**Bewegungsimpulse für den Unterricht (Selinger Christian)**

1. **Aktivierung/Mobilisierung (im Stehen)**

* **„Guten Morgen“**: Nase reiben, Ohren reiben, Kopf drehen und beugen, Hände reiben… (von Kopf bis Fuß), zum Schluss auf die Brust klopfen.
* **Äpfel pflücken:** In die Höhe strecken – Äpfel pflücken und imKorb ablegen. Immer höher, immer mehr, bis der Korb voll ist!
* **Sessel steigen** (bei guter Qualität): auf- und absteigen wie bei einem step board.
* **Einbeinstand**:

a) Das Spielbein nach vorne/hinten/seitwärts/liegende „8“;

b) Fußsohle des Spielbeins auf das Kniegelenk des Standbeins – halten – wiederholen;

c) Spielbein mit beiden Händen vor dem Brustkorb fixieren – hinten am Gesäß fixieren;

d) Den Schuh des Spielbeins ausziehen oder binden;

e) auf dem Standbein einen Kreisel um 180° bzw.360° ausführen;

f) Das Spielbein nach hinten strecken – Oberkörper in die Waagrechte bringen – Hände seitlich strecken – Wechsel; Steigerung: Augen schließen!

g) Spielbein schwingen und anhocken;

h) Spielbein schwingen/kreisen – li/re Hand zieht Kreise (vor dem Körper, seitlich…) – Augen „ziehen“ eine liegende „8“.

i) Spielbein wird hinter dem Körper am Tisch fixiert – Standbein beugen und die Hüfte nach vorne schieben, bis im fixierten Bereich eine Dehnung spürbar ist.

* **Bewegungspartner**: *Bildtreue:* Schüler A geht durch den Raum und führt Bewegungen im Gehen aus – Partner B geht dahinter und kopiert die Bewegungen von Schüler A. *Untreue:* Partner B führt gegenteilige Bewegung durch.
* **Das Schmiedeeisentor**: FOLIE
* **Bauch-Kopf-Bein:** rechte Hand auf den Bauch legen und kreisen – linke Hand „schlägt“ behutsam auf den Kopf – Wechsel; Steigerung: rechtes Bein dazu heben, kreisen, treten – Wechsel, Steigerung: Augen schließen!

1. **Aktivierung/Mobilisierung (im Sitzen)**

* **Fersentanz:** bequeme Sitzhaltung – Fersen heben – senken – gleichzeitig/abwechselnd.
* **Kosakentanz:** (abwechselnd/gleichzeitig)
* **Katzenbuckel:** bequeme Sitzhaltung – Schultern nach oben ziehen – Kinn zur Brust nehmen.
* **In & Out:** bequeme Sitzhaltung – Beine anheben – Fußspitzen zueinander – Fersen zueinander**.**
* **X & O:** bequeme Sitzhaltung – Beine anheben – Knie zueinander – Fußsohle zueinander**.**
* **Propeller:** Ellbogen zur Seite – Hände auf die Schulter legen – Oberkörper langsam nach links und rechts drehen.
* **Fingertanz:** Hände nach vorne ausstrecken – geballte Faust – abwechselnd Daumen in die Höhe – kleiner Finger strecken. Steigerung: phasenversetzt!
* **Fingerklavier:** Hände nach vorne ausstrecken – geballte Faust – abwechselnd Finger strecken – Daumen in die Faust bzw. Daumen zeigt nach innen. Steigerung: phasenversetzt!
* **Sitzpendel:** Arme seitlich pendeln
* **Zelt:** Arme seitlich waagr. abgewinkelt – in die Höhe führen, Handrücken zueinander
* **Nein/Ja:** Kopf langsam nach links und rechts drehen – Kinn zur Brust.
* **Schildkröte:** Kopf langsam, waagrecht nach vorne schieben und zurück**.**
* **Sitzübung 1:** Einen Arm neben dem Kopf schräg nach oben ziehen, den Gegenarm vor dem Körper in Richtung Hüfte strecken – Wechsel!
* **Sitzübung 2**: Grätschsitz am Stuhlvorderteil, die Füße sind mit ganzer Sohle am Boden. Den Oberkörper langsam zwischen den Beinen absenken und mit den Händen die äußeren Fußgelenke von innen umfassen – Oberkörper nach unten ziehen.
* **Sitzübung 3**: Sitz am vorderen Rand der Sitzfläche – Oberkörper nach hinten gelehnt – Hände erfassen den seitlichen Sitzflächenrand. Dem Radfahren entsprechend abwechselnd mit den Beinen kreisen – die Knie beschreiben Kreise. Auch in die Gegenrichtung.
* **Kopf nach links, Kopf nach rechts**, linker Arm nach oben, rechter Arm…, linkes Ohr, rechtes Ohr, linke Backe, auch überkreuzt möglich; Ausführungen: nachmachen, nachmachen + nachsprechen, KANON,
* **„So ein kleiner Esel, trampelt…..“** : Lied mit Bewegung
* **Eine Minute lang**: lachen, gähnen, summen, brummen, kauen…..
* **Geräuschlawine:** Kärtchen mit Vokalen, Zischlauten, brummen,… durchgeben – auf Kommando weitergeben – letzte Karte: STOPP
* **Pferderennen:** Start – Wassergraben (Brust klopfen) – Oxer/Doppeloxer (1x/2x aufspringen)– Zuschauer links (beide Hände deuten nach links) – Zuschauer rechts (..
* **Sesselschaukeln**

