

## Bewegungsimpulse für den täglichen Klassenunterricht

Siegfried Kainberger, BEd MSc, 2014

Das Bewegungsprogramm kann im Klassenraum in Schulkleidung durchgeführt werden. Die Übungen können auch durch Peergroups angeleitet werden.

Dauer: ca. 10min 3x/Wo. Das Bewegungsprogramm besteht aus zwei Teilen.

### ○ **Teil I: Bewegungsimpulse - koordinativ:**

Dauer ca. 5 min.

Koordinativ anspruchsvolle Übungen werden unter den Gesichtspunkten der Trainingswissenschaften (Steuerungs-, Rhythmus-, Dimensionswechsel) aus bestehender Literatur ausgewählt. Die Übungen sollen darüber hinaus auf vorgegebene Bewegungen motorisch schnell reagieren und adäquate Bewegungsantworten ausführen können.

Anspruchsvolle koordinative Bewegungen erweitern und stärken neuronale Netzwerke, die exekutiven Funktionen und die Konnektivität (vgl. Budde, 2008; Scholz & Klein, 2013).

Durch Koordinationstraining kommt es zur:

- Vergrößerung der Myelinscheiden und Zunahme der Übertragungsgeschwindigkeit
- Zunahme der grauen Masse in Teilen des Kortex
- Zunahme der weißen Masse im Scheitellappen
- Vergrößerung und Verästelung der kortikalen Areale (Zunahme neuer Synapsen pro Nervenzelle und Volumenzunahme pro Synapse (vgl. Windisch, 2011; Dragansky, 2009; Scholz & Klein, 2013).

### ○ **Teil II: Aktivierungsimpulse - sportiv:**

Dauer ca. 5 min. Die aeroben Übungen führen zu einer mittleren Belastungsintensität von bis zu 70% der maximalen Herzfrequenz. Die Schüler sollen leicht ins Schwitzen kommen, dadurch wird Gehirndurchblutung gefördert, kognitive Prozesse im Stirnhirn verbessert, Zellen werden besser und schneller mit Sauerstoff und Glucose versorgt, es kommt zu vermehrter Ausschüttung von Neurotransmittern (z.B.: Dopamin, Serotonin...) und Wachstumsfaktoren wie BDNF, VEGF, FGF-2 und IGF-1 (vgl. Reinhardt, 2009; Korte, 2010; Ratey, 2009).

## Teil I:

### **Koordinative Bewegungsimpulse für den Unterricht**

Koordinative Aufgaben und Übungen bieten die Möglichkeit in kurzen Bewegungspausen durch Bewegungsimpulse die Aufmerksamkeit und Konzentration zu erhöhen. Ein gutes Mittel eine unruhige Klasse wieder zu fokussieren und konzentrierter zu machen. Die Spiele und Bewegungsübungen für die Klasse liegen eher im koordinativen Bereich und der Spaßfaktor steht im Vordergrund. Durch Lachen und Bewegung wird Dopamin ausgeschüttet, das unabdingbar für die geistige Leistungsfähigkeit und Lernmotivation ist und somit die Basis für erfolgreiches Lernen darstellt.

Im Folgenden werden daher einige koordinative Aufgaben für Bewegungsimpulse im Unterricht vorgestellt.

#### ❖ **Begrüßung**

Partnerweise stehen Schüler/innen gegenüber. Der rechte Handrücken wird an den rechten Handrücken des Gegenübers gelegt. Daumen zeigen nach oben. Nun wird der Daumen nach unten gedreht. Partner/in macht die gleiche Bewegung und die Daumen berühren sich nun unten. Die Hand wird nun so ausgedreht, dass man sich nun die Hände schütteln kann. Gleiches Prozedere nun mit der linken Hand.

#### ❖ **Zeigefingerkreisen**

Die Schüler/innen stehen und kreisen mit einem ausgestreckten Zeigefinger um den Zeigefinger der anderen Hand in eine beliebige Richtung. Die Kinder sollen nun mit dem anderen Zeigefinger beginnen ebenfalls einen Kreis zu zeichnen der sich aber in die andere Richtung bewegt. Nach einer bestimmten Zeit sollen die Richtungen geändert werden. Einfacher ist es, wenn man beginnt, dass der erste Zeigefinger eine kleine Kreisbahn um den anderen Finger zieht, welcher eine anfangs große Kreisbahn beschreibt.

