

DIE BEWEGUNGSMACHER



5 Minuten Übungen
zur Bewegung und Entspannung
für zwischendurch - Grundschule -



GESUND UND GLÜCKLICH

Wir, *Die Bewegungsmacher*, Lena Sonnenschein und Nicole Schäfer, unterstützen Kitas und Grundschulen aus Überzeugung, mit Tatkraft, Fachkompetenz und Herz.

Wir stehen für:

- mehr Bewegung im Kita- und Schulalltag
- Entspannung und Stressbewältigung
- gesunde Ernährung

In dieser außergewöhnlichen Zeit möchten wir Ihnen, den Lehrern und OGS-Mitarbeitern der Grundschule, unsere 5 Minuten Übungen zur Verfügung stellen. Für Spaß, Tipps und Abwechslung zwischendurch aus den Bereichen



Bewegung (indoor/outdoor) und Entspannung

Viel Spaß & gute Laune wünschen

La Sourc

Nicole Schäfer

5 Min. BEWEGUNGS-TIPPS

HAMPELMANN



Hampelmann - Challenge

- Wer schafft mehr in einer Minute? Erwachsene oder Kinder?
- Oder wie viele Hampelmänner schaffe ich, bis ich völlig aus der Puste bin?

[Erklärung: Stellt euch in die Grundposition – aufrechter Stand, Füße weit auseinander, Hände an die Oberschenkel. Springt in die Schlussposition – Füße schließen, Hände klatschen über dem Kopf zusammen. Dabei immer locker in den Knien bleiben, Knie zeigen zu den Zehen, Arme gestreckt lassen, Spannung im ganzen Körper. Und jetzt immer zwischen Grund- und Schlussposition wechseln.]

WANDSITZ



Die Wandsitz-Challenge: Wer hält länger durch?

- Der Wandsitz ist eine statische Übung, die sehr effektiv ist. Damit wird hauptsächlich die Bein- und die Gesäßmuskulatur trainiert.
- Die Ausgangsposition: Stellt euch etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Die Füße sind leicht nach außen gedreht und hüftbreit aufgestellt.
- Jetzt lehnt ihr euch mit geradem Rücken zurück an die Wand und rutscht so weit nach unten, bis die Beine im Knie einen rechten Winkel bilden (Oberschenkel parallel zum Boden). Die Füße bleiben während der gesamten Übung fest am Boden.

Los geht's – wer hält länger die Position?

Herausforderung: Macht diese Übung jeden Tag und versucht dabei immer noch 5 Sekunden länger durchzuhalten!

WERFEN UND FANGEN



Wie lange könnt ihr den Ball in der Luft halten, ohne dass er runterfällt?

Ihr braucht dazu einen Klassenkameraden und einen Ball.

Und so geht's:

- Stellt euch nur so weit auseinander, dass ihr gut werfen und fangen könnt und nichts zu Bruch gehen kann (es wird immer mit beiden Händen geworfen und gefangen)
- Werft den Ball zwischen euch hin und her – dabei spielt ihr mit- nicht gegeneinander
- Challenge: wie oft schafft ihr es zu werfen und zu fangen, ohne, dass der Ball runterfällt?

SITUPS



Situp-Challenge: Testet eure Bauchmuskeln

- Grundposition: Legt euch mit dem Rücken auf den Boden (Unterlage nicht vergessen!)
- Stellt die Füße auf, so dass eure Knie nach oben zeigen. Bittet jemanden aus der Klasse sich mit dem Blick zu euch vor eure Füße zu stellen.
- Nehmt einen Ball oder einen anderen Gegenstand in beide Hände und werft ihn demjenigen zu, der vor euren Füßen steht. Versucht beim Werfen eure Arme lang ausgestreckt zu lassen - die Schultern heben dabei vom Boden ab.
- Bittet die Person vor euren Füßen, euch den Gegenstand wieder zurück zu werfen.
- Und jetzt von vorne!
- Zählt eure Situps mit! Wenn ihr nicht mehr könnt wird getauscht und der andere ist dran.
- Challenge: Wer schafft mehr Situps?

