

Beispiele für den Ablauf von Bewegungspausen

Beispiel 1

1. Kinder springen wie ein **Hampelmann** (eventuell mit Musik).
2. Kinder machen **Überkreuzbewegungen** (rechter Ellbogen berührt das linke Knie, linker Ellbogen berührt das rechte Knie, ...)
3. **Hochzehenstand** (Mach dich groß wie ein Riese, dann ganz klein wie ein Zwerg! Wechsle ab: Groß, klein, groß, klein, ...)
4. **Spiegelbild** (Stelle dich deinem Partner gegenüber. Kannst du wie ein Spiegelbild alle Bewegungen deines Gegenübers nachmachen? Wechselt ab!)
5. **Entspannung** (Lege den Kopf auf den Tisch und lausche der Musik.)

Beispiel 2

1. **Hüpfen** (Lege ein Buch auf den Boden und hüpfе darüber hin und her!)
2. **Treppensteigen** (Stell dir vor, du willst eine Treppe hochsteigen. Ziehe dabei auch die Knie an.)
3. **Hochzehenstand** (Stell dich jetzt auf die Zehenspitzen und versuche nach den Sternen zu greifen!)
4. **Klatschen** (Setz dich auf deinen Stuhl. Klatsche über dem Kopf in die Hände, dann unter dem rechten Bein, dann wieder über dem Kopf, dem linken Bein, ...)
5. **Marionette** (Lass deinen Oberkörper nach vorne fallen. Du bist eine Marionette und ziehst dich selber an einem Faden am Kopf nach oben. Lass den Faden los und du sackst wieder zusammen.)
6. **Entspannung** (Lege nun deinen Kopf auf den Tisch, schließe die Augen und lass dir von deinem Nachbarn eine Zahl auf den Rücken schreiben. Erkennst du sie? Wechselt euch ab.)

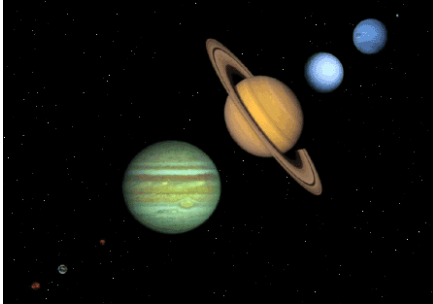
Beispiel 3

1. **Schatten boxen** (Kannst du so boxen, dass du niemanden berührst?)
2. **Hüftwackeln** (Kannst du mit der Hüfte nach rechts und nach links hin und her wackeln?)
3. **Bauchtanz** (Gehe zur Musik durchs Zimmer. Versuche bei „Musikstopp“ deinen Bauch kreisen zu lassen)
4. **Rücken an Rücken** (Gehe durchs Klassenzimmer. Bei „Musikstopp“ stelle dich mit einem anderen Kind Rücken an Rücken! Berührung an Kopf, Schultern, Po! Jetzt geht zusammen in die Hocke. Ihr seid ein Aufzug. Er fährt hoch und wieder runter.)
5. **Entspannung** (Jetzt schleicht so leise wie möglich durch das Zimmer, berührt nichts und niemanden, zu eurem Stuhl zurück. Kannst du jetzt vor dir eine große, liegende Acht in die Luft malen? Beginne nach links oben!)



6. **Schüttelmassage** (Ein Kind sitzt, während das andere seinen Arm am Handgelenk fasst und locker ausschüttelt)

Beispiel 4



„Flug ins All“

Alle Kinder stehen und sprechen gemeinsam ... Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All. Der Countdown läuft (etwas in die Hocke gehen und von 10 rückwärts bis 0 zählen und losfliegen, d.h. die Kinder machen Flugbewegungen nach).

Es werden nun verschiedene Planeten angefliegen, z.B. der Hüpfplanet (alle Kinder hüpfen), der Zeitlupeplanet (Kinder machen alle Bewegungen in Zeitlupe), der Spiegelplanet (alle Bewegungen des Nachbarn nachmachen), der Planet der Affen (Affen nachmachen), der Planet der Riesen (Kinder machen sich groß), der Planet der Zwerge (ganz klein machen), der Leiseplanet (wir bewegen uns ganz leise am Platz), der Schlafplanet (Kinder setzen sich auf den Stuhl, Kopf auf die Bank legen und schlafen)

Beispiel 5

„Pferderennen“

Die Kinder sitzen. Die Gruppe ahmt Geräusche und die Stimmung bei einem Pferderennen nach. Es beginnt damit, dass sich alle Kinder auf die Oberschenkel schlagen und dabei sprechen: „Tarab, tarab, tarab, ... Diese Bewegung und das Gemurmel werden während des ganzen Spieles beibehalten. Die/ der LehrerIn gibt durch Zwischenrufe und Vormachen an, was jeweils zu tun ist:

- „Rechtskurve“ ... alle legen sich nach rechts;
- „Linkskurve“ ... alle legen sich nach links;
- „Oxer“ ... Sprungbewegung wird durch erhobene Arme u. kurzem Aufstehen angedeutet;
- „Doppeloxxer“ ... alle deuten zweimal die gleiche Sprungbewegung an;
- „Zuschauertribüne“ ... alle jubeln;
- „Gerempel zwischen den Pferden“ ... alle buhen;
- „Wassergraben“ ... alle blubbern mit den Fingern an den Lippen.

