 12

Kodieren/Dekodieren

Geheim 18, Namensspiel 22

Merkvermögen

Stuhltanz 13, Stuhlsparziergang 15, Zehnerlei 23, Hallo Echo 26

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Zuordnung zu Teilleistungen

Motivation

Motivationsspiel 20

Raubewusstsein

Applaus 10, Stuhllauf 11, Buchstaben 14, One, two, three 21

Selektive Aufmerksamkeit

Guten Morgen 8, Stuhllauf 11, Namensspiel 22, Tüt tüt 30, Muskelspiel 31

Serialität

Applaus 10, Stuhltanz 13, One, two, three 21, Zehnerlei 23, Hallo Echo 26

Strukturieren

Zehnerlei 23

Taktil-kinästhetischer Bereich

Frisch geduscht 7, Guten Morgen 8, Stuhllauf 11, Stuhltanz 13, Rückensparziergang 25, Bärenübung 28, Drückeberger 29, Tüt Tüt 30, Wetter 32

Visualisieren

Lächeln 4, Gänseblümchen 5, Stuhlsparziergang 15, Wilde Katze 17, Stell dir vor 19, Stockwerk 24

Wahrnehmung visuell

Zeitlupe 3, Ich bin der König 16, Sei mein Spiegel 27

kinästhetisch

Frisch geduscht 7, Guten Morgen 8, Abklopfen 9, Rückensparziergang 25, Bärenübung 28

auditiv

Ohren lang ziehen 1, Regenmacher 6, Stuhllauf 11, Stuhlsparziergang 15, Namensspiel 22, Hallo Echo 26, Wetter 32,

Wahrnehmungskonstanz

Namensspiel 22

Zeitbegriff

Zeitlupe 3, Gänseblümchen 5, Regenmacher 6, One, two, three 21, Hallo Echo 26

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Weitere K2-Titel

Weitere hochwertige Produkte für den Bereich Schule und Ausbildung finden Sie beim K2-Verlag. Fordern Sie kostenlos unseren aktuellen Verlagskatalog an.



So erreichen Sie uns:

CH
K2-Verlag
Kundenservice
Postfach 1147
8238 Bösingen
Tel.: 052 640 16 16
Fax: 052 640 16 19
service@k2-verlag.ch
www.k2-verlag.ch

D
K2-Verlag
Kundenservice
Postfach 1147
D-78264 Bösingen
Tel.: 07734 935 748
Fax: 07734 931 96 21
service@k2-verlag.de
www.k2-verlag.de

AT
K2-Verlag
Kundenservice
Postfach 1147
D-78264 Bösingen
Tel.: 0049 (0)7734 935 748
Fax: 0049 (0)7734 931 96 21
service@k2-verlag.at
www.k2-verlag.at

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



K2-Produkte zum Thema Wahrnehmung

Wahrnehmung – Grundlage allen Lernens
... mit mehr als 300 Übungen und Spielen zur Wahrnehmung

Wahrnehmung und Beobachtung
Buch A4, 96 Seiten, ca. 9 Beobachtungsbogen als Kopiervorlagen
K2-Nr. 6050

Visuelle und gustatorische Beobachtung, eBook
eBook mit 100 Übungen und Spielen
K2-Nr. 602000

Auditive Wahrnehmung, eBook
eBook mit 104 Übungen und Spielen
K2-Nr. 601000

Wahrnehmungskartei: Taktil-kinästhetische Beobachtung
Ringordner mit 110 Übungen und Spielen
K2-Nr. 6030

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Bewegungspausen: Übung mit Partner

25

Rückenspaziergang

3 Minuten



Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...



Bewegungspausen: Übung mit Partner

25

Rückenspaziergang

3 Minuten



Wie mache ich es?

Deine Hände verwandeln sich in verschiedene Tiere und gehen auf dem Rücken deines Partners spazieren. Sei bei der Wirbelsäule vorsichtig.

- Vogel
- Schlange
- Känguru
- Ameisen
- Elefant
- Schnecke
- Frosch

Wie wirkt es?

- fördert die Gemeinschaft und erleichtert die Kontaktaufnahme
- aktiviert die kinästhetische Wahrnehmung, die Tonusregulation und den taktil-kinästhetischen Bereich
- wirkt entspannend

Bewegungspausen für eine bessere Konzentration ...

