

Aktivierungsübungen für Körper und Geist

3 – 5 Minuten am Beginn der Unterrichtsstunde bringen Energie und Konzentration zurück!

Inhalt

Kräftigungsübungen.....	2
Ausdauerübungen	4
Mobilisationsübungen	5
Zur Ruhe kommen	6
Augenübungen	7
Koordinationsübungen	8
Konzentrationsübungen.....	10

Kräftigungsübungen

1) Aufstehen und Hinsetzen

- a. Aufrechter gerader Sitz am Stuhl, Hände gerade nach vorne gestreckt, die Stuhlkante berührt die Mitte der Oberschenkel, Füße stehen schulterbreit am Boden.
- b. Los geht's: Mit geradem Rücken aufstehen und langsam wieder hinsetzen, nur kurzer Kontakt mit dem Stuhl und nochmals aufstehen; 5-10 mal

2) Bücher heben

- a. Sie sitzen mit geradem Oberkörper leicht nach vorne gebeugt auf einem Stuhl, in den Händen wird ein Buch gehalten, idealerweise dem Fach entsprechend oder ein schweres anderes Buch.
- b. Los geht's: Das Buch wird mit gestreckten Armen und geradem Rücken über den Kopf gehoben, der Rücken soll dabei gerade bleiben; 8 – 10 mal

3) Schieb mich weg!

- a. Eine Übung, um überschüssige Energie loszuwerden.
- b. 2 SchülerInnen stellen sich gegenüber auf, erweiterte Schrittstellung – Hände der Person gegenüber werden gefasst, nun versucht man sich wegzuschieben.
- c. Ziel ist es, sich nicht wegdrücken zu lassen, immer nur kurz drücken und wieder locker lassen; 3 -4 mal

4) Ich bin sooooo groß!

- a. Ausgangsposition ist ein aufrechter schulterbreiter Stand, Arme sind entspannt, Hausschuhe sind ausgezogen.
- b. Nun muss sich jede/r auf die Zehenspitzen stellen, kurz halten, die Hände nach oben strecken, als ob man nach etwas greift, wieder normal hinstellen, wobei hier kein gänzlicher Bodenkontakt mit der Fußsohle hergestellt wird.
- c. 3-5 Wiederholungen, kurze Pause und die Übung nochmal durchführen

5) Auweh, der Stuhl ist weg!

- a. Jede/r Schüler/in stellt den Stuhl zur Seite, die Arme legt man auf den Tisch, dann begibt man sich in Sitzposition.
- b. Diese Stellung für ca. 10-15 Sekunden halten, eine kurze Pause einlegen und die Übung 3x wiederholen.

6) Arme kreisen

- a. Schulterbreiter Stand, Arme zur Seite gestreckt, leichtes Kreisen der gestreckten Arme, zuerst kleine Kreise, dann immer größer werden, langsam und schnell kreisen variieren.
- b. Übung ca. 30 Sekunden machen, dann eine kleine Pause einlegen, insgesamt 3 Wiederholungen

7) Hoch und Tief:

- a. Schulterbreiter Stand, Arme nach vorne gestreckt, nun die Knie beugen und wieder hoch gehen
- b. Die Übung ganz langsam durchführen und nicht ganz aufstehen, sondern gleich wieder tiefgehen
- c. 10 bis 15 Wiederholungen

Ausdauerübungen

1) Auf geht's Buam und Diandla:

- a. Alle stehen im Raum und beginnen zu marschieren, einfach am Stand gehen, langsam und schnell, laut und leise, bewusst die Knie hochheben; diese Angaben variieren und flexibel einbauen.
- b. Die Dauer kann von 1 Minute bis 5 Minuten variiert werden. Bei 5 Minuten müssen aber viele Varianten eingebaut werden, damit keine Langeweile aufkommt.

2) Hoppel-Hase

- a. Schulterbreiter Stand, rund herum soll ein wenig Platz sein
- b. Leichtes Springen am Stand
- c. 30 Sekunden, Pause, 2-3mal wiederholen

3) Entengang, Watschelang

- a. Ganz tiefe Kniebeuge bis das Gesäß die Fersen berührt, in dieser Stellung verbleiben und dann quer durch die Klasse gehen
- b. Nach einer Minute kurz lockern und danach wieder runter gehen, durch die Sessel kann auch Slalom gegangen werden.