#### ❖ **Dreieck, Kreis und Acht**

Die Schüler/innen stehen und zeichnen mit dem Zeigefinger einer beliebigen Hand ein Dreieck vor sich in die Luft. Gleichzeitig versuchen sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand einen Kreis vor sich zu zeichnen. Danach sollen sie die Figuren mit der anderen Hand zeichnen versuchen. Wer dies beherrscht kann zusätzlich versuchen eine Acht mit einem Fuß zu zeichnen.

### ❖ Armkreisen

Die Schüler/innen versuchen mit den Armen neben dem Körper zu kreisen. Wobei sich die Arme in ungleiche Richtungen drehen. Nach einer kurzen Zeit werden Richtungen geändert.

### ❖ Handklatschen

Die Schüler/innen gehen paarweise zusammen. Beide haben gefaltete Hände vor dem Körper und berühren sich leicht mit den Mittelfingern. Es wird ausgemacht wer der „Abklatscher“ ist und wer der „Wegzieher“. Der Abklatscher versucht die Hand des/der Partners/in abzuklatschen, gelingt ihm/ihr dies, gehen beide wieder in die Ausgangsposition und das Spiel geht weiter. Der Wegzieher versucht seine Hand wegzuziehen, bevor der Abklatscher sie trifft. Schlägt der Abklatscher ins Leere, wird der Wegzieher zum neuen Abklatscher und vice versa. Wer schafft die meisten Abschlüge in einer bestimmten Zeit?

### ❖ Peng

Die Schüler/innen stehen sich partnerweise gegenüber und machen gleichzeitig folgende Bewegungen: 1.) Oberschenkel klatschen, 2. Hände klatschen, 3. Beide Hände nach vorne strecken und Daumen zeigt nun in eine der vier Richtungen (Daumen oben, links, rechts oder nach unten). Übung wird immer so lange mit Partner wiederholt, bis die Daumenstellung beider Partner gleich ist. Sieger ist der, der zuerst noch einmal die Bewegungsabfolge von Oberschenkel und Hände klatschen macht und danach „Peng“ sagt.

### ❖ Flaggensignal

Beide Hände sind gestreckt, Handflächen zeigen zueinander.

- 1.) Unterarme bewegen sich zum Körper, sodass die Handflächen das Gesicht verdecken (nicht berühren!).
- 2.) Ellbogen zeigen nun nach außen, Handflächen zeigen zum Körper, Fingerspitzen berühren einander.
- 3.) Beide Hände gestreckt nach oben, Handflächen zueinander
- 4.) Gestreckte Hände sind nun wieder in Ausgangsstellung und Übung beginnt mit Schritt 1 wieder von vorne

**Variante:** Takte sind phasenversetzt. Z.B.: (1.)Re. Unterarm bewegt sich zum Körper, linke Hand bleibt noch in Ausgangsstellung...

### ❖ Wadenpumpe

Schüler/innen stehen sich gegenüber.

- 1.) Es wird abwechselnd bis drei gezählt. Ein Partner beginnt mit eins. Sein Gegenüber sagt zwei ... usw.
- 2.) Statt der Zahl eins wird nun geklatscht und nicht mehr gesprochen, zwei und drei wird noch abwechselnd laut gezählt.
- 3.) Statt der Zahl zwei geht man nun in den Zehenstand, die Zahl wird nicht mehr gesprochen. Also: bei eins wird geklatscht, bei zwei Zehenstand.
- 4.) Statt der Zahl drei kann der gegenüberstehende Partner mit einer Grimasse erschreckt werden 😊 ... usw.

### ❖ Verwirrter Polizist

Lehrperson zeichnet Kreuz mit Pfeilen an die Tafel (oben-unten-links-rechts) und zeigt auf Pfeilrichtung:

- 1.) Schüler/innen zeigen mit beiden Händen die Richtung und benennen diese
- 2.) Schüler/innen zeigen in Gegenrichtung, benennen aber richtige Richtung
- 3.) Schüler/innen zeigen in richtige Richtung, benennen aber die Gegenrichtung
- 4.) Schüler/innen zeigen und benennen genau die Gegenrichtung. Bsp.: Wenn Lehrperson „oben“ anzeigt, zeigen Schüler/innen nach unten und sagen auch „unten“.

### ❖ Daumen und Zeigefinger

Die Schüler/innen stehen und strecken die Hände vor sich aus. Eine beliebige Hand zeigt nur mit dem Daumen nach oben, die andere zeigt nur mit dem Zeigefinger in Richtung Daumen der anderen Hand. Nun sollen die Seiten gewechselt werden. Der Daumen der einen Hand geht rein und der Zeigefinger zeigt in Richtung der anderen Hand, welche den Zeigefinger einzieht und jetzt mit dem Daumen nach oben zeigen soll. Daumen- und Zeigefingerhand sollen stets wechseln und das Tempo soll mit Übungsdauer bzw. Können erhöht werden.

### ❖ Bumm-Schnipp-Klatsch

1.Klatschsequenz: Schüler/innen klatschen in einem langsamen Rhythmus mit rechter Hand auf die eigene Brust und sagen dazu „bumm“, danach wird mit beiden Händen geschnippt und sagen „schnipp“ und anschließend in die Hände geklatscht „klatsch“.

2.Klatschsequenz: Danach klatschen sie zweimal hintereinander auf die eigene Brust „bumm,bumm“, es wird wieder geschnippt „schnipp“ und danach geklatscht „klatsch“, jedoch noch anschließend mit linker Hand auf linken Oberschenkel und rechte Hand auf rechten Oberschenkel geklatscht und dazu „ta-ka“ gesprochen. Nun beginnt wieder die 1.Sequenz.

### ❖ Oberschenkel und Fuß

Die Schüler/innen sitzen und klopfen sich abwechselnd mit der linken Hand zweimal auf den Oberschenkel, dann zweimal mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel usw. Wird dieser Rhythmus beherrscht wird mit dem Fuß am Boden geklopft (aus dem Fußgelenk), im Rhythmus einmal links einmal rechts abwechselnd. Die Abfolge wäre dann z.B.: linker Fuß und linke Hand, rechter Fuß und linke Hand, linker Fuß und rechte Hand, rechter Fuß und rechte Hand usw. Wird das beherrscht soll das Tempo erhöht werden. Als Nächstes wird der Rhythmus getauscht, d.h. der Fuß klopft im Rhythmus zweimal links und zweimal rechts, die Hand einmal links und einmal rechts.

### ❖ Gleichgewichtstest

Die Schüler/innen versuchen jeweils 20 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein, auf den Zehenspitzen beider Beine, auf den Zehenspitzen eines Beines, auf den Zehenspitzen beider Beine mit ausgetreckten Armen nach oben und auf den Zehenspitzen eines Beines gestreckten Armen nach oben zu stehen.

### ❖ Partnerklatschen

Die Kinder gehen paarweise zusammen und klatschen abwechselnd mit der linken und rechten Hand ein, wobei dazwischen immer selbst geklatscht wird. D.h. links mit Partner, selbst, rechts mit Partner, selbst, usw. Danach sollen sich gleichzeitig beim Einklatschen mit der Hand des Partners die Füße der gleichen Seite der Paare berühren. Nach einigen Versuchen sollen sich immer die gegengleichen Füße berühren, d.h. linke Hände klatschen ein, rechte Füße berühren sich. Als letzte Übung werden diese zwei Aufgaben kombiniert. Die Kinder sollen im gleichen Rhythmus mit den Händen einklatschen, die Füße berühren sich aber jetzt viermal auf dieselbe Weise wie die Hände und viermal überkreuz. Als Steigerung nur zweimal statt viermal und das Tempo soll erhöht werden.

❖ **Beinpendel/Armpendel** (vgl. Beer & Schwarz, 2012)

**a) Beinpendel/Armpendel:** Im Einbeinstand schwingt das Spielbein bei gestrecktem Knie. Die Arme pendeln bei Übungsbeginn diagonal-wechselseitig zum Spielbein, die Handflächen zeigen stets zum Körper. Nach 9, 7, 5 oder 3 Schwüngen erfolgt ein Übergang zu einer lateral-gleichseitigen Ausführung und dann wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung. Dann wird das Standbein zum Spielbein. Übungsvariationen zur Steigerung der koordinativen Anforderung ergeben sich, indem Zusatzaufgaben für die Armführung, beispielsweise „Beuge den vorderen Arm im Ellenbogen!“ und/oder der Handführung, zum Beispiel „Drehe deine Handflächen nach oben!“ gegeben werden.

