

DGUV Lernen und Gesundheit

Bleib in Balance

Hintergrundinformationen 2 für die Lehrkraft

Bewegungsspiele und Gleichgewichtsübungen

1. Bewegungsspiel: Hahnenkampf¹

Ausgangsstellung:

Jedes Kind hat einen Partner. Alle Kinder stehen beziehungsweise hüpfen auf einem Bein. Die Arme werden vor der Brust verschränkt. Das Absetzen des angewinkelten Fußes ist nicht erlaubt.

Spielverlauf:

Jedes Kind versucht, seinen Partner durch leichtes Schubsen mit den verschränkten Armen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ziel ist es, möglichst lange auf einem Bein zu bleiben, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.

Regel:

Es darf nur so fest geschubst werden, dass der andere nicht hinfällt und sich nicht wehtut. Gewonnen hat, wer am längsten hüpfend auf einem Bein bleiben kann. (Die Lehrkraft sollte Kinder im Auge behalten, die mit der Kraftdossierung noch Mühe haben. Oft sind es Kinder, die auch in der Verarbeitung der Gleichgewichtsreize Schwierigkeiten haben.)



Tipp:

Das Spiel lässt sich auch in der Gruppe spielen: Kinder, die aus dem Gleichgewicht gekommen sind und ihren Fuß abgesetzt haben, scheiden beim Gruppenspiel nicht aus. Sie gehen in die Hocke und zählen bis zehn oder hüpfen alternativ fünf Hüpfen mit geschlossenen Beinen durch den Raum, ohne jemand anrempeln zu dürfen und spielen dann erneut mit.

¹ aus: Was ist los in meinem Kopf? Eine Geschichte für kleine und große Leute, die verstehen wollen, warum das Gleichgewicht für das Lernen so wichtig ist; von Dorothea Beigel, Ruth Frey; Borgmann Media, Dortmund 2013

2. Bewegungsspiel: Fahrstuhl fahren²

Ausgangsstellung:

Die Kinder bilden Paare und reichen sich die Hände.

Spielverlauf:

Die Paare wollen mit „dem Aufzug“ zur Massagepraxis in den 6. Stock fahren. Dazu gehen sie in die Hocke, kommen gemeinsam wieder hoch (sie fahren in den ersten Stock), sie gehen wieder in die Hocke, kommen gemeinsam wieder hoch (sie fahren in den zweiten Stock), sie gehen in die Hocke, kommen gemeinsam wieder hoch (sie fahren in den dritten Stock) ...



Im 6. Stockwerk hält der Fahrstuhl an, die Kinder breiten ihre Arme nach beiden Seiten aus und öffnen die Türen zur Massagepraxis. Das eine Kind dreht sich nun um, das andere massiert ihm Schultern und Rücken.

Auf ein Zeichen (oder die Ansage) der Spielleiterin wird die Massage beendet. Die Kinder stellen sich wieder einander gegenüber, sie breiten die Arme aus, um die Türen zu öffnen. Sie fassen sich an den Händen und fahren bei gleichzeitigem In-die-Hocke-Gehen in den 5. Stock, den 4. Stock usw. bis zum 2. Stock. Hier halten sie inne, denn sie haben vergessen, dass das zweite Kind seine Massage noch nicht bekommen hat. Sie fahren mit gleichzeitigem In-die-Hocke-Gehen in den 3. Stock, in den 4. Stock usw. bis sie wieder im Stockwerk der Massagepraxis angekommen sind. Sie öffnen mit gleichzeitigem Ausbreiten der Arme die Tür, das zweite Kind dreht sich um und wird massiert. Auf ein Zeichen wird die Massage beendet und die Kinder fahren zurück ins Erdgeschoss. Hier geben sie sich die Hand zum Abschied und bedanken sich gegenseitig für die gute Massage.

3. Bewegungsspiel: Rechenjogging³

Ausgangsstellung:

Die Kinder stehen an ihren Tischen.

Spielverlauf:

Die Lehrkraft schreibt eine Zahl zwischen 2 und 10 an die Tafel. Alle joggen auf der Stelle. Die Lehrkraft ruft eine Zahl. Ist diese Zahl durch die angeschriebene Zahl teilbar (2, 3, 4, ... 10), drehen sich die Kinder sofort auf der Stelle. Ist die Zahl nicht teilbar, wird weiter auf der Stelle gejoggt.

Variation:

Es werden zwei Zahlen vereinbart, zum Beispiel 4 und 5. Wird eine Zahl gerufen, die durch 4 teilbar ist, drehen sich die Kinder einmal rechts herum und joggen dann weiter. Ist die Zahl durch 5 teilbar, drehen sie sich einmal links herum und joggen dann weiter. Ist die Zahl durch vier und fünf teilbar, wie beispielsweise die Zahl 20, hüpfen die Kinder einmal auf der Stelle und joggen dann weiter.

