

Sportprogramm:

Wähle jeden Tag zuerst ein Aktivierungsprogramm (Rot) aus. Du solltest dich mindestens 10 Minuten gut bewegen.

Wähle anschliessend ein Beruhigungsprogramm (Grün) und entspanne / konzentriere dich während 5-10 Minuten.



Hampelmann

Die Schüler spielen Hampelmänner. Zuerst springen sie in die Grätsche und klatschen gleichzeitig mit den Händen über dem Kopf. Beim zweiten Sprung werden die Beine geschlossen und die Arme eng am Körper angelegt. Aufgrund des Lärmpegels eignet sich diese Übung besonders für Pausen oder für die Durchführung im Freien.


VARIANTE 1


Verkehrter Hampelmann: Die Schüler springen in die Grätsche und legen gleichzeitig die Arme eng am Körper an. Beim zweiten Sprung werden die Beine geschlossen und die Hände über dem Kopf zusammengeklatscht.


VARIANTE 2


Hampelmann mit Stopps: Die Schüler halten bei jedem dritten Mal entweder die Beine oder Arme in der gleichen Position und hampeln einmal nur mit dem anderen Körperteil weiter.


 **BEWEGUNGSPAUSE** aktivierend


 Alleine

 3 - 10 min.

 Excellence

 Gang, Pausenplatz, Schulzimmer

 **Körperliche Intensität**
Hoch

 **Konzentration**
mittel

Kniebeugen

Die Schüler halten in individuell wechselnden Kniebeugepositionen und mit unterschiedlichen Armstellungen ihr Gleichgewicht.

VARIANTE 1

Die Kniebeugen werden einbeinig ausgeführt.

VARIANTE 2

Im Einbeinstand streckt man das angehobene Bein nach vorne und geht mit dem Gesäss nur so weit runter, dass man danach das Standbein auch wieder strecken und aufstehen kann. Wie viele Wiederholungen schafft man?


VARIANTE 3


Die Schüler fassen je einen Partner an den Händen oder stützen sich an einem Stuhl ab. Mit dieser Hilfe gehen sie im Einbeinstand und mit einem nach vorne gestreckten Bein mit dem Gesäss bis zur Ferse runter und stehen wieder auf.


VARIANTE 4


Man steht einbeinig auf einer instabilen Unterlage (z.B. Footbag, zusammengeknüllter Pullover oder Kissen).


 **BEWEGUNGSPAUSE** aktivierend


 **Alleine, Zu zweit**


 **5 - 10 min.**

 **Respect, Excellence**

 **Gang, Pausenplatz, Schulzimmer**

 **Material**
Footbag, Instabile Unterlage (z.B. Footbag, zusammengeknüllter Pullover oder Kissen)

 **Körperliche Intensität**
mittel

 **Konzentration**
hoch



Balanceakt

Die Schüler balancieren Gegenstände wie zum Beispiel Footbag, Radiergummi, Stift oder Etui auf Kopf, Ellenbogen, Handrücken, Fingern, Oberschenkel, Fuss oder anderen Körperteilen. Dabei versuchen sie, sich im Raum zu bewegen. Beispielsweise, indem sie vor- und rückwärts gehen, sich um die eigene Achse drehen oder einen Gegenstand vom Boden aufheben.

VARIANTE 1

Die Schüler versuchen, möglichst viele Gegenstände gleichzeitig zu balancieren. Wer am meisten Gegenstände während einer bestimmten Zeit balancieren kann, gewinnt.

VARIANTE 2

Die Aufgabe wird im Einbeinstand, auf unebenem Grund oder beim Gehen auf einem Springseil durchgeführt.

VARIANTE 3


Die Schüler schliessen während dem Balancieren ein oder beide Augen.


VARIANTE 4


Die Schüler veranstalten ein Balancier-Wettrennen.


 **BEWEGUNGSPAUSE** aktivierend


 **Alleine, Gruppe, Zu zweit**


 **3 - 10 min.**

 **Excellence, Respect**

 **Gang, Pausenplatz, Schulzimmer**

 **Material**
Footbag

 **Körperliche Intensität**
mittel

 **Konzentration**
mittel



Wunschposition

Die Schüler wählen eine bequeme Position. Sie atmen ruhig und versuchen dabei, sich möglichst tief zu entspannen.

VARIANTE 1

Rückenentlastende Positionen:

- Auf dem Boden liegen und die Unterschenkel auf einen Stuhl legen.
- Auf die Vorderkante des Stuhls setzen, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne fallen lassen und mit den Ellenbogen auf den Oberschenkeln abstützen.

VARIANTE 2

Beweglichkeitsübungen:

- Mit angewinkelten Beinen und Armen nach links und rechts rollen.
- Sich auf den Rücken legen, die Beine aufstellen und dann Gesäss nach oben drücken, sodass nur noch Schultern und Füsse den Boden berühren und die Beine mit dem Oberkörper eine runde Brücke bilden.

VARIANTE 3

Dehnübungen:

- Mit durchgestreckten Beinen auf den Boden setzen, Oberkörper nach vorne beugen und mit den Händen die Füsse oder Unterschenkel halten.
- Auf den Boden setzen, mit der rechten Hand hinter dem Rücken die linke Hand fassen, den Kopf zur rechten Seite neigen und das linke Ohr zur Decke strecken. Anschliessend die Seite wechseln.



BEWEGUNGSPAUSE beruhigend



Alleine



3 - 5 min.



Respect



Gang, Pausenplatz, Schulzimmer



Körperliche Intensität
mittel



Konzentration
mittel



Im Gleichgewicht

Die Schüler stehen auf einem Bein und stellen dabei zum Beispiel einen Fuss auf den anderen, legen den angehobenen Fuss in die andere Kniekehle oder drücken damit gegen das andere Bein. Die Arme nehmen eine bequeme Position ein, zum Beispiel gekreuzt vor dem Bauch, verschränkt hinter dem Rücken oder in die Höhe gestreckt. Die Atmung ist ruhig, das Standbein wird ab und zu gewechselt, bis die Übung nach einigen Minuten beendet wird.

VARIANTE 1

Die Schüler führen während der Aufgabe zusätzlich einen kleinen Gegenstand um den Körper, zum Beispiel einen Radiergummi, einen Footbag oder einen Stift.

VARIANTE 2

Die Schüler balancieren während der Aufgabe zusätzlich einen oder mehrere kleine Gegenstände wie Radiergummis, Bierdeckel oder Footbags auf einem Körperteil, zum Beispiel Kopf, Schulter, Hand oder Fuss.

VARIANTE 3

Die Aufgabe wird mit geschlossenen Augen durchgeführt.



BEWEGUNGSPAUSE beruhigend



Alleine



3 - 5 min.



Excellence, Respect



Pausenplatz, Schulzimmer, Gang



Material
Footbag, Stift, Radiergummi



Körperliche Intensität
mittel



Konzentration
mittel



Sonne

Die Schüler stellen sich gerade hin, atmen tief ein und führen die Arme mit lockeren Schultern seitlich über den Kopf, bis sich die Fingerspitzen beider Hände berühren. Beim Ausatmen wird mit den Armen ein weiter Kreis beschrieben, bis sich die Fingerspitzen der locker hängenden Arme vor dem Körper treffen. Die Übung wird einige Male wiederholt. Zum Abschluss stehen alle noch einige Sekunden still, eventuell mit geschlossenen Augen.

VARIANTE 1

Die Schüler wippen auf den Füßen hin und her, von den Zehenspitzen über die Fußsohle zur Ferse und zurück.

VARIANTE 2

Gemeinsam oder einzeln wird eine eigene Abfolge mit Bewegungen fürs Einatmen und solchen fürs Ausatmen zusammengestellt.


VARIANTE 3


Die Schüler schütteln den ganzen Körper durch.


VARIANTE 4


Die Übung wird mit geschlossenen Augen durchgeführt.

 **BEWEGUNGSPAUSE** beruhigend


 **Alleine**

 **3 - 5 min.**

 **Respect**

 **Gang, Pausenplatz, Schulzimmer**

 **Körperliche Intensität
tief**

 **Konzentration
mittel**

