

Grundlagentraining mit Zwischenaufgaben

Kreative 5 Minuten: Ruhe und Entspannung

Klasse 1–4



E-Book



spielerisch · selbstgesteuert · 3-fach differenziert

Petra Mönning

AOL
verlag

Petra Mönning

Kreative 5 Minuten: Ruhe und Entspannung

spielerisch – selbstgesteuert – 3-fach differenziert

AOL
verlag

Bildnachweis

Coverfoto: Firstflight – Fotolia.com (#89578432)

Seite 22: Baum im Wind, Oliver Mingers

Seite 64: Water drop © digieye – Fotolia.com (#84367010)

alle anderen Fotos: Petra Mönning

Impressum

Kreative 5 Minuten: Ruhe und Entspannung



Petra Mönning ist ausgebildete Grundschullehrerin und Verlagsredakteurin. Seit 2003 arbeitet sie als freiberufliche Redakteurin und Autorin für Kinder- und Jugendmedien. Viele ihrer Themenhefte hat sie selbst illustriert. Weitere Informationen über die Autorin finden Sie auf ihrer Homepage: www.leichter-unterrachten.de.

© 2017 AOL-Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Dr. Sina Hosbach
Lektorat: omnibooks, Bielefeld
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH,
Bayreuth
Illustrationen: Petra Mönning

ISBN: 978-3-403-40397-5

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

AOL
verlag

Vorwort	4
Zum Aufbau der Materialien	5
Zur Vorbereitung: „Bitte nicht stören!“-Schild ...	6



Spielerische Bewegungsübungen zum Auflockern und Runterkommen

Immer locker bleiben/In Zeitlupe	7
Kleine Bewegungsübungen zur Auflockerung im Klassenraum	8
Bewegungsgeschichte: „Tour de Natur“	9
Bewegungsgeschichte: „Im Zirkus“	10
Wackelpudding/Englische „Nursery Rhymes“ ..	11
Zappelmarionette/Simple Simon says: ...	12
Bewegungslied: „Boogie Woogie“	13
Englisches Bewegungslied: „The Hokey Pokey“	14
Würfelspiel/Obstsalat	15
Deutsche Obst-Wortkarten	16
Englische Obst-Wortkarten	17
Federmäppchenspiel/ Tierisches Durcheinander	18
Bewegungsspiel zum Lied: „Die Affen rasen durch den Wald“	19
Liedtext und Noten: „Die Affen rasen durch den Wald“	20
Katzenyoga für Kinder	21



Spielerische Übungen zum Entspannen und Durchatmen

Entspannungsgeschichte: „Wie ein Baum im Wind“	22
Entspannungsgeschichte: „Bei der Apfelelrnte“ ..	23
Vorlesegeschichte: „Auf der Suche nach der Stille“	24
Arbeitsblätter 1–3 zur Vorlesegeschichte: „Auf der Suche nach der Stille“	26
Die Stille hören/Die Stille sehen und fühlen ...	29
Kopiervorlage: „Die Stille sehen und fühlen“ ...	30
Kopiervorlage: „Was ist Entspannung für dich?“	31
Stark wie ein Baum/Bewusst atmen	32
Armer schwarzer Kater/Lach dich locker	33
In der Clownsschule/Witze erzählen	34
Zungenbrecher/Seifenblasen pusten	35
Seifenblasen-Gedicht-Schreibhilfe	36
Rückenmassage: „Wind und Wetter“	37
Rückenmassage: „Apfelkuchen backen“	38
Rückenmassage: „Ein Tag im Garten“	39
Rückenmassage: „Die Zirkusparade“	40
Eine musikalische Entspannungs- oder Fantasiereise/Musterbilder weitermalen	41
Kopiervorlage: „Ein Musterfisch“	42

Kopiervorlage: „Eine Musterschildkröte“	43
Kopiervorlage: „Ein Musterschmetterling“	44
Fantasiereisen	45
Fantasiereise: „Ein Spaziergang im Frühling“ ..	46
Frühlings-Mandala	47
Fantasiereise: „Ein schöner Sommertag“	48
Sommer-Mandala	49
Fantasiereise: „Ein Herbstspaziergang“	50
Herbst-Mandala	51
Fantasiereise: „Ein Winterspaziergang“	52
Winter-Mandala	53
Eine Duftreise durch die Jahreszeiten	54
Fantasiereise: „Ein warmer Sommertag am Meer“	55
Fantasiereise: „Geheimnisvolle Unterwasserwelt“	56
Unterwasserwelt-Mandala	57
Fantasiereise: „Auf dem fliegenden Teppich“ ...	58
Mandala: „Fliegender Teppich“	59
Fantasiereise: „Seifenblasen“	60



