

**A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Sich miteinander wohl fühlen****Bewegung macht klug**

<b>Absicht:</b>	Abbau von innerer und äußerer Unruhe, Lern- und Konzentrationsfähigkeit stärken
<b>Altersgruppe:</b>	alle Altersstufen
<b>Anzahl:</b>	bis zu Klassenstärke
<b>Zeitrahmen:</b>	15 - 20 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	-/-
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Geschichte ausdenken

**Übungsablauf:**

Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Wenn die Übung innerhalb einer Arbeitsphase möglichst zügig durchgeführt werden soll, kann auch die Sitzordnung an Tischen beibehalten werden. Es sollte aber genügend Abstand zum Nachbarn vorhanden sein, um die Arme sowohl zur Seite als auch nach vorn und hinten ausstrecken zu können.

Die Gruppenleitung nennt nun Tätigkeiten, die alle Kinder pantomimisch nachmachen sollen. Sie sollte dabei mit Tätigkeiten beginnen, die viel Bewegung erfordern und den gesamten Körper beanspruchen. Z. B. Holzhacken, nach dem Bus rennen, Schattenboxen, auf der Stelle hüpfen, schnell schwimmen usw..

Nach und nach sollten die geforderten Tätigkeiten immer langsamer und ruhiger werden. Am Ende stehen Handlungen, die zur Beruhigung führen. Die Kinder schütteln Arme und Beine aus, sie setzen sich langsam auf ihren Stuhl, gähnen, legen die Arme auf den Tisch, stützen den Kopf auf die Arme, legen den Kopf auf den Tisch, schließen die Augen, atmen ruhig und gleichmäßig und schlafen ein.

Nach etwa einer Minute weckt die Spielleitung alle Kinder wieder auf. Sie können sich noch einmal recken und strecken und bleiben dann ruhig sitzen. Sie atmen ein paar Mal tief durch und konzentrieren sich auf die nächste Aufgabe.

**Auswertung:**

Anschließend kann eine Befragung über die Wirkung der Übung auf die Konzentration und das Leistungsvermögen durchgeführt werden.

- Wie habt ihr euch nach der Übung gefühlt?
- Konntet ihr die nächsten Aufgaben leichter bewältigen?
- In welchen Abständen sollten wir Bewegungsübungen durchführen?

Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, die z.B. während einer Klassenarbeit kurze Bewegungsübungen machen dürfen, bessere Ergebnisse erzielen.

**Anmerkung:**

Eine Bewegungsgeschichte sollte möglichst frei erzählt und nicht vorgelesen werden. So ist auch ein spontanes Eingehen auf die jeweilige Gruppensituation

möglich. Die verschiedenen Phasen können je nach Bedarf verlängert und intensiviert oder verkürzt werden.

Zunächst sollte die Gruppenleitung selbst die Anleitung der Übung übernehmen. Ist die Gruppe an diese Art von Bewegungsgeschichten gewohnt, können auch Gruppenmitglieder die Leitung übernehmen. Sinnvoll ist eine vorherige Sammlung von Tätigkeiten mit viel, etwas und wenig körperlicher Beanspruchung, damit die Kinder einen Leitfaden für ihre Geschichte haben.

**Variante:**

Besonders gut geeignet sind Übungen, die nach einer richtigen Geschichte mit Anfang und Ende durchgeführt werden.

**Beispiel 1:**

Oskars Wecker klingelt. Er wacht auf, gähnt, reckt und streckt sich und springt aus dem Bett. Es ist ziemlich spät. Er läuft in Bad, wäscht sich von oben bis unten und von unten bis oben. Dann putzt er schnell seine Zähne, läuft zurück ins Zimmer und zieht sich an. Er nimmt die Schultasche, rennt die Treppe hinunter und sieht, dass sein Bus kommt. Er beschleunigt das Tempo.