4) Riesengang

- a. Zehenspitzenstand, nun quer durch die Klasse gehen, ganz groß machen, Hände nach oben strecken.
- b. Nach ca. 1 Minute locker lassen, kurze Pause und wieder strecken und weiter gehen, 2-3mal wiederholen.

5) Riesen Enten Gang

- a. Kombination aus Übung 3 und 4, beginnend mit einer Gangart für ein paar Sekunden und dann wechseln, z.B. Entengang für 30 Sekunden durchführen und anschließend übergehen in den Riesengang.
- b. Dieses Wechselspiel kann für 1-3 Minuten gemacht werden, danach auslockern.

Mobilisationsübungen

1) Schulter

- a. Schulterbreiter Stand, Arme ganz entspannt lassen
- b. Schultern nach vorne kreisen, beide in die gleiche Richtung, nach ein paar Wiederholungen die Richtung wechseln
- c. Schultern hochziehen – kurz halten – fallen lassen, 3-5 Wiederholungen, Pause und nochmal
- d. Schultern diagonal hochziehen, rechte Schulter hoch, linke Schulter tief, dann wechseln

2) Kopf

- a. Den Kopf zur Seite neigen und langsam nach vorne bis zur anderen Schulter kreisen; Achtung: nur halbe Drehung! 3mal wiederholen
- b. Kopf in den Nacken fallen lassen und auch hier nur eine halbe Drehung durchführen; 3mal wiederholen

3) Oberkörper

- a. Oberkörper abwechselnd zur linken und rechten Seite bis zum Endpunkt drehen, am Endpunkt kurz halten. Dabei das Becken gerade halten. Der Kopf geht in Verlängerung der Wirbelsäule mit der Drehung mit.
- b. Übung 20 Sekunden ausführen, 3mal wiederholen.

4) Schultern

- a. Übung stehend oder sitzend ausführen. Aufrechte Haltung, Schultern nach vorne ziehen, Arme mitfließen lassen, Handrücken zeigen in Richtung der Oberschenkel. Danach Schultern zurückziehen, Oberkörper aufrichten, Armen fließen mit und Handrücken zeigen nun nach außen.
- b. Mindestens 10 Wiederholungen

5) Seitliche Rückenmuskulatur

- a. Im Sitzen ein Buch nehmen und mit gebeugten Armen bis in Schulterhöhe heben. Danach den Oberkörper ruhig nach links und rechts drehen.
- b. Ca. 10mal

Zur Ruhe kommen

1) Tiefenatmung

Tiefenatmung: Bauchatmung (Hände liegen auf dem Bauch) Einatmen: durch die Nase Ausatmen: durch geöffnete Lippen

2) Fingerkarussell

Fingerspitzen aneinander, Daumen umkreisen einander, dann Zeige,- Mittel-, Ringfinger,... Weg vom Körper kreisen, unbeteiligte Finger berühren sich an den Fingerkuppen

3) Atemübung 1 im Sitzen

Handinnenflächen (auf Bauchhöhe) zeigen nach oben, Fingerspitzen berühren sich
Einatmen: Hände bis über die Brust heben
Ausatmen: Hände vom Körper weg schieben, Handrücken zeigen zum Körper
Einatmen: Hände zum Körper heranziehen, Handinnenseiten zeigen zum Körper
Ausatmen: Hände zum Bauch drücken, Handrücken zeigen nach oben

4) Atemübung 2 im Sitzen

Auf dem Stuhl sitzen; Finger vor dem Bauch verschränken
Einatmen: Handinnenflächen nach oben über Kopf strecken
Ausatmen: Mit verschränkten Fingern Handinnenflächen wieder nach unten
Richtung Bauch führen
Acht mal wiederholen

5) Atemübung 1 im Stehen

Handinnenflächen liegen in Brusthöhe aneinander, Fingerspitzen zeigen nach oben
Einatmen : Die Hände nach oben schieben, so daß die Arme gestreckt sind.
Ausatmen: Die Hände nach unten führen bis in Bauchhöhe, wobei sich zum Schluß nur noch die Fingerspitzen berühren sollten.