SCHLANGENKÖNIG



Wie beweglich seid ihr?

Bei dieser Übung schult ihr eure Beweglichkeit und gleichzeitig eure Gleichgewichtsfähigkeit.

→ Ihr benötigt dazu ein Seil.

→ Haltet das Seil straff mit den Händen vor eurem Körper möglichst schulterbreit fest.

→ Jetzt steigt ihr über das Seil drüber, ohne es dabei loszulassen und ohne, dass das Seil durchhängt.

→ Wieder komplett aufrichten und dann dasselbe nochmal von hinten nach vorne.

→ Variante 1: Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken. Kind A übersteigt das Seil von vorne. Kind B übernimmt das Seil, übersteigt dies von hinten und gibt es anschließend über dem Kopf an Kind A zurück. Zwischendurch die Richtung wechseln. Auch hierbei darf das Seil nicht losgelassen werden.

→ Variante 2: Wer besonders beweglich im Schultergürtel ist, kann auch das Seil erst übersteigen und dann hinter dem Rücken und über den Kopf wieder nach vorne führen. Natürlich immer schön mit beiden Händen festhalten! Und nicht vergessen die Richtung zu wechseln.

Wer ist bei euch in der Klasse der Schlangenkönig oder die Schlangenkönigin? Probiert es aus!

WASSERGRABEN



Wassergraben-Challenge: Diese Aufgabe fördert eure Sprungkraft!

→ Grundposition: Legt ein Seil, ein zusammengerolltes Handtuch, einen Schal oder ähnliches der Länge nach auf den Boden

→ Stellt euch mit beiden Füßen auf eine Seite des Seils (gerne erst einmal nah ran stellen), so dass sich eure Füße parallel dazu befinden

→ Springt jetzt immer mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil (den Wassergraben) hin und her

→ Wie oft könnt ihr den Wassergraben überqueren?

→ Tipp: Ihr könnt auch einbeinig über den Wassergraben springen, oder beidbeinig mit halber Drehung!

RECKEN UND STRECKEN



Wenn ihr lange Zeit am Stück sitzt, kann es sein, dass ihr mit der Zeit den Rücken immer krummer macht und die Schultern nach vorne zieht. Das kann zu einer schlechten Haltung sowie Rücken- oder Nackenschmerzen führen, es macht aber auch müde und die Aufmerksamkeit sinkt.

Deshalb hier eine Übung zur Streckung des ganzen Körpers, zur Aktivierung der Muskulatur und zur Förderung der Durchblutung, damit ihr wieder fit werdet und ihr mit Energie weitermachen könnt:

→ Stellt euch hinter euren Stuhl und nehmt einen Stift, ein Lineal oder einen Radiergummi in die Hand.

> Jetzt macht ihr euren Körper ganz fest und spannt alle Muskeln an.

→ Führt die Arme seitlich am Körper gestreckt im Halbkreis nach oben über den Kopf und hebt dabei die Fersen vom Boden ab. Versucht dabei nicht zu wackeln oder umzukippen!

→ Macht euch ganz fest, haltet euch so gerade und aufrecht wie möglich und streckt euch so hoch es geht. Lasst aber die Schultern tief.

→ Jetzt gebt ihr den Gegenstand in eurer Hand in die andere Hand und nehmt die Arme seitlich ausgestreckt im Halbkreis wieder herunter. Auch die Fersen werden langsam wieder abgesetzt.

→ Den Gegenstand jetzt hinter dem Rücken mit langen Armen wieder in die andere Hand wechseln und alles wieder von vorne wiederholen.

Wenn ihr das ein paar Mal gemacht habt seid ihr wieder fit und wach und es kann weitergehen.

PLANK



Plank-Challenge: Unterarmstütz zur Stärkung der Körpermitte – wer hält länger die Position?