Spielerische Übungen zum Stillwerden und Stillsein

Federleicht/Klotz am Bein	61
Schattenspiele/Klammeraffe	62
Flüsterpost/Ticktack!	63
Eine Stecknadel fallen hören/ Mit Wassertropfen rechnen	64
Schleichwege/Wer piepst denn da?	65
Klingende Kugel / Eine ruhige Kugel schieben ..	66
Schwebestand/Völlig lautlos	67
Stille-Signal: „Seid bitte leise!“	68
Stille-Signal: „Hört bitte zu!“	69
Das Stille-Chamäleon	70



Spielerische Übungen zum Abreagieren

Wut tut gar nicht gut – Spielerische Ideen zum Aggressions-/Spannungsabbau	72
Ein Wut-Knautschball/Die Wut fliegen lassen ..	73
Tierisch wütend/Auf Sorgenluftballon-Jagd ...	74
Maulige Meckerei/Freundeskreis	75



Entspannungsübungen vor Klassenarbeiten

Entspannungsübungen 1–2 vor einer Klassenarbeit	76
Entspannungsreise vor einer Klassenarbeit ...	77
Ein Glücksbringer	78
Glücksbotschaften und Motivationssprüche ...	79

*„Die Kunst des Ausruhens
ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“*

(John Steinbeck, 1902–1968)

Schon Grundschulkinder sind häufig extremem Druck, Stress und großer Hektik ausgesetzt. Bis zur letzten Minute verplante Freizeit, Leistungsdruck in der Schule, übermäßiger Medienkonsum, fehlende Bewegung, Lärm, Reizüberflutung und viele Stressfaktoren mehr beeinflussen den Alltag der Kinder negativ. So stehen sie häufig unter einer ständigen Anspannung, die kein Ventil findet. Augenblicke der Ruhe, Entspannung und Stille sind selbst für Kinder selten.

Daher ist es umso wichtiger, im Unterricht kurze Phasen einzubauen, die den Kindern Ruhe und Entspannung ermöglichen. Denn die Fähigkeit zur Entspannung beeinflusst sämtliche Lernprozesse und entscheidet somit natürlich auch grundlegend über den Lernerfolg des Kindes.

In diesem Heft finden Sie einen Fundus an kreativen Spielideen und Übungen, die es Ihnen ermöglichen, regelmäßige Entspannungsphasen in Ihren Unterricht zu integrieren. Die spielerischen Entspannungsübungen sind in folgende Bereiche eingeteilt:

- spielerische Bewegungsübungen zum Auflockern und Runterkommen
- spielerische Übungen zum Entspannen und Durchatmen
- spielerische Übungen zum Stillwerden und Stillsein
- spielerische Übungen zum Abreagieren
- Entspannungsübungen vor Klassenarbeiten



Der Großteil der Übungen ist so konzipiert, dass sie in der Regel innerhalb von ca. fünf Minuten durchgeführt werden können. So besteht die Möglichkeit, die Kinder individuell zu fördern, auch wenn die Zeit gerade mal wieder knapp sein sollte. Sie können die Übungen z. B. spontan in Phasenübergängen, zur kurzen Auflockerung zwischendurch, als ritualisierte Stundenanfänge, in der Freiarbeit oder in Vertretungsstunden einsetzen.

Eine Ausnahme bilden hier die Fantasiereisen (siehe Seite 45–60), für deren Durchführung Sie sich so viel Zeit wie nötig nehmen sollten.

Durch die dreifache Differenzierung können Sie die Übungen dem individuellen Leistungsstand der Kinder anpassen und variieren.

Ein paar allgemeine Tipps vorweg: Vor den Entspannungsübungen sollten Sie für eine möglichst angenehme Atmosphäre sorgen, d. h. einen Raum aufsuchen, in dem die nötige Ruhe herrscht, für frische Luft sorgen (kurz lüften bzw. während der Übung die Fenster öffnen oder auf den Schulhof gehen) und evtl. ein „Bitte nicht stören!“-Schild an die Tür hängen (siehe Bastelvorlage, Seite 6), um Störungen zu vermeiden. Manchen Kindern fällt es schwer, auf Knopfdruck zu entspannen. Haben Sie daher Geduld und setzen Sie die Kinder nicht zusätzlich unter Druck. Die Entspannungsübungen sollten immer freiwillig sein.

Zum Aufbau der Materialien

Die Materialien sind in fünf Bereiche eingeteilt und mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:

**spielerische Bewegungsübungen
zum Auflockern und Runterkommen**



**spielerische Übungen
zum Entspannen und Durchatmen**



**spielerische Übungen
zum Stillwerden und Stillsein**



**spielerische Übungen
zum Abreagieren**



**Entspannungsübungen
vor Klassenarbeiten**



Jede Übungs- bzw. Spielidee enthält eine Übersicht über das jeweilige Thema bzw. die Förderschwerpunkte der Übung, die benötigten Materialien, Sozialform und Klassenstufe.

Die Angaben zur Klassenstufe sind als grober Richtwert zu sehen, da jede Klasse durch ihre individuelle Zusammensetzung bzw. jedes Kind andere Anforderungen an Sie als Lehrkraft stellt. Daher können im Endeffekt nur Sie eine adäquate Auswahl aus dem Spielfundus treffen, die dem Leistungsstand und dem Förderbedürfnis der Kinder angemessen ist.

