

SCH!LLER



Praxisbeispiele für
die gesunde Schule



Deutsch

Groß-Kleinschreibungs-Gymnastik

Die Lehrkraft (oder S.) sagen einen Satz auf. Nun wird der Satz langsam Wort für Wort wiederholt. Die S. zeigen durch Hocken oder Sprung in die Höhe an, ob das Wort klein- oder großgeschrieben wird.

Ein S. schreibt den Satz verdeckt an die Tafel. Im Anschluss wird gemeinsam kontrolliert, ob sich die anderen S. richtig bewegt haben.

Variante 1: Bei höheren Klassenstufen kann die Groß und Kleinschreibung durch Fälle ersetzt werden. (Bsp.: Nominativ = Strecksprung; Genitiv= Klatschen; Dativ= Hocke; Akkusativ= Drehung)

Variante 2: Satzglieder bestimmen lassen durch Bewegungen.

Körpergrammatik

Die S. sitzen aufrecht auf dem Stuhl. Die Beine sind geschlossen. Die Lehrkraft ruft ein Wort. Je nach Wortart wird mit den Händen an verschiedene Körperstellen geklatscht, z.B.:

Nomen	hinten die Waden
Artikel	über den Kopf
Verb	vor den Bauch
Adjektiv	hinten den Kopf
Präposition	vor die Knie
Pronomen	hinten den Rücken...

„Fehlerstopp“

Ein bekannter Text aus dem Unterricht wird von der Lehrkraft vorgelesen. Die S. bewegen sich dabei frei im Raum. Sobald ein Fehler im Text vorkommt (falsche Bezeichnung oder Regel bei Merksätzen; falsche Fakten bei bekannter Geschichte oder Märchen) bleiben die S. stehen.

Nun können sich die S. melden und den Fehler korrigieren. Anschließend geht die „Wanderung“ weiter.

→ kann zur Wiederholung und Vertiefung von Lerninhalten dienen.

→ kann zur Überprüfung von „Gelesenem“ dienen.

„Wasser kommt“

Die Schüler sitzen am Tisch. Auf das Kommando „Wasser kommt“ stützen sich die S. mit den Unterarmen leicht auf der Tischplatte ab und heben alle für einen Moment die Füße vom Boden hoch. Beim Ausruf „Wasser ist durch“ werden die Füße wieder auf die Erde gestellt.

Variation:

Beispiel Deutsch:

Bei Nennung von Verben in einem vorher ausgemachten Tempus (Präsens, Präteritum...) heben alle die Füße vom Boden hoch.

„Skilanglauf“

Bei gleichzeitigen Schrittsprüngen mit gegengleichen Armbewegungen führen die S.

Aufgaben durch, z.B.:

Lautes oder murmelndes Wiederholen von...

- fachlichen Inhalten: Bsp.: Bausteine eines Briefes in Klasse 5
- Merksätzen

Bewegungsvarianten: Überkreuzbewegungen, Klatschbewegungen, auf der Stelle joggen.

Mathematik

„Größer als...kleiner als“

3

Spielanleitung: Lehrkraft schreibt eine Zahl an die Tafel. Nun werden Zahlen genannt. Ist die Zahl größer, machen die S. einen Streck sprung. Ist die Zahl kleiner, gehen die S. in die Hocke.

Variation:

- Durch Zahl teilbar? Ja =Streck sprung; Nein= Hocke
- Quersumme der Zahl größer oder kleiner als Zahl an der Tafel?
- Multiplikation oder Division, Ergebnis= Zahl an der Tafel? Ja= Streck sprung; Nein= Hocke

Zahlen raten

Spielanleitung: Die S. raten in PA Zahlen, welche durch Bewegungen dargestellt werden.

(Vorschlag): Einer= Klatschen;

Zehner= Stampfen

Hunderter= Hüpfen

Tausender= gegrätschte Beine; Zehntausender= Faust...

Variation:

- „Eins kommt weg“: Vorgabe der Zahl und in PA wird „runtergezählt“.