→ Grundposition: Vierfüßlerstand – positioniert eure Ellbogen genau unter eurer Schulter

→ Euer Blick ist gerade nach unten auf den Boden gerichtet

→ Streckt die Beine lang nach hinten aus und stellt die Fußspitzen auf - baut Körperspannung in den Oberschenkeln, Po, Bauch und Armen auf

→ Beine, Po, Rücken und Kopf bilden jetzt eine gerade Linie

→ Haltet diese Position so lange ihr könnt – Atmen nicht vergessen!

ÜBERKREUZ



Wer schafft es, aus dem Schneidersitz aufzustehen, ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen?

Es ist eigentlich ganz einfach:

- Setzt euch auf den Boden in den Schneidersitz.
- Steht auf!
- Das war's auch schon!
- Herzlichen Glückwunsch und Respekt für alle, die es in den Stand geschafft haben!

Für alle anderen: nicht verzweifeln! Nachfolgend bekommt ihr Tipps und Tricks, wie es doch noch klappt:

- Streckt beim Aufstehen die Hände nach vorne und lasst euch von einer Person, die vor euch steht, beim Aufstehen etwas unterstützen.
- Oder ihr stützt euch mit den Händen etwas am Boden ab, um aufzustehen. Ihr dürft natürlich auch etwas Schwung holen.

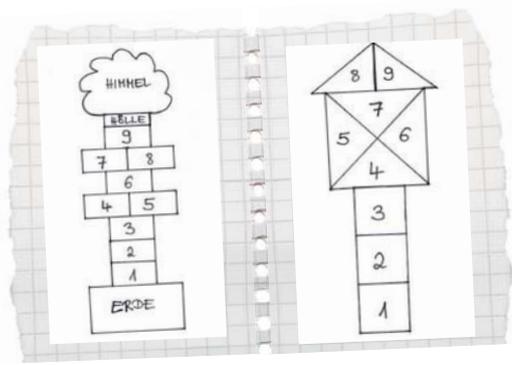
Achtung: Bitte nur durchführen, wenn ihr keine Knieprobleme habt!

AUFTOPSEN



Auftopsen-Challenge: Bei dieser Challenge ist eure Koordination gefragt:

- Ihr benötigt einen Ball, der gut springt und der größer als eure Hand ist
- Legt eine Hand auf den Rücken und versucht mit der anderen Hand den Ball immer wieder auf den Boden auftopsen zu lassen (prellen), wie ein Jojo, nur mit Ball
- Diese Challenge könnt ihr auch gleichzeitig mit mehreren Personen machen. Passt dabei nur auf, dass ihr euch nicht mit den Bällen in die Quere kommt
- Wer kann den Ball länger hintereinander auftopsen lassen?
- Variante 1: Nehmt die Hand, mit der ihr nicht schreibt oder malt, dann wird es etwas schwieriger
- Variante 2: Nehmt beide Hände zum auftopsen oder topst den Ball auf und fangt ihn vor dem nächsten auftopsen erst einmal wieder. Damit wird es einfacher.



KREIDE MALEN



Um draußen aktiv zu sein, braucht es nicht viel. Mit Kreide können die unterschiedlichsten Spiele ganz einfach selbst gestaltet werden.

Hier zwei Vorschläge von uns:

HIMMEL UND HÖLLE

Zuerst malt ihr einen Hüpfkasten, wie auf dem Bild zu sehen, auf den Schulhof.

Jetzt sucht sich jeder Mitspieler einen flachen Stein und schon kann es losgehen.

→ Der erste Spieler stellt sich auf das Feld ERDE und wirft den Stein in das Feld mit der 1. Wirft er daneben ist der nächste Spieler an der Reihe.

→ Danach hüpf er die Kästchen der Reihe nach bis zum Himmel, wobei das Feld mit dem Stein übersprungen wird. Ihr könnt beidbeinig oder einbeinig hüpfen. Wenn ihr mit einem Bein hüpf, darf das andere Bein (außer bei den Grätschsprüngen) bis zum HIMMEL weder abgestellt, noch gewechselt werden. Das Feld HÖLLE wird natürlich übersprungen. Die Kästchen mit den Zahlen 4 und 5 sowie 7 und 8 werden mit einem Grätschsprung absolviert. Nach einer kurzen Pause im HIMMEL, springt der Spieler zurück zur ERDE. Auf dem Feld mit der 2 wird kurz angehalten, der Stein aufgehoben und weiter zur Erde gehüpft.

→ Jetzt ist der nächste Spieler an der Reihe und wirft seinen Stein auch in Feld 1. Haben alle Mitspieler das Feld mit der 1 getroffen und sind gehüpft, geht es weiter mit Feld 2, dann Feld 3, usw. bis alle Spieler den Himmel erreichen.

BRIEFKASTEN

→ Zuerst malt ihr den Brief und die übrigen Kästchen, wie auf dem Bild, auf den Schulhof.

→ In der ersten Runde hüpfen die Spieler nacheinander beidbeinig vom Feld 1 bis zum Feld 9 und zurück.

→ In der zweiten Runde wird nacheinander nur auf dem rechten Bein von Feld 1 bis Feld 4 gehüpft. Dann mit gegrätschten Beinen gleichzeitig auf Feld 5 und 6. Mit dem rechten Bein auf Feld 7, dann wieder mit gegrätschten Beinen gleichzeitig auf Feld 8 und 9. Hier macht ihr eine halbe Drehung und hüpf wieder genauso zurück.

→ Die dritte Runde wird wie die zweite Runde gehüpft, nur alles auf dem linken Bein.

→ In der letzten Runde hüpf ihr mit überkreuzten Beinen von Feld 1 bis Feld 4. Mit gegrätschten Beinen gleichzeitig auf Feld 5 und 6. Gekreuzte Beine auf Feld 7. Mit gegrätschten Beinen gleichzeitig auf Feld 8 und 9. Umdrehen und das Gleiche zurück.

Schnappt Euch Kreide und Eure Klassenkameraden und los geht's! Lasst Eurer Kreativität freien Lauf und habt viel Spaß dabei.

5 Min. ENTSPANNUNGS-TIPPS

PIZZABACKEN



Pizza backen – Bakt eure „Freundepizza“

→ Ein Kind legt sich mit den Armen auf den Schultisch, ein anderes sitzt daneben oder steht dahinter.

Jetzt wird die Pizza zubereitet!

→ Zuerst alle Zutaten für den Teig auf die „Arbeitsfläche“ geben

Mehl (Fingerspitzen aller Finger tippen sacht auf den Rücken), Wasser (mit einem Finger leicht auf den Rücken „tropfen“), Hefe (vorsichtig mit den Fingerknöcheln in den Rücken drücken) – den Teig gut durchkneten (mit den Handballen den Rücken vorsichtig durchkneten) – den Teig ausrollen (mit den Handflächen in alle Richtungen über den Rücken streichen) – Pizzasauce auf dem Teig verteilen (mit den Handrücken sachte in kreisenden Bewegungen über den Rücken streichen) – Pizza nach Wunsch des Kindes belegen – Käse drüber streuen (mit allen den Fingerspitzen auf den Rücken tippen) – Pizza in den Ofen schieben (vorsichtig mit den Handflächen die Flanken der Kinder zusammendrücken) – backen (kurz warten) – Pizza auseinanderschneiden (mit der Handkante über den Rücken „schneiden“) – Pizza essen.

LEISER TON



Der leise Ton und wie lange ist die Zeit?

Diese Entspannungsübungen schulen gleichzeitig die Wahrnehmung.

→ Beim leisen Ton sitzen alle Kinder ganz still auf ihrem Platz und versuchen, so lange wie möglich einem Ton (Gong, Triangel, usw.) nachzuhören.

Wer nichts mehr hört, darf die Augen öffnen.

→ Bei wie lange ist die Zeit? schauen sich alle Kinder den Sekundenzeiger einer Uhr für eine Minute an. Dann schließen alle die Augen für eine weitere Minute. Wer glaubt, die Minute sei vorbei, steht ruhig am Platz auf und wartet auf die anderen.

RÜCKENMALEN



Malt oder schreibt euch auf den Rücken - Buchstaben oder Zahlen

→ Setzt euch gemütlich hin. Der Rücken sollte dabei allerdings gut erreichbar sein.

Jetzt wird die „Leinwand“ bemalt oder beschrieben!

→ Das sitzende Kind erhält einen Stift und ein Blatt.

Das andere Kind stellt sich nun so dahinter, dass es den Rücken gut erreicht.

Mit dem Finger malt es nun etwas auf den Rücken.

→ Ihr spürt das gezeichnete Bild (Buchstabe, Zahl, ...) auf dem Rücken und zeichnet das, was ihr glaubt gespürt zu haben auf das Blatt vor euch.

Zwischendurch immer abwechseln, denn hier ist jeder einmal dran!

Ältere Kinder können so auch ganze Wörter oder sogar Sätze erraten. Oder auch Kopfrechnen üben.

ATEMENTSPANNUNG



Ihr kontrolliert eure Atmung und spürt wie ihr dabei ruhig werdet und euch wohl fühlt. Macht es Euch gemütlich!

Diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's:

→ 5 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug

→ 5 Sekunden die Luft anhalten

→ Dann langsam etwa 5 Sekunden lang ausatmen.

Beim Einatmen stellt euch vor, dass ihr euren Lieblingsduft (etwas, das ihr sehr gerne riecht) aufsaugt, der dann euren ganzen Körper durchströmt. Und beim Ausatmen stellt ihr euch vor, wie ihr in eine Pustebblume pustet oder die Kerzen auf der Geburtstagstorte ausblast.

Das Ganze zwei bis drei Mal hintereinander durchführen und die Atmung wird ruhiger, was zu einem entspannenden Effekt führt.



Kennt ihr die Progressive Muskelrelaxation?

Bei dieser Übung werden einzelne Muskelpartien zuerst angespannt und dann gelockert. Dadurch soll ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden.

Diese Übung wird gemeinsam mit einem Lehrer(in) durchgeführt. Im Internet gibt es einige kostenlose Geschichten zur Progressiven Muskelentspannung, welche die An- und Entspannung der Muskeln unterstützen.

Hier eine Anleitung ohne Geschichte:

- Legt euch auf einen gemütlichen Untergrund, oder setzt euch bequem hin und macht es euch gemütlich
- Schließt die Augen und hört auf die Stimme eures Lehrers / eurer Lehrerin
- Ballt die rechte Hand zur Faust, haltet dies und lasst sie nach 5 Sekunden wieder los.
- Wiederholt das Ganze mit der linken Hand.
- das An- und Entspannen wird jetzt von oben nach unten mit den anderen Körperteilen wiederholt: → Hände (re/li), → Arme (re/li) → Gesicht (alles zusammenkneifen) → Nacken (Kinn auf die Brust) → Schultern (Schultern in Richtung Ohren) → Gesäß (Pobacken anspannen) → Beine (re/li) → Füße (re/li Zehen krallen + Füße anziehen oder strecken). Natürlich können auch nur einzelne Körperteile oder Partien angespannt werden.




Lockerungsübung für den ganzen Körper – und für gute Stimmung! Für Kinder und Erwachsene (ihr braucht so viel Platz, dass ihr euch mit ausgestreckten Armen einmal um euch selbst drehen könnt, ohne jemanden/etwas zu berühren)

- Stellt euch gerade hin und hüpf locker auf der Stelle
- Schüttelt gleichzeitig die Schultern, Arme und Hände durch – etwa 1 Minute lang
- Bleibt stehen und kreist den Kopf langsam in eine Richtung – 1 Minute
- Nochmal hüpfen und schütteln – 1 Minute
- Nochmal Kopf kreisen (andere Richtung) – 1 Minute
- Endspurt und Abschlussminute: hüpfen und schütteln!