1. **Koordination – Konzentration**

* **1 – 5** (1 li Bein heben, 2 re Bein, 3 links zur Seite, 4 rechts zur Seite, 5 Kniebeuge). Variable: sprechen, zeigen, auf den Rücken schreiben;
* **Knietanz** (diagonal, gleich – freie Hand nach oben; hinter Kopf)
* **Flaggensignal** (offene Hand/Faust; phasenversetzt kopieren/phasenversetzt)
* **Partner-Gym**: Hände in die Höhe; nach hinten; zur Seite; überkreuzen; Augen geschlossen; und alles zusammen; doppelte Herausforderung;
* **1 – 2 – 3** (Variable: klatschen, springen, Nomen, Verben, Städte…..)
* **„Peng!“** Partnerweise gegenüber stehen – 1.Oberschenkel klatschen, 2.Hände klatschen, 3.beide Hände nach vorne strecken (a)Daumen oben, b)Daumen links, c) Daumen rechts, d) Daumen unten: bei Gleichheit – darauffolgend: „Peng“ sagen.
* **Geräusche-Orchester:** FOLIE
* **Rabensalat:** rechte Hand nach oben und unten strecken – Wechsel; rechte Hand nach oben, seitlich und unten strecken – Wechsel; Steigerung: gleichzeitig versetzt = rechte Hand nach oben und unten – linke Hand nach oben, seitlich und unten strecken.
* **Armalphabet:** FOLIE: glatt/verkehrt/Vornamen…
* **Raumuhr**: Ausgangsposition: Ziffern, Städte, Begrüßungen, ……….
* **Rechenkreis:** Additon (gerade/ungerade Summe: li/re Bein heben); Subtraktion (… li/re Bein nach hinten); Multiplikation (… li/re Bein seitlich schwingen); Division (… li/re Bein vorne quer ziehen);
* **„Der verwirrte Polizist**“: Kreuz mit Pfeilen an die Tafel zeichnen – oben – unten – links – rechts: Spielleiter zeigt auf die Pfeilrichtung: Schüler sprechen richtig nach und deuten die Richtung gleichzeitig mit beiden Händen. Steigerung: richtig sprechen – falsch deuten - Wechsel; Steigerung: falsch sprechen und falsch deuten**.**
* **Fingerübungen:**

a) Daumen gestreckt – Daumen verdeckt

b) Fingertanz (Damen/kleiner Finger)

c) Fingerklavier

d) L und O – Finger

d) Fingerspitzenballett (1-5: jede Hand; 1-10 beide Hände)

f) „Dr.Fu“

1. **Entspannung**

o **Fingerübungen:**

a) Daumen gestreckt – Daumen verdeckt

b) Fingertanz (Damen/kleiner Finger)

c) Fingerklavier

d) L und O – Finger

e) Fingerspitzenballett (1-5: jede Hand; 1-10 beide Hände)

f) „Dr.Fu“

* **Ich vertraue dir** (blind): Schüler A schließt die Augen – und lässt sich nach vorne/hinten fallen. Schüler steht in Schrittstellung und hält Schüler A an den Schultern fest. Achtung: Anfangs kurze Distanz vorgeben. Bei Vertrauen – Distanz erhöhen!
* **Gemeinsam ins Gleichgewicht:** PA: Hände und Beine (re/li) drücken gegeneinander und beide versuchen, sich im Gleichgewicht zu halten.
* **Umschlungen**: sitzen – Hände nach vorne ausstrecken – überkreuzen - verschränken, überkreuzte und verschränkte Hände zur Brust ziehen - ein- ausatmen.
* **Sicherer/schöner Ort**: sehen, riechen, hören, spüren, fühlen,…..
* **„Lauschen**“ (Fenster/Tür öffnen).
* **Der Kreisel**

**Anmerkungen:**

* Die Übungen immer beidhändig/beidbeinig üben!
* Bei geschlossenen Augen erschweren sich vor allem Gleichgewichtsübungen!
* Der Lehrer/in muss nicht immer die Übungen selber vorzeigen!
* Der Einsatz von peer groups ist sinnvoll!
* Wenn die Übungen immer zu einem bestimmten Zeitpunkt in die Unterrichtseinheit integriert werden, so kommt es zu einem „Ritual“.
* Laut Gehirnforschung sinkt die Konzentration und Aufmerksamkeit nach ca.20 min.

**Christian Selinger –** [**christian.selinger@ph-ooe.at**](mailto:christian.selinger@ph-ooe.at) **– Bewegte Schule PH OÖ**

**www.bewegteschule.at**