**b) Beinpendel/Armkreis:** Einbeinstand, das Spielbein pendelt mit gestreckten Knien vor und zurück. Die Arme sind vor dem Körper und die Hände werden gefaltet. Jetzt zeichnen die Hände einen Kreis in die Luft. Das Spielbein pendelt „gerade“ weiter. Zur Übungsvariation können die Hände geöffnet, gegengleiche Kreise gezeichnet oder Buchstaben in die Luft geschrieben werden. Spiegelbilder bei „geraden“ Beinpendel erschweren die Aufgabe.

**c) Beinkreis/Armpendel:** Einbeinstand, das Spielbein führt einen Kreis vor dem Körper aus. Die Arme schwingen bei Übungsbeginn diagonal-wechselseitige, dann erfolgt ein Steuerungswechsel zur parallelen Armführung und wieder zurück zur wechselseitigen. Die koordinative Herausforderung besteht darin, die Arme in „Pendelrichtung“ gerade zu schwingen und nicht dem Kreis der Beine zu folgen. Zusatzaufgaben bei der Handführung erschweren die Übung deutlich.

**d) Beinachter/Armpendel:** Übungsausführung und Steigerungen wie bei Ü c, jetzt wird allerdings ein Achter mit dem Spielbein in die Luft geschrieben.

**e) Beinkreis/Armachter:** Steigerungen der Anforderung zu Ü d, Kreise mit dem Spielbein und Achterschleifen mit jeweils dem gegenüberliegenden, dem gleichseitigen oder mit beiden Armen, die Augen folgen den Armen.

**f) Augenkreise im Einbeinstand:** Im Einbeinstand schwingt das Spielbein bei gestrecktem Knie. Die Arme pendeln bei Übungsbeginn diagonal-wechselseitig zum Spielbein. Die Augen führen wieder Zusatzbewegungen vom Augenkreis über das Quadrat zum Achter aus. Beim Steuerungswechsel von wechselseitig auf parallel werden die Augen weiterbewegt.

**g) „Augen zu und durch“:** Bei geschlossenen Augen die Übung a bis zur Übung f ausführen und dabei das Gleichgewicht möglichst gut halten.

## ❖ HemiGym(vgl. Beer & Schwarz, 2012)

**HemiGym / „in die Höhe“:** Wahl eines/r etwa gleich großen Partners/In, Aufstellung gegenüber, die Hände werden in Schulterhöhe zusammengeführt und berühren sich mit leichtem Druck an den Handflächen. Es wird ein/e „GeberIn G“ und ein „NehmerIn N“ bestimmt. „G“ gibt die Bewegungsanweisung und den Rhythmus der Übung vor, „N“ gibt die gewünschte Bewegungsantwort so schnell wie möglich und in einer korrekten Bewegungsausführung. „G“ gibt die erste Bewegungsanweisung.

Sie/Er führt vor dem Körper z.B. den rechten Arm hoch, „N“ macht die Bewegung mit dem Arm mit und die Bewegungsantwort von „N“ ist ein Hochziehen und Anhocken des gegenseitigen Beines. „G“ kontrolliert die Bewegungsantwort. Wenn alles stimmt, folgt die nächste Anweisung und „G“ gibt den linken Arm hoch. „N“ zieht wieder das gegenseitige Bein hoch.

### **Variationen:**

„G“ gibt rechten Arm nach unten. Antwort von „N“- gegengleiches Bein gestreckt nach hinten führen

„G“ gibt rechten Arm zur Seite. Antwort von „N“ – gegengleiches Bein zur Seite strecken

„G“ gibt rechten Arm in Richtung rechter Schulter von „N“. Antwort von „N“ – gegengleiches Spielbein vor dem Standbein kreuzen

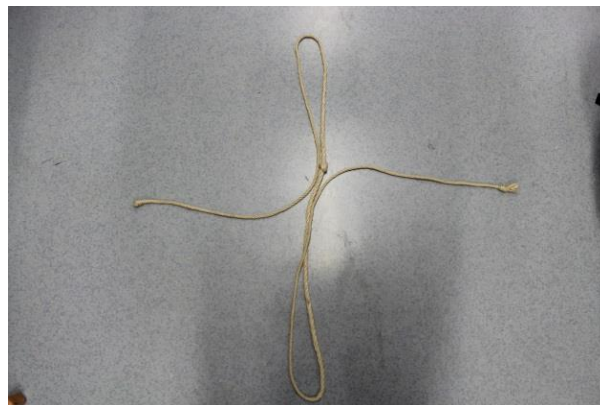
Die Übungen können beliebig aneinandergereiht werden. Auch eine Übungsabfolge ist möglich, in der „N“ die Augen schließt und „G“ die Bewegungen kontrolliert.