GRIMASSEN SCHNEIDEN



Durch diese Übung wird nicht nur das Gesicht gelockert, sondern auch der ganze Körper. Und so geht's:

- Haltet euch die Hände vor das Gesicht und schließt die Augen.
- Jetzt tief einatmen, die Luft kurz anhalten und langsam wieder ausatmen. Versucht während ihr langsam ein- und ausatmet an ein schönes Erlebnis zu denken.
- Nach ca. 5 tiefen Atemzügen fangt ihr an hinter den Händen Grimassen zu ziehen. Versucht dabei so viele Gesichtsmuskeln wie nur möglich mit einzubeziehen.
- Da ihr alle die Hände vor dem Gesicht und die Augen geschlossen habt, kann euch auch niemand beim Grimassen schneiden zusehen.
- Zum Abschluss der Übung wieder 5 tiefe Atemzüge machen, die Augen langsam öffnen und einmal recken und strecken.

MORGENRITUAL



Seid ihr morgens oft steif und energielos? Dann ist diese Übung perfekt für euch, um mit mehr Schwung in den Tag zu starten:

Übung:

- Streckt die Arme über den Kopf und macht euch so lang wie möglich. Geht auch auf die Zehenspitzen.
- Stellt eure Füße wieder auf, aber lasst die Arme noch nach oben ausgestreckt.
- Beugt nun euren Oberkörper einmal nach links und einmal nach rechts, soweit es für euch angenehm ist.
- Nehmt die Arme wieder runter, schüttelt sie kurz aus – fertig.

GORILLA-ATMUNG



Unter Stress und Anspannung wird oft auch die Atmung oberflächlicher. Mit der Gorilla-Atmung lernen die Kinder, tief in den Bauch zu atmen.

- Stellt euch vor, ihr seid ein Gorilla.
- Atmet tief ein und brüllt beim Ausatmen wie ein Gorilla und trommelt euch dabei auf den Brustkorb.
- Wieder tief einatmen und wie ein Gorilla Ausatmen

Dadurch wird der ganze Körper gelockert und durch das Brüllen löst sich auch mentale Anspannung.

YOGA



Regelmäßige Yogaübungen können zur Entspannung beitragen – und das gilt, wie Studien belegen, auch bei Kindern.

Beim Yoga wird der ganze Körper bewegt, gedehnt und gestreckt, es wird tief und aufmerksam geatmet. Dabei lösen sich spielerisch äußere und innere Verspannungen auf.

Probiert doch mal folgende Yogaübung aus:

Katze - Kuh

- Geht in den Vierfüßlerstand. Wer mag, kann sich gerne eine Matte oder Decke unterlegen. Die Knie befinden sich unter der Hüfte und die Hände unter der den Schultern. Rücken gerade.
- Macht jetzt den Rücken ganz rund. Das Kinn wird dabei Richtung Brust gezogen, sodass das Gesicht zum Bauch zeigt. Das ist die Katzenposition.
- Kommt langsam zurück in die Ausgangsposition und legt dann den Kopf in einer fließenden Bewegung langsam in den Nacken. Dabei den Bauch etwas durchhängen lassen und ein wenig ins Hohlkreuz gehen. Das ist die Kuhposition.
- Wechselt langsam einige Male – am besten mit der Ein- und Ausatmung – zwischen Katzen- und Kuhposition.

Bei Interesse an unseren Projekten in Ihrer Schule melden Sie sich gerne bei uns.
Wir entwickeln ein individuelles Konzept nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder eine E-Mail!

DIE BEWEGUNGSMACHER



Die Bewegungsmacher GbR
Wilhelm-Küppers-Str. 34
50354 Hürth

info@diebewegungsmacher.de
www.diebewegungsmacher.de



www.facebook.com/DieBewegungsmacher



www.instagram.com/DieBewegungsmacher

Lena Sonnenschein

Inhaberin *Die Bewegungsmacher*
Prävention und Rehabilitation
Entspannungspädagogin

0 15 20 / 49 13 347
l.sonnenschein@diebewegungsmacher.de

Nicole Schäfer

Inhaberin *Die Bewegungsmacher*
Sportökonomie und Management
Entspannungspädagogin

0 15 20 / 49 13 743
n.schaefer@diebewegungsmacher.de