6) Atemübung 2 im Stehen

Einatmen: Mit linker Hand rechtes Schultergelenk fest greifen; Kopf schaut geradeaus (Ausgangsposition)
Ausatmen: Kopf langsam zur rechten Schulter drehen, Kinn bleibt gerade
Anschließend einatmen
Ausatmen: Kopf dreht in Ausgangsposition zurück
Zwei mal wiederholen, eventuell den Radius beim Drehen vergrößern.
Drei mal gegengleich durchführen, d.h.: Einatmen: Mit rechter Hand linkes Schultergelenk von oben fest greifen, Kopf schaut geradeaus.

Augenübungen

1) Folgen Sie Ihrem Finger

- a. Halten Sie Ihren Zeigefinger mit etwa 20 cm Abstand vor Ihre Augen.
- b. Richten Sie nun Ihren Blick auf die Fingerspitze.
- c. Malen Sie mit dem Zeigefinger Figuren, Buchstaben oder Zahlen in die Luft – langsam!
- d. Folgen Sie mit Ihrem Blick der Zeigefingerspitze.
- e. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit der Bewegungen, bis Sie mit den Augen gerade noch folgen können.
- f. Pause: Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Schließen Sie für eine Weile Ihre Augen.

2) Bewegungen im Dunkeln

- a. Schließen Sie die Augen.
- b. Richten Sie dann Ihren „Blick“ bei geschlossenen Augen abwechselnd nach unten und dann nach oben. Sie bewegen also nur Ihre Augen. In jede Richtung etwa zehn Mal.
- c. Dann blicken Sie nach links und dann nach rechts. Auch wieder zehn Mal.
- d. Abschließend machen Sie mit Ihren Augen Kreisbewegungen.
- e. Führen Sie dann das gleiche Prozedere mit offenen Augen aus.

3) Blinzeln, was das Zeug hält

- a. Schlagen Sie Ihre Augenlider auf und zu – so schnell und locker es Ihnen möglich ist. Das Ganze etwa eine Minute lang – trainiert die Augenmuskeln und löst den starren Blick.
- b. Positiver Nebeneffekt: Es legt sich ein feiner Tränenfilm über die Augen. Schließen Sie Ihre Augenlider nach dieser Übung wieder für eine Weile und schenken Sie Ihnen damit Entspannung.

4) Augenmassage

- a. Massage 1: Fassen Sie mit Daumen und Mittelfinger Ihre Nasenwurzel an und legen Sie gleichzeitig den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Führen Sie dann mit den drei Fingern leichte Massagebewegungen aus.
- b. Massage 2: Legen Sie die Mittelfinger beider Hände etwa auf die Mitte der Stirn und führen Sie kreisförmige Bewegungen durch. Bewegen Sie dabei die Finger langsam jeweils seitlich über die Schläfen und dann nach unten, dicht an den Ohren entlang bis zu den Ohrläppchen.

Koordinationsübungen

1) Diagonales Schulterkreisen

- a. Die Übung beginnt gleich wie beim Schulterkreisen, nur dass man nun versucht, eine Schulter nach vorne zu kreisen und eine zurück zu kreisen.
- b. Richtung wechseln, wiederholen

2) Näschen – Öhrchen

- a. Sitzende Übung, Hände liegen auf den Oberschenkeln, gerader Rücken
- b. Nun mit den Händen auf die Oberschenkel klopfen und anschließend mit der rechten Hand zur Nase und mit der linken Hand zum rechten Ohr greifen.
- c. Wieder auf die Oberschenkel klopfen und dann die linke Hand zur Nase und die rechte Hand zum linken Ohr führen.
- d. Variante: Temposteigerung

3) Kreise rund um den Kopf und den Bauch

- a. Die Kombination der Arme ist egal, jedoch muss eine Hand am Kopf liegen und eine am Bauch.
- b. Die Hand, die am Bauch liegt, beginnt zu kreisen und die am Kopf beginnt zu klopfen.
- c. Variante: Wechsel der Arme, die Bewegung bleibt gleich
- d. Variante: Arme bleiben gleich, die Bewegung ändert sich.
- e. Variante: Die Bewegung und die Arme ändern sich.

