

<b>Schulzimmer-Gymnastik</b>	Klasse	5 Min.	ab 1. Sj.
Einfache gymnastische Formen zur Entspannung	Bewegen <span style="float: right;">B 3</span>		
<p>Die folgenden Entspannungsübungen werden zu feiner Hintergrundmusik ausgeführt.</p> <p><b>Anregungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir schließen die Augen und räkeln uns wohlig.</li> <li>• Wir stellen uns hinter den Stuhl: Tiefgehen zur Kauerstellung (mit Ausatmen) im Wechsel mit Hochstrecken (mit Einatmen). Geht es auch in einem gemeinsamen Rhythmus?</li> <li>• Auf dem Stuhl sitzen, aber vom Tisch weggerückt: Augen geschlossen, Arme schräg seitwärts hoch strecken und einatmen, bis der Brustkorb weit gedehnt ist, dann zusammenfallen und ausatmen, bis Hände und Kopf auf den Knien sind. Wenn die Lehrperson leise mit der Stimme führt, erhöht dies die Konzentration. Aus dieser Ausgangsstellung finden sich viele ähnliche Aufgaben mit einem Wechsel von Strecken und Beugen.</li> <li>• Wir stützen uns auf dem Pult ab und gehen mit den Füßen so weit zurück, wie es unsere Kraft erlaubt: Beugt die Arme und versucht mit der Nasenspitze aufs Pult zu kommen! Atmet auch bei dieser Übung gut durch!</li> <li>• Wer bereitet für morgen eine neue Übung vor? Der oder die Betreffende darf sie vorzeigen und leiten.</li> </ul>	<p><i>Aktive Pausen, so kurz sie sein mögen, erlauben in der Regel eine Regeneration. Die Kinder können danach wieder</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>sich leichter konzentrieren</i></li> <li>• <i>klarer denken</i></li> <li>• <i>ruhiger arbeiten.</i></li> </ul> <p><i>Allerdings: Allzu viel Betrieb kann auch von der Arbeit ablenken. Vor allem ist darauf zu achten, dass sich die Kinder auf sich selber konzentrieren und andere nicht stören.</i></p>		