1x1 Klatschen

Spielanleitung: Die S. bewegen sich im Raum und zählen dabei laut jeden Schritt.

Vorher wird eine Zahlenreihe vereinbart (Bsp. 1x4): bei 4,8,12,16... wird zusätzlich geklatscht, gesprungen etc....

! Es muss darauf geachtet werden, dass pro Zahl nur ein Schritt gemacht wird!

Sekundenspiel (Schätzen)

Bewegungsaufgabe geben und Zeitangabe dazu machen. (Bsp.: Hüpfen für 20 Sekunden)

S. setzen sich, wenn sie glauben, dass Zeit um ist.

Fremdsprachen

Grammatik-Klatschspiel

Die S. stehen sich paarweise gegenüber. Die Lehrkraft nennt Verben.

Wie?: Lehrergeleitet → Lehrkraft gibt die Verben vor.

Schülergeleitet → Die S. setzen das Verb in verschiedene Zeitformen und klatschen dabei an vereinbarte Körperstellen.

Beispiel „to go“

Zeitform	Bewegung
Present: „I go“	SuS klatschen sich gegenseitig parallel in die Hände : Klatschform des Infinitivs.
Simple Past: „I went“	SuS klatschen sich auf die Schulter.
Present Perfekt : „I have gone“	SuS klatschen 2 mal auf ihre eigenen Oberschenkel und anschließend mit der rechten Hand ihrem Partner ein.
Past Perfekt: „I had gone“	SuS klatschen 2 mal auf ihre eigenen Oberschenkel und anschließend mit beiden Händen ihrem Partner ein.
Futur: „I will go“	SuS schnipsen mit den rechten und den linken Fingern und klatschen sich anschließend in die Hände.

„Fehlerstopp“

Ein bekannter Text aus dem Unterricht wird von der Lehrkraft vorgelesen. Die S. bewegen sich dabei frei im Raum. Sobald ein Fehler im Text vorkommt (falsche Bezeichnung, fehlerhafte Grammatik...) bleiben die S. stehen.

Nun können sich die S. melden und den Fehler korrigieren. Anschließend geht die „Wanderung“ weiter.

→ kann zur Wiederholung und Vertiefung von Lerninhalten dienen.

„Wasser kommt“

Die S. sitzen am Tisch. Auf das Kommando „Wasser kommt“ stützen sich die S. mit den Unterarmen leicht auf der Tischplatte ab und heben alle für einen Moment die Füße vom Boden hoch. Beim Ausruf „Wasser ist durch“ werden die Füße wieder auf die Erde gestellt.

Variation im Unterricht:

Bei Nennung von falscher Verwendung der Verben bsp. in Zeiten o.ä.

„Skilanglauf“

Bei gleichzeitigen Schrittsprüngen mit gegengleichen Armbewegungen führen die S.

Aufgaben durch, z.B.:

Lautes oder murmelndes Wiederholen von...

- Verben und ihren Zeitformen
- Regeln aus dem Grammatikunterricht
- Steigerungen von Adjektiven
- Pronomen
- Konjugationen

Bewegungsvarianten: Überkreuzbewegungen, Klatschbewegungen, auf der Stelle joggen

NAWI

Bewegte Sätze

Zu jedem Satzteil (oder Wort) wird eine Körperbewegung gemacht.

Wie?: Lehrergeleitet → Lehrkraft gibt die Bewegungen vor (Merksätze)

Schülergeleitet → Der Satz wird von S. weitergesprochen und dabei werden Körperbewegungen ergänzt, die Klasse macht es nach.

Beispiel Physik/Hebelgesetz

Text	Bewegung
Ein Hebel befindet sich im Gleichgewicht...	Auf einem Bein stehen und Arme seitlich ausstrecken, einen Arm hoch und runter bewegen
...wenn die Summe aller...	Kreis mit Armen zeigen
...ihm anliegender...	Arme eng um den Körper legen
...Drehmomente...	sich um sich selbst drehen
...gleich Null ist.	Null mit Daumen und Zeigefinger zeigen.

„Fehlerstopp“

Ein bekannter Text aus dem Unterricht wird von der Lehrkraft vorgelesen. Die S. bewegen sich dabei frei im Raum. Sobald ein Fehler im Text vorkommt (falsche Bezeichnung, fehlerhafte Ableitung einer Formel...) bleiben die S. stehen.

Nun können sich die S. melden und den Fehler korrigieren. Anschließend geht die „Wanderung“ weiter.

→ kann zur Wiederholung und Vertiefung von Lerninhalten dienen.

„Wasser kommt“

Die Schüler sitzen am Tisch. Auf das Kommando „Wasser kommt“ stützen sich die S. mit den Unterarmen leicht auf der Tischplatte ab und heben alle für einen Moment die Füße vom Boden hoch. Beim Ausruf „Wasser ist durch“ werden die Füße wieder auf die Erde gestellt.

Variation:

Beispiel Erdkunde: Bei Nennung von Flüssen, Städten, Bergen aus vorher

festgelegten Region heben alle die Füße vom Boden hoch.

Chemie:

Bei Nennung aller Stoffe einer Stoffklasse etc. ...

„Skilanglauf“

Bei gleichzeitigen Schrittsprüngen mit gegengleichen Armbewegungen führen die S.

Aufgaben durch, z.B.:

Lautes oder murmelndes Wiederholen von...

- mathematischen Formeln
- fachlichen Inhalten
- Merksätzen

Bewegungsvarianten: Überkreuzbewegungen, Klatschbewegungen, auf der Stelle joggen.

GL

„Fehlerstopp“

Ein bekannter Text aus dem Unterricht wird von der Lehrkraft vorgelesen. Die S. bewegen sich dabei frei im Raum. Sobald ein Fehler im Text vorkommt (falsche Bezeichnung, fehlerhafte Ableitung einer Formel...) bleiben die S. stehen.

Nun können sich die S. melden und den Fehler korrigieren. Anschließend geht die „Wanderung“ weiter.

→ kann zur Wiederholung und Vertiefung von Lerninhalten dienen.

„Auf und nieder – immer wieder“

Beispiel Geschichte:

Die Lehrkraft schreibt eine Zahl an die Tafel. Nun werden verschiedene geschichtliche Ereignisse genannt.

→ Fanden sie davor statt, gehen die S. in die Hocke.

→ Fanden sie danach statt, springen die S. in die Luft.

„Wasser kommt“

Die Schüler sitzen am Tisch. Auf das Kommando „Wasser kommt“ stützen sich die S. mit den Unterarmen leicht auf der Tischplatte ab und heben alle für einen Moment die Füße vom Boden hoch. Beim Ausruf „Wasser ist durch“ werden die Füße wieder auf die Erde gestellt.

Beispiel Geschichte NS-Zeit:

Bei Nennung von Politiker, Organisationen, etc...der „rechten“ Politik= „Wasser kommt“

Beispiel Politik:

Bei Nennung aller Bundesländern, die von CDU; SPD etc. regiert werden.

„Skilanglauf“

Bei gleichzeitigen Schrittsprüngen mit gegengleichen Armbewegungen führen die S.

Aufgaben durch, z.B.:

Lautes oder murmelndes Wiederholen von...

- fachlichen Inhalten
- Merksätzen

Bewegungsvarianten: Überkreuzbewegungen, Klatschbewegungen, auf der Stelle joggen

Entspannungsübungen

Allgemeine Entspannungsübungen:

1. Gähnparty: ca. 2 Minuten ausgiebiges Gähnen
2. Ohrmassage (auch als Partnerübung möglich)
3. Augengymnastik:
 1. Augen zuhalten und Augen entspannen.
 2. Durch die Finger linsen.
 3. leichtes Klopfen um die Augen.
 4. Augen weit öffnen
 5. Tief Ein- und Ausatmen.....WEITER GEHT'S!
4. Ich-Spiel: Jeder SuS schreibt eigene positive Eigenschaften auf ein Blatt Papier (2-5) im Präsens/Aktiv („Ich bin hilfsbereit“). Nun laufen sie mit dem Zettel durch den Raum und lesen dabei ihre Eigenschaften laut vor (alle gemeinsam). Als Hausaufgabe: Zettel aufbewahren und einmal am Tag lesen.
→ positive Verstärkung/ Selbstwertgefühl

Gemeinsam zählen (Konzentration/Entspannung/Achtsamkeit)

Die S. stellen sich auf und schließen die Augen.

Aufgabe der Klasse ist es, gemeinsam bis 10 zu zählen. Dies geschieht, indem irgendein S. die nächste Zahl in die Klasse ruft.

Wenn zwei oder mehrere S. gleichzeitig rufen, oder sich eine Zahl doppelt, wird von vorne begonnen.

Das Spiel ist beliebig erweiter- oder variierbar. (Alle Reihen sind möglich: Alphabet, Pronomen, Zahlenreihen etc.)

Körperwahrnehmung (Entspannung)

TEXTVORLAGE

Wir stellen uns hin, ohne einander zu berühren.

Lege deine Hände auf deinen Bauch, schließe die Augen.

- Du spürst deine Atmung, wie sie in die hineinfließt.
- Bleibe bei dir.

-PAUSE-

Du spürst deine Füße, deine Fußsohlen.

- Du spürst deine Unterschenkel.
- Du spürst deine Knie.
- Du spürst deine Oberschenkel.
- Du spürst dein Gesäß.
- Du spürst deinen Rücken, seine Größe und Ausdehnung.
- Du spürst deine Schultern, deine beiden Schulterblätter.

-PAUSE-

Du spürst deinen Bauch, deine Brust, deine linke, die rechte Brust.

- Du spürst deine Hände, deine einzelnen Finger.
- Du spürst deine Unterarme.
- Du spürst deine Oberarme.
- Du spürst deine Arme als Ganzes.

-PAUSE-

Du spürst deinen Nacken, deinen Hals. Du spürst deinen Kopf als Ganzes.

- Du spürst dein Gesicht.
- Du spürst deine Gesichtspartien.
- Du spürst deine Stirn, die Wangen, deine Nase.
- Du spürst deinen Mund, die Mundwinkel.
- Du spürst dein Gesicht als Ganzes.

-PAUSE-

Dein Atem fließt in deinen ganzen Körper.

- Dein Atem fließt in deine Beine, in deine Arme.
- Dein Atem fließt in deinen Kopf.
- Dein Körper wird warm, deine Adern beleben dich.
- Du spürst deinen ganzen Körper.
- Du spürst deine Gefühle, deine Empfindungen.

-PAUSE-

Du spürst den Raum, die Wärme, die Kälte.

- Du hörst Geräusche, Du riechst verschiedene Gerüche.
- Bleibe bei dir und lasse die Augen geschlossen.
- Atme langsam ein und aus.
- Öffne deine Augen und lass die Umgebung auf dich wirken.

Aktivierung

Wer hört zu?

Lehrkraft legt „Wort der Stunde“ zum Unterrichtsbeginn fest. Jedes Mal, wenn das Wort von der Lehrkraft gebraucht wird, stehen die S. kurz auf.

Variation: Ziehen die Beine an.

 Strecken die Arme in die Luft.

Auf dem Stuhl sitzend

- Mit den beiden in der Luft Fahrrad fahren.
- Beide Hände an die Sitzfläche: Sich vom Stuhl hochdrücken.
- Beine in die Luft strecken und beugen.
- Im Wechsel linkes Knie nach rechts oben, rechtes Knie nach links oben evtl. gegengleiche Armbewegung.

Fingerfangen (Konzentration/ Reaktion)

Eine Hand wird mit der Handfläche nach oben zum/zur linken NachbarIn ausgestreckt. Die rechte Hand stellt den Zeigefinger locker auf den ausgestreckten Handteller des Nachbar-S..

Nun zählt die Lehrkraft von 3 runter, oder gibt ein anderes „Startsignal“.

Bei 0 (respektive ein anderes Signal) versuchen die S. die auf ihrer linken Handfläche befindlichen Finger zu fangen und gleichzeitig den eigenen Finger vor der „zuschnappenden Falle“ des Nachbar-S. zu retten.

Natürlich können die Körperseiten der Finger/ausgestreckten Hand auch gewechselt werden.

Variante: Überkreuzen der eigenen Arme

Ausschütteln

TEXTVORLAGE:

Wir stehen auf und stellen uns bequem hin, ohne einen anderen zu behindern. Atme tief durch die Nase ein, mit einem Zug durch den Mund aus.

Halte die Luft lange bei dir, lass beim Ausatmen ein Zischen oder Pfeifen kommen.

Wiederhole das Ein- und Ausatmen in deinem Rhythmus.

Schüttele die linke Hand aus, erst langsam, dann schneller.

Schüttele den linken Arm aus, erst langsam, dann schneller.

Beende das Schütteln. Bleibe stehen. Das Gleiche machst du mit der rechten Hand und deinem rechten Arm.

Schüttele jetzt: Kopf, Schultern, Bauch, linken Fuß, linkes Bein, rechten Fuß, rechtes Bein.
Gehe mit dem Ausschütteln im Rhythmus auf deinen Körper über. Beziehe den Raum beim Schütteln mit ein.

Gehe durch den Raum. Halte beim Schütteln die Geschwindigkeit, den Rhythmus bei.
Werde langsamer, noch langsamer. Bleibe stehen.

Zeichenwechsel der Hände

S. stehen auf. Nun sollen alle mit der linken Hand eine gewisse Anzahl von Fingern zeigen und mit der rechten eine andere Anzahl.

(Beispiel: links: Zeigefinger und Daumen; rechts: Daumen und kleiner Finger)

Auf das Kommando der LK werden nun die Zeichen der rechten Hand auf die linke Hand gewechselt und umgekehrt.

Fingerballett

Im Sitzen die Finger ausschütteln und bewegen. Die Finger bekommen Zahlen: Daumen 1, Zeigefinger 2, Mittelfinger 3, Fingerkuppen von 1 und 3 berühren sich; 1 und 4...

- a) mit rechter Hand
- b) mit linker Hand
- c) mit beiden Händen
- d) beide Arme überkreuzen

Fingerkarussell

Fingerspitzen aneinander, Daumen umkreisen einander, dann Zeige,- Mittel-, Ringfinger...

1. a) Weg vom Körper kreisen, unbeteiligte Finger berühren sich an den Fingerkuppen

2. b) Zum Körper kreisen

Atemübung: Handinnenflächen berühren sich vor der Brust, Fingerspitzen zeigen nach oben.

Bodypercussion

- auf beide Oberschenkel klatschen
- in die Hände klatschen
- rechte Hand auf linke Schulter
- linke Hand auf rechte Schulter
- rechte Finger schnipsen auf linker Seite
- linke Finger schnipsen auf rechter Seite
- zweimal in die Hände klatschen

Übungen für die Beine

„Knieheber“

Beide Hände an die Schultern. Den rechten Ellenbogen mit dem linken Knie berühren. Dann den linken Ellenbogen mit dem rechten Knie.

„Wadenstrecker“

8- 10 Mal im Wechsel auf die Fußspitzen stellen und Spannung etwa 5 Sekunden halten.

„Flamingo“

Auf dem rechten Bein stehen, das linke Bein gebeugt anheben. Rechten Arm gestreckt nach oben spannen, linken Arm nach unten ziehen- Handfläche zeigt zur Decke bzw. zum Boden.

- Dabei an die Decke schauen.
- Auf den Zehenspitzen stehen.
- Die Augen schließen.
- Beinwechsel.
- Drehung auf dem Fußballen.

Übungen mit dem Buch

„Balancieren“

- auf dem Kopf
- auf einem Finger
- auf einem Fuß

dabei stehen, gehen, in die Hocke gehen.

„Radiergummi werfen“

S. werfen sich den Radiergummi mit der rechten Hand zu und fangen ihn mit Hilfe eines offenen Buches.

→ Handwechsel nach Wurf, durch die Beine werfen...