Der Bus wartet auf ihn. Er steigt ein. Auch der Busfahrer hat es eilig. Der Bus ruckelt und wackelt bei dem rasanten Tempo. An der nächsten Haltestelle steigt Oskar aus und rennt zur Schule. Aber er hat sich geirrt. Das Schultor ist noch zu, er muss warten. Da es kalt ist, hüpfte er noch ein wenig auf der Stelle. Endlich können die Kinder das Schulhaus betreten. Oskar läuft langsam die Treppe hinauf, zieht seine Jacke aus, legt die Mappe ab und setzt sich auf seinen Platz. Er atmet ein paar Mal tief durch und wartet auf die Lehrerin.

**Beispiel 2:**

Die Gruppenleitung fragt, ob alle Kinder Asterix und Obelix kennen. Wenn nicht, sollte die Figur des Obelix samt Hinkelstein beschrieben werden.

Die Kinder stehen auf und stellen sich vor, sie seien Obelix und tragen einen Hinkelstein. Sie stapfen mit dem Hinkelstein auf dem Rücken durch das Dorf hinaus auf einen Hügel, was sehr anstrengend ist. Oben auf dem Hügel angekommen, legt Obelix den Hinkelstein vorsichtig ab, um sich etwas auszuruhen. Er wischt sich den Schweiß von der Stirn. Doch plötzlich sieht er ein Wildschwein vorbeilaufen. Er streckt die Arme nach vorne und spurtet los. Er läuft und läuft und läuft, wird dann immer langsamer und kann schließlich nicht mehr. Das Wildschwein rennt ihm davon. Obelix trabt schwerfällig und enttäuscht zurück zu seinem Hinkelstein, hebt ihn wieder auf den Rücken und geht den Hügel hinunter ins Dorf.

Er hat Glück, bereits von weitem sieht er das Feuer, auf dem eine Wildschweinkeule gebraten wird. Er setzt sich zu den Dorfbewohnern, bekommt eine Stück der Keule und beginnt sie genüsslich abzunagen. Dabei schmatzt und grunzt er zufrieden. Nachdem die Keule völlig vom Fleisch befreit ist, wischt er sich Mund und Hände ab, lehnt sich zurück und macht ein Nickerchen.

**Beispiel 3:****Wir gehen auf Bärenjagd**

Die Gruppe steht im Kreis. Die Gruppenleitung gibt folgende Anweisungen: Alle stampfen gleichmäßig und ausdauernd mit den Füßen. Sie wiederholen dabei jeweils laut alles, was die Gruppenleitung vorspricht.

Gruppenleitung:	Wir gehen jetzt auf Bärenjagd.
Alle:	Wir gehen jetzt auf Bärenjagd.
Gruppenleitung:	Denn wir haben eine Gabel.
Alle:	Denn wir haben eine Gabel.
Gruppenleitung:	Und wir haben einen Löffel.
Alle:	Und wir haben einen Löffel.
Gruppenleitung:	Oh, was ist denn das?
Alle:	Oh, was ist denn das?
Gruppenleitung:	Das ist ein breiter Fluss.
Alle:	Das ist ein breiter Fluss.
Gruppenleitung:	Da gehen wir durch.
Alle:	Da gehen wir durch.

Alle gehen in die Mitte des Kreises, weiter über den Fluss und wechseln so ihre Plätze mit dem gegenüberstehenden Kind.

Nun werden die Anweisungen wiederholt. Statt einer Gabel hat die Gruppe einen Stab und statt eines Löffels einen Spaten und sie kreuzt eine Wiese. Während der gesamten Zeit stampft die Gruppe kräftig mit den Füßen.

Beim dritten Durchgang wird der Stab durch ein Schwert und der Spaten durch ein Gewehr ersetzt. Die Gruppe trifft auf einen Bären. Das Stampfen wird leiser und alle Kinder schleichen sich an den Bären, um ihn zu jagen. Am Ende gibt die Gruppenleitung die Anweisung, dass alle schnell wegrennen.

**Fundort/Idee:**

In Anlehnung an: R. Portmann / E. Schneider, Spiele zur Entspannung und Konzentration, München 2002

Beispiel 1: Nach einer Idee von Angelika Reich

Beispiel 2: Nach einer Idee von Bärbel Härdt, in: Besser lernen durch Bewegen und entspannen, Berlin 2000

Beispiel 3: Lions-Quest-Fortbildungsseminar