² aus: Beweg dich, Schule! Eine Prise Bewegung im täglichen Unterricht der Klassen 1-13; von Dorothea Beigel; Borgmann Media Dortmund 2012, Seite 198

³ ebenda, Seite 116

4. Bewegungsspiel: Fotografieren⁴

Ausgangsstellung:

Ein Kind wird mit geschlossenen Augen von einem Partner langsam durch den Raum geführt. Dabei hat der Führende seine Hände auf den Schultern des „Blinden“, geht also hinter ihm. Er gibt ihm durch das Umfassen der Schultern Sicherheit.



Spielverlauf:

Vor einem Gegenstand im Klassenraum bleiben sie stehen. Dazu drückt der Führende beidseitig leicht die Schultern des Geführten und sagt: „Knips“. Auf diese Ansage hin öffnet der „Fotoapparat“ kurz die Augen und „fotografiert“ den Gegenstand. Nach drei verschiedenen Fotoaufnahmen gehen die Partner zurück zu ihrem Ausgangspunkt. Dort macht der Führende kreisende Bewegungen auf dem Rücken des Schülers und spricht dazu die Worte: „Entwickeln, entwickeln ...“ Der „Fotoapparat“ öffnet die Augen und sagt, was er gesehen hat.

Variationen:

- Das Gesehene wird aufgeschrieben.
- Es werden Buchstaben fotografiert, zu denen später Wörter geschrieben werden.
- Es werden Wörter fotografiert, zu denen eine Geschichte erdacht wird.

Mathematik:

- Es werden Zahlen fotografiert, aus denen eine Aufgabe erstellt wird.
- Es werden Rechenaufgaben fotografiert und später ausgerechnet.

5. Hör-Bewegungs-Spiel: Klatsch – Stift – Nagel⁵

Ausgangsstellung:

Die Kinder sitzen am Tisch oder im Kreis. Die Lehrkraft bittet sie, die Augen zu schließen.

Spielverlauf:

Hören die Kinder ein Händeklatschen der Lehrkraft, strecken sie einen Arm nach oben und öffnen die Augen.

Die Lehrkraft bittet die Kinder, wieder die Augen zu schließen: Hören sie das Umfallen eines auf den Tisch gestellten Stiftes, heben sie eine Hand.

Die Lehrkraft bittet die Kinder, wieder die Augen zu schließen: Hören sie das Umfallen eines auf den Tisch gestellten Nagels, heben sie einen Daumen.

Die Lehrkraft bittet die Kinder erneut, die Augen zu schließen: Sie macht eines der entsprechenden Geräusche – die Kinder reagieren mit geschlossenen Augen durch Zeigen mit Arm, Hand oder Daumen.



⁵ ebenda, Seite 131

⁴ ebenda,

6. Gleichgewichtsübung: Guten Morgen, liebes Knie ...⁶

Ausgangsstellung:

Stand, Füße leicht auseinander, Augen geöffnet.

Spielverlauf:

- Ein Knie langsam anheben, gleichzeitig den Kopf sehr langsam senken (Knie und Stirn kommen sich entgegen).
- Knie und Kopf gehen langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Das andere Knie langsam anheben, gleichzeitig den Kopf langsam senken (Knie und Stirn kommen sich entgegen).
- Knie und Kopf gehen langsam in die Ausgangsposition zurück.

Die Übung mindestens einmal wiederholen. Am Ende jeder Übung immer in langsam in die Ausgangsposition zurückkommen.



Foto: GrafikDesign Weber

Danach setzen sich die Kinder auf ihre Stühle und der Unterricht kann beginnen.

Begleitender Spruch:

„Guten Morgen, liebes Knie!“
 „Wie geht's dir, liebes Knie?“
 „Danke, mir geht es gut.“
 „Na, dann setz dich hin!“

7. Gleichgewichtsübung: Erst nach vorn....

Ausgangsposition:

Stand, Füße parallel dicht nebeneinander, Augen geöffnet.

Übungsablauf:

- Den gestreckten Körper leicht nach vorn verlagern, Position halten.
- Langsam über die Körpermitte den gestreckten Körper nach hinten verlagern, Position halten.
- Den gestreckten Körper nochmals, ohne in der Mitte zu stoppen, leicht nach vorn verlagern, Position halten.

Den Körper in die Ausgangsposition zurückbewegen.