Um Ihnen diese Auswahl zu erleichtern und den individuellen Lernständen der Kinder gerecht zu werden, werden Ihnen zu allen Spielideen und Arbeitsblättern drei Differenzierungs- bzw. Variationsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt. Die Differenzierungsmöglichkeiten sind mit diesen drei neutralen Symbolen gekennzeichnet:

○ leicht

■ mittel

△ schwer

Die weiteren Tipps und Anregungen sowie Kopiervorlagen sollen Sie bei der Vorbereitung Ihres Unterrichts möglichst entlasten und Sie bei der spielerischen und handlungsorientierten Umsetzung der Übungen unterstützen. Viele der Spielideen können nach kurzer Einführung von den Kindern selbstständig gespielt werden. Dabei können die Spiele natürlich von Ihnen und den Kindern jederzeit weiterentwickelt und verändert werden.

Viel Spaß also bei den kreativen und abwechslungsreichen Spielen und Übungen.

Ihre

Petra Mönning

Zur Vorbereitung: „Bitte nicht stören!“-Schild

Anleitung:

Sie können die Vorlage z. B. auf Pappe kleben, bunt anmalen (bzw. von den Kindern anmalen lassen) und evtl. für die bessere Haltbarkeit laminieren. Dann können Sie sie jederzeit als „Bitte nicht stören!“-Schild nutzen.





- Thema:** Auflockerung, Bewegung, Entspannung
Material: evtl. einen Gegenstand zum Balancieren (z. B. ein Lineal)
Sozialform: Plenum (z. B. im Sitzkreis oder am eigenen Sitzplatz)
Klasse: 1–4

Anleitung:

Die Kinder kommen im Sitzkreis zusammen oder bleiben an ihren Plätzen. Alle stehen vor ihren Stühlen. Sie stehen für alle Kinder gut sichtbar in der Mitte des Sitzkreises bzw. vorne an der Tafel und machen verschiedene Bewegungen vor, z. B.:

- auf den Stuhl setzen und wieder aufstehen
- Arme in die Luft strecken, den Körper dabei ganz lang strecken
- Schultern langsam nach vorne und hinten kreisen lassen
- einen Hampelmann machen
- mit den Händen schlackern und Handgelenke kreisen lassen
- mit ausgestreckten Armen in die Hocke gehen und wieder hochkommen

Die Bewegungen können beliebig variiert werden (siehe Bewegungsübungen, Seite 8).

Die Kinder müssen die Bewegungen möglichst genau nachahmen.

Differenzierung:

- Wenn den Kindern die Übung bekannt ist, kann ein Kind Ihre Rolle übernehmen und sich Bewegungen ausdenken und vormachen.
- Sie machen drei verschiedene Bewegungen vor, die sich die Kinder merken und dann aus dem Gedächtnis nachmachen müssen.
- △ Die Kinder legen sich einen Gegenstand (z. B. ein Lineal) auf den Kopf und müssen damit die Bewegungen machen, ohne dass der Gegenstand herunterfällt.

In Zeitlupe



- Thema:** Auflockerung, Bewegung, Entspannung
Material: evtl. einen Gegenstand zum Balancieren (z. B. ein Lineal)
Sozialform: Plenum (z. B. im Sitzkreis oder am eigenen Sitzplatz) oder Partnerarbeit
Klasse: 1–4

Anleitung:

Die Kinder kommen im Sitzkreis zusammen oder bleiben an ihren Plätzen. Alle stehen vor ihren Stühlen. Sie stehen für alle Kinder gut sichtbar in der Mitte des Sitzkreises bzw. vorne an der Tafel und machen verschiedene Bewegungen im Zeitlupentempo vor, z. B.:

- einmal um die eigene Achse drehen
- abwechselnd die Beine anwinkeln und auf einem Bein stehen
- auf Zehenspitzen um den eigenen Tisch gehen
- auf den Stuhl setzen und wieder aufstehen
- in die Hocke gehen und wieder hochkommen
- den Rücken nach vorne beugen und wieder hochkommen

Die Bewegungen können beliebig variiert werden (siehe Bewegungsübungen, Seite 8).

Die Kinder ahmen Ihre Bewegungen möglichst genau im Zeitlupentempo nach.

Differenzierung:

- Die Kinder können diese Übung auch in Partnerarbeit durchführen. Ein Kind macht dann eine Bewegung vor, die sein Partner in Zeitlupe nachahmen muss.
- Sie machen drei verschiedene Bewegungen vor, die sich die Kinder merken und dann aus dem Gedächtnis nachmachen müssen.
- △ Die Kinder legen sich einen Gegenstand (z. B. ein Lineal) auf den Kopf und müssen damit die Bewegungen machen, ohne dass der Gegenstand herunterfällt.