4) Ellbogen Knie

- a. Schulterbreiter lockerer Stand
- b. Der linke Ellbogen wird zum rechten gehobenen Knie geführt, kurz halten und wieder lösen, nun wird der rechte Ellbogen zum linken Knie gehobenen Knie geführt, halten und wieder lösen
- c. Übung kann je Seite 4-5 mal wiederholt werden, kurze Pause, dann nochmal.

5) Der Kreis

- a. Arme vor den Körper halten, die Fingerspitzen zeigen zueinander.
- b. Nun soll mit der rechten Hand ein Kreis in Vorwärtsbewegung und mit der linken Hand ein Kreis in Rückwärtsbewegung beschrieben werden. Stell dir ein Rad vor, das vor deinem Körper ist, fahre mit der einen Hand vorwärts dem Rad entlang und mit der anderen Hand in die Gegenrichtung.

6) Arm-Beinschwingen

- a. Im Einbeinstand Arm und Bein vor dem Körper schwingen; z.B. am linken Bein stehen und das rechte Bein und den rechten Arm vor dem Körper in die gleiche Richtung schwingen;
- b. Bein wechseln und wiederholen
- c. Variation: Schwingen mit dem gegengleichen Arm, Augen dabei schließen

7) Hoch das Bein und rauf die Arme

Im Einbeinstand aus den Schultergelenken heraus die Arme in kleinen, schnellen Bewegungen neben dem Körper vor und zurück bzw. vor dem Körper auf und ab bewegen. Dabei das Gleichgewicht im Einbeinstand halten.

8) Abrollen

Mit kleinen Schritten durch den Raum gehen und dabei einen Fuß vom Fußballen zur Ferse hin abrollen, den anderen Fuß von der Ferse zum Fußballen hin abrollen.

Konzentrationsübungen

1) Die liegende Acht

Zeichnen einer imaginären, liegenden Acht mit dem Daumen eines ausgestreckten Arms. Dabei den Kopf fixieren, nur die Augen folgen dem Daumen.

2) Fingertips

Die Finger der Hände, mit dem Zeigefinger beginnend (danach in umgekehrter Reihenfolge) nacheinander kurz zum Daumen führen und diesen berühren. Nach einer Erhöhung des Tempos kann auch versucht werden, gegengleich zu arbeiten.

3) Der Luft 6er

Im Einbeinstand wird der Unterschenkel des gehobenen Beins im Uhrzeigersinn gekreist. Dabei schreibt der seitengleiche Arm eine imaginäre Sechs in die Luft – mit dem Blick der Zahl folgen.

Variation: Kreisen gegen den Uhrzeigersinn und Schreiben einer Neun.

4) Das Alphabet rückwärts

Wer kann es schneller: Jeder für sich versucht so schnell wie möglich das Alphabet rückwärts aufzuschreiben bzw. Freiwillige versuchen das Alphabet rückwärts aufzusagen.

Diese Aufgabe erfordert viel Konzentration, da die rückwärts gerichtete Aufzählung sehr kompliziert für das Gehirn sein kann.

5) Übers Kreuz

Versuche nun, mit deiner linken Hand hinter deinem Rücken dir rechte Fußsohle zu berühren und umgekehrt. Deiner Fantasie sind bei diesen Über-Kreuz-Übungen keine Grenzen gesetzt.

6) Ohr reiben

Reibe mit der linken Hand dein rechtes Ohr und gleichzeitig oder im Anschluss mit deiner rechten Hand dein linkes Ohr.

7) Atmen

Wählen einen Punkt an der Wand vor dir. Schau auf diesen Punkt. Konzentriere dich jetzt auf deinen Atem. Achte sehr genau darauf, wie die Luft beim Einatmen in die Lungen strömt. Danach achte darauf, wie die Luft beim Ausatmen die Lungen verlässt. Denke an nichts anderes, nur an deinen Atem.

8) Händedruck

- a. Du sitzt auf einem Stuhl, schließt die Augen und führst beide Hände vor dem Körper zusammen. Dann drückst du die Hände ein paar Sekunden fest gegeneinander und lässt anschließend beide Arme locker am Körper herunter hängen.
- b. Alternativ kann man auch die Hände hinter dem Rücken verschränken und fest zusammendrücken. Dabei sollst du in das Gefühl der Entspannung hineinspüren.