Foto: GrafikDesign Weber

Begleitender Spruch:

„Erst nach vorn.“
 „Und dann zurück.“
 „Ich bleib stehn.“
 „Was für ein Glück“

⁶ aus: Bildung kommt ins Gleichgewicht. Guten Morgen, liebes Knie; von Dorothea Beigel; Borgmann Media Dortmund 2009

8. Bewegungsspiel in der Turnhalle: Partner führen

Ausgangsposition:

Zwei Kinder stehen einander gegenüber. Ihre Arme sind leicht angewinkelt und die Handflächen liegen flach gegeneinander. Die Füße stehen so, dass sich ihre Fußspitzen berühren.

Übungsablauf:

Langsam beginnen die Paare zu gehen, ein Kind vorwärts, das andere rückwärts. Dabei sollen ihre Füße in Kontakt bleiben und ihre Hände sollen sich nicht voneinander lösen. Nach einer Weile kommt es zu einem Richtungswechsel, nun geht das andere Kind vorwärts beziehungsweise rückwärts. Die Kinder müssen darauf achten, dass sie beide im Gleichgewicht bleiben.



9. Bewegungsspiel in der Turnhalle: Partner helfen

Ausgangsposition:

Zwei Kinder sitzen einander gegenüber auf dem Boden. Die Knie sind leicht gebeugt, ihre Füße berühren sich.

Übungsablauf:

Nun fassen sich die Kinder an den Händen und versuchen, gemeinsam vom Boden hochzukommen. Dabei müssen sie ihre Kraft und ihr Gleichgewicht so dosieren, dass sie einander helfen.



Materialien für Gleichgewichtsspiele in der Turnhalle/Pause

Seile – Taue – Matten – Sitzkissen – Sitzbälle – Wackelbretter – Pedalos – Einräder – Langbänke – Sprossenwand – Kletterwand – Ringe – Barren – Schwebebalken – Reck

10. Bewegungsspiele in der Pause

- Hüpfkästchen auf dem Schulhof aufmalen und in beliebigen Variationen damit spielen
- Spiele mit dem Seil und/oder mit dem Ball
- Klettergeräte, Schaukeln, Rutschen, Balanciersteige, Roller, Pedalos benutzen.

Lassen Sie die Kinder von sich aus Orte, Materialien und Tätigkeiten aussuchen, die ihren Gleichgewichtssinn ansprechen, unterstützen und weiterentwickeln. Oft fühlen sie sich magisch angezogen von Mauern, Zäunen und Bordsteinen. Freuen Sie sich über ihre Ideen, beziehen Sie diese mit in die Pausenhofgestaltung ein und erweitern Sie diese durch Materialien, wie oben beschrieben

11. Bewegen mit verschiedenen Körperteilen

Gleichgewichtsbewegungen, die von einem Kind als unangenehm empfunden werden, wird es nicht gerne bis zum Ende ausführen. Deshalb sollten die Kinder selbst entscheiden, ob sie eine Übung lieber im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen durchführen.

Beispiele von Bewegungformen:

- Die Kinder drehen sich sehr, sehr langsam im Kreis, ohne dabei zu sprechen.
- Die Kinder drehen sich schnell im Kreis.
- Die Kinder senken ihren Kopf sehr langsam nach vorn und heben ihn wieder.
- Die Kinder wenden ihren Kopf sehr langsam zur einen und dann zur anderen Seite.
- Die Kinder bewegen nur ihre Augen nach oben und nach unten.
- Die Kinder stehen auf einem Bein und bewegen ihren Kopf langsam in Richtung Decke.

12. Entspannung: Ohrenmassage⁷

Die Kinder streichen ihre Ohrränder zwischen Daumen und Zeigefinger von oben nach unten mehrmals sanft aus. Zum Schluss ziehen sie die Ohrläppchen – ebenfalls sanft – nach unten. Sie reiben mit ihren Händen ihren Kieferbereich, schauen sich an und lächeln.



13. Entspannung: Augenentspannung⁸

Die Kinder stützen die Ellenbogen auf dem Tisch ab. Sie schließen die Augen und bedecken sie mit den Händen – sie genießen die Dunkelheit. Sie atmen tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Jeder stellt sich etwas Schönes vor. Alle blinzeln unter den abdeckenden Händen mit den Augen – spreizen die Finger, blinzeln weiter – nehmen die Hände von den Augen und öffnen die Augen. Diese sind nun angenehm entspannt und durch das Blinzeln leicht angefeuchtet.



⁷ aus: Beweg dich, Schule! Eine Prise Bewegung im täglichen Unterricht der Klassen 1-13; von Dorothea Beigel; Borgmann Media Dortmund 2012, Seite 260

⁸ ebenda, Seite 304

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bleib in Balance, März 2013

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text und Spielideen: Dorothea Beigel, Wetzlar

Fotos: GrafikDesign Weber, Bremen

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internetinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien