



Bewegungskonzept



Aktivierung

Lernen in
Bewegung

Konzentration

Spielezone



Bewegung im
Unterricht

Entspannung

Bewegung &
Ernährung





... Bewegung in der Pause





Wer hat Lust auf Sport,
Bewegung und Spaß?

....werdet
Fitness-Coach
oder
Schulsportmentor/in





Bewegungskonzept



Fit und Food

Pimp my
Vesperweckle



Müsli to go

Spieletonne



Turniere



Fitness-Challenge

Fitness Day
für Klasse 5

Woche des
Pausensports





.... jetzt seid ihr an der Reihe

Bewegungspause - Teil 1

Schule ist anstrengend. Wer viel lernt, benötigt zwischendurch eine Pause. Welche Hier findest du verschiedene Beispiele aus unterschiedlichen Bereichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren



Kräftigung:

Armkreisen



Auf der Stelle laufen



Kniebeugen



Wechselsprünge



Sitzend Radfahren



Aktivierung:

Arme und Beine ausschütteln



Aktivierung:

Nasenkneifer:

Abwechselnd berühren die Hände die Nase sowie das Ohr.

- die linke Hand berührt das rechte Ohr und die rechte Hand die Nase

Nun wird die Position schnell gewechselt:

- die linke Hand berührt die Nase und die rechte Hand berührt das linke Ohr

Konzentration:

Führe mit der Hand eine liegende Acht aus. Der Daumen führt die Bewegung an





.... jetzt seid ihr an der Reihe

Bewegungspause - Teil 2

Die Schule ist weiterhin anstrengend. Jetzt kommt nach den Bewegungen die Entspannung, Ruhe und Stille. Hmmm... ? Viel Spaß beim Ausprobieren.

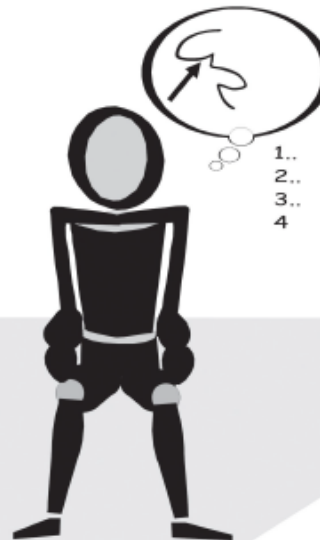


Entspannung:



1 Minute

1 Minute „Stille“
Setze dich bequem auf
deinen Stuhl und
genieße
1 Minute „Stille“

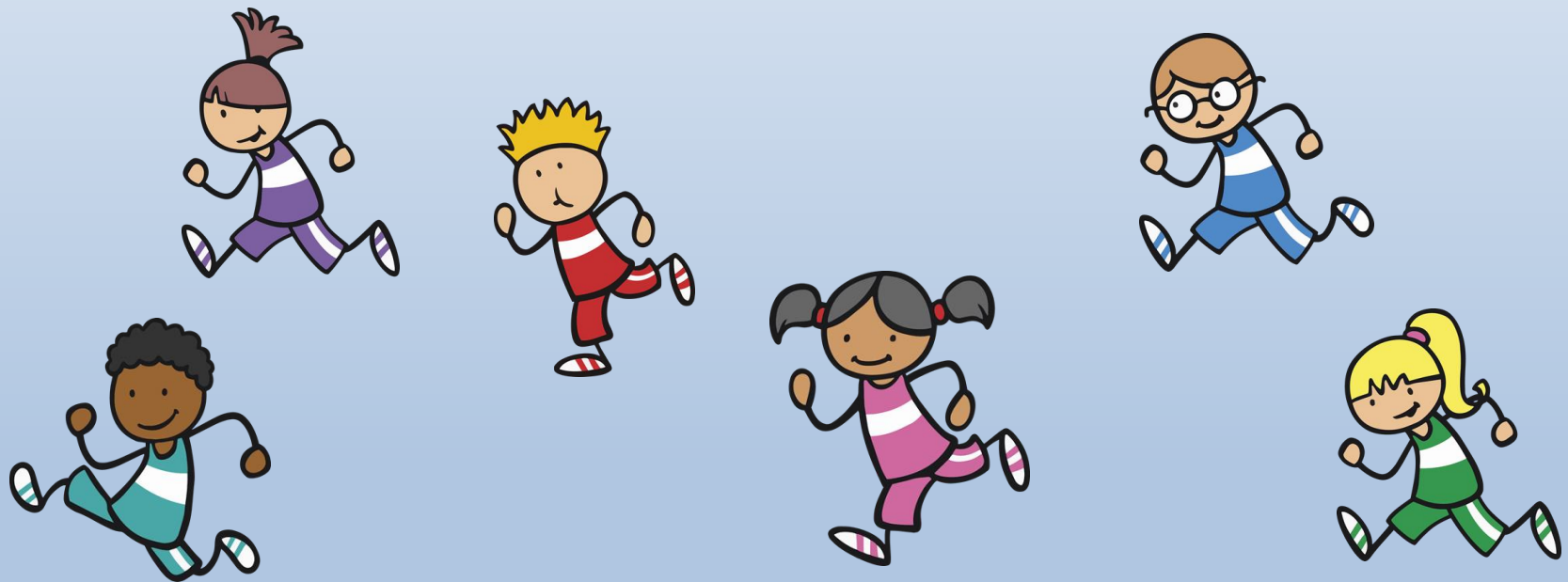


1..
2..
3..
4



1..
2..
3..
4..
5..
6

Ruhe - Atmen
Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl:
Atme durch die Nase ein.
Zähle auf 4 - Halte den Atem kurz an -
Atme langsam aus. Zähle auf 6 - Halte den Atem kurz an.....



erstellt von: Bärbel Müller