

Merkliste – Bewegter Unterricht zu Hause: Entspannung

Bewegter Unterricht – Entspannung: Körperreise

Mit dieser Vorstellungs-Übung werden die grossen Muskelgruppen visualisiert, aktiviert und im Rhythmus der Musik allmählich entspannt.



Illustration: Lukas Zbinden

Verteilt euch im Raum. Bewegt zur Musik einzelne Körperteile. Startet mit dem Kopf.

Findet verschiedene Bewegungen für jeden Körperteil (z. B. kreisen, strecken und beugen) und führt sie langsam aus.

Sobald die Musik ändert, ist der nächste Körperteil an der Reihe. Macht folgende Körperreise: Kopf – Schulter – Ellbogen – Hand – Becken – Knie – Füsse.

Variationen

- Schliesst während der Körperreise die Augen
- Studiert jeden Körperteil und findet heraus, welche Bewegungen ihr damit ausführen könnt.

Material: CD «Musik bewegt», Track 2

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe / Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss / Bewegungspause

Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Bewegter Unterricht – Entspannung: Luftkissenboot

Wer hat den längeren Atem? Die Kinder führen diese spielerische Atemübung in Form eines Wettbewerbs aus.

Legt alle ein Blatt Papier auf eine Startlinie auf den Boden. Wer kann sein Blatt mit kräftigem Pusten am weitesten blasen?

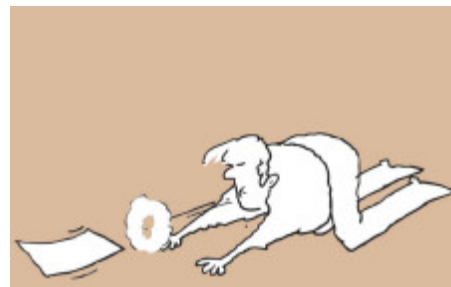


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Zu zweit: Legt das Blatt auf den Tisch. Wer kann das Blatt mit einmal Pusten näher an die Tischkante blasen?
- Zu zweit: Zeichnet auf ein A3-Blatt eine etwa 10 cm breite Minigolfpiste. Beide Schülerinnen formen je eine kleine Kugel aus Papier. Ihr versucht nacheinander, diese blasend über die Piste zu bewegen. Wer muss weniger oft pusten, bis die Kugel im Ziel ist?

Hausaufgabe: Fingerbeeren-Pressen: Drückt die Fingerbeeren während 10 Sekunden mit aufgestellten Ellenbogen möglichst stark gegeneinander. Wiederholt diese Übung fünfmal mit jeweils 30 Sekunden Pause.

Material: Papierblätter, Bleistifte

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenumg (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss /Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Bewegter Unterricht – Entspannung: Lied singen

In welcher Position gelingt es am besten zu singen. Die Kinder entdecken dies während dieser Übung und entspannen sich gleichzeitig.

Singt in der Klasse ein Lied. Nehmt zum Singen ungewöhnliche Körperhaltungen ein. Legt euch z. B. auf den Bauch oder Rücken, zieht die Arme und Beine an, steht aufrecht oder mit Katzenbuckel.

Welche Position eignet sich zum Singen, welche nicht?

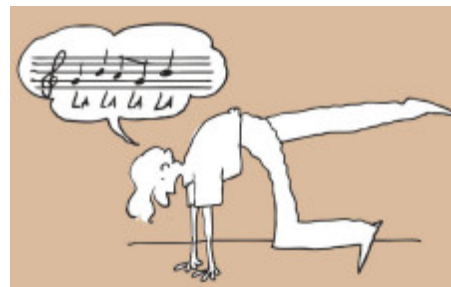


Illustration: Lukas Zbinden

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe / Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	ca. 5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel