

Bewegungspausen während dem Unterricht

Welcher Schüler kennt wohl nicht das Gefühl mitten in der Unterrichtsstunde: „Gleich fallen mir die Augen zu / der Rücken schmerzt!“ Und analog als Lehrer: „Oh je, gleich hört mir gar keiner mehr zu!“ Dabei kann das Thema durchaus interessant sein und die Kinder auch Willens, dem Unterrichtsgeschehen zu folgen. Die Zeitspanne für konzentriertes Arbeiten ist bei Kindern und Jugendlichen beschränkt. Als Richtzeiten gelten (Pühse, 2004):

- 15 Minuten bei 5–7-Jährigen
- 20 Minuten bei 7–10-Jährigen
- 25 Minuten bei 10–12-Jährigen
- 30 Minuten bei 12–16-Jährigen
- 30–45 Minuten bei Erwachsenen

Kurze Bewegungspausen, welche den Unterricht auflockern, helfen nachlassende Konzentration wieder aufzubauen und den Unterricht zu rhythmisieren. 3 bis 5 minütige Unterbrechungen des Unterrichts, die für Bewegung genutzt werden, sind **keine verlorene Zeit**. Vielmehr erleichtern sie den nachfolgenden Unterricht, weil die Schülerinnen und Schüler wieder lernbereiter und aufnahmefähiger werden. Bewegungspausen enthalten Körper- und Bewegungsübungen. Sie führen zu:

- verbesserten Durchblutung des Gehirns und somit zu erhöhter Leistungsfähigkeit
- Unterbrechung und Rhythmisierung des Lernens
- einem willkommenden Ausgleich und fördern so das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler

Frische Luft durch geöffnete Fenster unterstützt den Erfolg.

Gemeinsame Bewegungspausen dienen:

- der körperlichen Aktivierung
- der Entlastung, Lockerung
- dem Aufbau der Konzentration
- der Erholung und Entspannung
- der Verbesserung der Arbeitsstimmung oder des Klassenklimas
 - bei nachlassender Konzentration
 - bei Ermüdungserscheinungen
 - bei Unruhe und Unlust

Während längeren, selbständigen Arbeitsphasen können auch individuelle Bewegungspausen durchgeführt werden. Die Lernenden führen eine kurze, individuelle Bewegungspause durch, wenn sie sich unkonzentriert oder verspannt fühlen oder sich am Übergang zur nächsten Arbeit befinden.

Gestalten Sie zudem den Unterricht so, dass die Lernenden immer wieder zu unbewussten, Bewegungspausen gelangen, wie z.B. Unterrichtsmaterial selber abholen.

Viele Bewegungsübungen lassen sich ohne oder mit in der Klasse vorhandenen Materialien durchführen. Beispiele sind Kräftigungsübungen, Dehnübungen, Werfen und Fangen mit Radiergummi, Balancieren eines Lineals auf der Hand oder eines Buches auf dem Kopf sowie Bewegungsspiele (Pferderennen). Zusätzlich ermöglichen Jonglierbälle, Springseile, Balancebretter, etc. neue Bewegungserfahrungen. Sitzergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes trägt auch zu mehr Bewegung im Schulalltag bei (mehr dazu im Kapitel 6 „Bewegungsfreundliche Gestaltung der Schulzimmer“).

Tipps für die Durchführung

- bei Neueinführung von Bewegungspausen in einer Klasse auf Stühle- und Tischerücken verzichten
- Bewegungspausen mit Namen versehen
- dieselbe Bewegungspause eine Woche durchführen, dann erst eine neue Übungsfolge einführen
- Übungen gezielt auswählen und regelmässig durchführen
- Dauer: 3-5 Minuten
- auf geöffnete Fenster bzw. auf viel Frischluft im Raum achten
- auf eine bewußte und ruhige Atmung (möglichst Bauchatmung) hinweisen
- als Lehrer/-in den eigenen Stil finden
- ...

Vermeiden Sie:

- weite Wege
- aufwendige Materialbeschaffung
- Aktivitäten, die lange Erklärungen erfordern
- Aktivitäten, die nur von wenigen Schülerinnen und Schülern gleichzeitig ausgeführt werden können.

Literaturquelle

Pühse, Uwe (2004). Die Schul- und Unterrichtsatmosphäre. In Uwe Pühse (2004). Kindliche Entwicklung und soziales Handeln im Sport. Schorndorf: Hofmann Verlag.