Die Pferde werden in den Stall gebracht und sind ganz müde (Kopf auf den Tisch legen).

Das Spiel kann noch durch weitere Geräusche und Bewegungen ergänzt werden („Pferderennen nach Portmann)



Beispiele einer Bewegungsstunde für Jungen

Einstieg (warming up)

Fangspiel „Fischernetz“

1 Fänger (=Fischer), alle übrigen Spieler sind Fischernetz-Maschen.



Der Fischer knüpft ein Netz. Jeder gefangene Spieler bildet eine neue Masche seines Netzes. Gemeinsam, Hand in Hand, jagen sie nach weiteren Kindern. Sobald ein Netz aus vier Kindern besteht, teilen sie sich in zwei Hälften und beide versuchen nun getrennt zwei weiterer Kinder (Maschen) zu fangen, um sich dann erneut zu teilen, ... usw.

Wichtige Regel: Fangrecht hat nur derjenige, der eine Hand frei hat

oder

Einfaches Fangspiel

Es gibt 2 bis 3 Fänger, wer abgeschlagen wird, bleibt stehen, streckt einen Arm aus. Die anderen Kinder können den Gefangenen durch Abklatschen der Hand befreien.

Variation: Der abgeschlagene Junge bleibt mit gegrätschten Beinen stehen, wenn ein anderer Junge durchkrabbelt, ist er wieder frei.

oder

„Atomspiel“

Drei Jungen fassen sich an den Händen und bilden ein kreisförmiges Atom. Der vierte Junge bestimmt, welchen der Jungen er fangen möchte. Das „Atom“ kann sich im Raum bewegen. Durch geschicktes Drehen um sich herum und weglaufen wird der zu fangende Junge geschützt. Gelingt es dem Fänger den Jungen zu berühren?

Weitere **Bewegungsspiele**:

„Zauberkleber“ (Abbau von Berührungängsten)

Jeweils zwei Jungen finden sich zusammen. Jetzt bestreicht ein Junge den Rücken des anderen mit Zauberkleber. Dann stellen sich beide Rücken an Rücken zusammen. Jetzt sind sie zusammengeklebt und können sich nicht mehr voneinander lösen. Sie bewegen sich zur Musik, ohne Worte durch den Raum. Nur der Spielleiter kann sie wieder voneinander lösen.

„Streithähne“ (Kraftspiel)

Auf dem Hühnerhof ist heute was los. Die stolzen Hähne messen ihre Kräfte. Dazu stehen sich je zwei Kinder auf einem Bein und mit verschränkten Armen gegenüber. Zuerst krähen sie laut, wie es Streithähne tun. Da der Gegner nicht vom Fleck weicht, versuchen sie den anderen durch Drücken, Schieben und Stoßen aus dem Revier zu treiben. Ziel ist es, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Variante: Die beiden Hähne kämpfen aus der Hocke miteinander.

„Das Burgspiel“ (Kraft- und Mutspiel)

Die Jungen stehen eng zusammen und bilden einen Kreis (die Burg). Die Arme haben sie untergehakt. Ein Junge versucht, von außen in den Kreis zu gelangen (er will die Burg erobern). Mit allen Jungen ist vorher besprochen, dass Gewalt und Aggression (Treten, Kneifen) nicht erlaubt sind. Wird er es schaffen?

Die Regeln müssen hier genau beachtet werden, der Spielleiter kann auch abbrechen, wenn ein Junge erfolglos in seinen Bemühungen bleibt (Diese Burg ist nicht zu erobern!)

Variante: Ein Junge versucht einzudringen, ein anderen auszubrechen.

„Möhren ziehen“ (Kraftspiel)

Die Jungen sitzen eng im Kreis zusammen, haken oder greifen Arme und Beine unter (Sie sind die Möhren im Garten). Jetzt versuchen 1 bis 3 Jungen (Bauern) von außen die Möhren aus der Erde zu ziehen. Gezogene Möhren werden die neuen Bauern.

„Läufer“ (Mut- und Vertrauensspiel)

Die Jungen stellen sich in Gassenaufstellung auf (ca. 5 m auseinander). Ein Junge steht am Ende der Gasse, schließt die Augen und läuft hindurch. Dabei geben die Mitspieler dem Läufer durch Summen Orientierungshilfen. Beginnt der Läufer schräg zu laufen, führen ihn die Mitspieler sanft mit den Händen in die richtige Richtung. Halt der Läufer das vorletzte Paar erreicht, ruft dieses laut „Stopp“.

„Mauerdurchbruch“ (Mutspiel)

Jeweils drei Jungen finden sich zusammen. Zwei halten eine Zeitung, der dritte stürzt sich mit lautem Schreien dagegen und durchbricht die Mauer. Wechseln! Genügend Zeitungen bereitstellen.

„Auf der Insel der versteinerten Monster“ (Mutspiel)

Einige Jungen sind versteinerte Monster. Abseits von den anderen denken sie sich fürchterliche Grimassen, bedrohliche Bewegungen und Schreie aus. Danach verteilen sie sich im Raum wie versteinerte Statuen ruhig hin.

Nun kommen die anderen Jungen. Sie sind auf einer geheimnisvollen Insel mit merkwürdigen Statuen. Eigentlich ist es ja verboten diese zu berühren ... aber wird ein versteinertes Monster berührt, erwacht es zum Leben. Bald ist fürchterliches Schreien und Heulen zu hören, die Monster bewegen sich sogar ruckartig und schwerfällig durch den Raum. Der Spuk kann aber gestoppt werden durch einige Kinder, die sich auf einem Leuchtturm befinden (Podest, Stuhl). Wenn von hier der Schrei „Ruhe“ oder „Stopp“ kommt, erstarren die Monster wieder zu Stein.

„Denkmal“ (Körpererfahrung)

Alle Jungen laufen durch den Raum, auf ein Signal (Gong, Pfiff) bleiben alle stehen. Zwei Jungen die im Augenblick des Signals am nächsten stehen, gehen zusammen. Ein Junge ist das Baumaterial, der andere Junge gestaltet damit ein Denkmal, d.h. er bewegt, dreht, beugt Arme, Beine und Körper des Jungen. Sind alle fertig wird wieder gelaufen.

„Bildhauer“ (Körpererfahrung)

Zwei Jungen gehen zusammen. Einer schließt die Augen, der andere bildet eine Statue. Auf ein Signal der „Statue“, ertastet der Junge die Statue und versucht sie mit geschlossenen Augen nachzustellen. Wenn er fertig ist, öffnet er die Augen und vergleicht sein Produkt mit dem Original. Nach einem kurzen Gespräch werden die Rollen getauscht.

„Krankentransport“

Jeweils 5 Buben bilden eine Gruppe. Vier davon sollen einen Kranken ins Krankenhaus transportieren (auf eine Matte). Dazu gehen sie in den Vierfüßlerstand, eng nebeneinander. Der Kranke liegt auf dem Rücken der krabbelnden Jungen. Sie können zuerst ausprobieren, wie der Kranke am sichersten zu transportieren ist. Dazu muss ein gemeinsamer „Krabbelrhythmus“ gefunden werden. Können wir so auch andere Gegenstände transportieren?

Abschlusspiel:

„Autowaschanlage“ (Gruppenmassage)

Die Jungen stellen sich in zwei Reihen in kleinem Abstand voneinander auf (Waschanlage). Ein Junge ist jetzt ein „Auto“. Er darf vorher bestimmen, was für ein Autotyp er ist (klein= gebückter Gang, groß= aufrechter Gang) und was für eine Art von Autowäsche er haben will (Schonwaschgang= leichte Berührungen, mittlerer Waschgang= normale Berührung, Schmutzwaschgang= festere Berührung) Nach Klärung der Dinge fährt das „Auto“ in die Waschanlage. Die anderen beginnen jetzt das Auto abzubrausen, einzuseifen, einzureiben, abzuschrubben, zu polieren und zu trocknen. Nach der Reinigung sagt der Junge, ob es ihm gefallen hat und ob es noch etwas anzumerken gilt. Danach kommt das nächste „Auto“.

oder

„Bravo“

Als Abschluss sehr schön, da es den Kindern auch das Gefühl einer positiven Gemeinschaft gibt. Die Kinder rücken im Kreis eng zusammen, haken sich rechts und links unter. Ein Kind gibt das „Br“ an seinen rechten Nachbarn weiter, dieser wieder an das nächste Kind, das rechts von ihm sitzt. Das dauert so lange, bis der gesamte Kreis „Br“ gesagt hat. Ist das geschehen, springt die Gruppe auf einmal hoch und schreit „Bravo“.

Ein sehr schönes Spiel zum **Abschluss** ist „**der geheime Freund**“

In einem Behälter liegen die Namen aller Jungen (wie Lose). Jeder Junge zieht zum Abschluss einen Namen. Es wird nicht verraten, wen man gezogen hat. Bis zur nächsten Bewegungsstunde bekommen die Jungen jetzt die Aufgabe, sich möglichst freundlich zu der gezogenen Person zu verhalten und ihr gegenüber besonders aufmerksam zu sein.

Zu Beginn der nächsten Stunde sprechen die Jungen darüber, wer wohl der geheime Freund gewesen ist und belegen ihre Vermutungen mit Situationen, die sie erlebt haben. Jeder Junge freut sich, intensive Anerkennung in Form von Beachtung gefunden zu haben.