**Schwierig:** G“ kann sowohl die bekannten vier Bewegungsanweisungen als auch die gewünschten Bewegungsantworten vorgeben. Beispiele: „G“ hebt den Arm, „N“ hockt das gegenseitige Knie an. „G“ hockt bei der zweiten Wiederholung das Knie an, jetzt ist die Bewegungsantwort von „N“ das Heben des Arms ... usw.

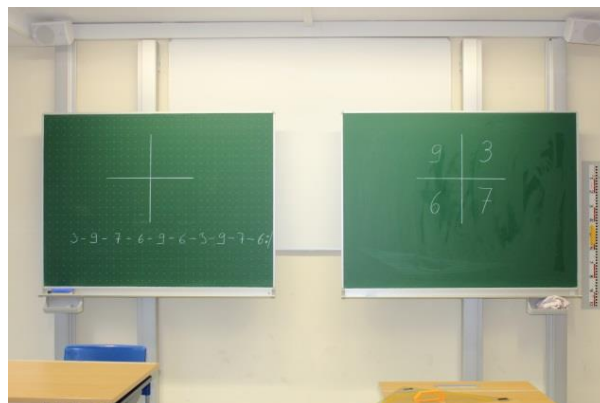
### ❖ Crossjump (vgl. Kainberger, 2013)

Es folgen einige beispielhafte Übungen, die das Grundprinzip der Crossjump-Koordinationsübungen verdeutlichen sollen. Gesprungen wird immer in vier markierte Felder (Markierung durch Kreide oder Sprungschnur), die mit Zahlen, Silben, Bewegungen, Farben... kodiert werden und dabei das Arbeitsgedächtnis stark fordern. Sind einige Übungen absolviert, ist keine Bodenmarkierung mehr nötig. Die SchülerInnen springen nur mehr in imaginäre Felder.

Nach einiger Zeit wird neu kodiert, der Reiz muss nun gehemmt werden (Inhibition), im Arbeitsgedächtnis muss die neue Kodierung wieder gespeichert und auf neue Anweisungen (durch Zurufe oder Tafelbild) schnell und flexibel reagiert werden (Flexibilität). Dadurch, dass sehr wenig Platz für die Sprungübungen gebraucht wird, können die Übungen im Klassenraum durchgeführt werden. Die SchülerInnen stehen hinter dem Sessel und springen in die von ihnen zuvor markierten Felder.



**Abb. 1: Springschnur markiert Kreuz und damit vier Sprungfelder**



**Abb. 2: Tafelbild mit Kreuz und Zahlenkodierung**



## Praxisbeispiele für den Klassenraum

<u>Übung 1</u>			
<p><b>Aufwärmen mit Musik: 2 min.</b></p>			<p>Springen mit Überkreuzbewegungen: rechte Hand nach oben, linke Hand berührt Sprunggelenk des rechten Fußes, rechtes Bein wird dabei abgewinkelt. Nun gegengleich springen: linke Hand nach oben, rechte Hand berührt Sprunggelenk des linken Fußes, linkes Bein wird dabei abgewinkelt, usw.</p>
<p><b>Zahlen in den 4 Feldern merken und springen: 3 min.</b></p>	9	3	<p>Diese Zahlen stehen an der Tafel und werden von den Schülern 1 min lang gelernt, danach wird Vorgabe gelöscht (siehe Abb. 2).</p> <p>Wurden die Zahlen verinnerlicht, müssen die Schüler aus dem Gedächtnis die durch die Lehrperson vorgegebene Zahlenreihe 2 min. lang springen. Die Kästchen am Boden wurden durch Springschnüre markiert (siehe Abb. 1). Die Zahlenreihe kann an der Tafel stehen oder sie wird zugerufen.</p>
	6	7	
<p><b>Springen gleicher Zahlen, aber in neuen Feldern kodiert: 3 min.</b></p> <p><b>Neukodierung von Zahlen: 3 min.</b></p>	6	7	<p>Die gleichen Zahlen werden auf neue Felder verteilt.</p> <p>Wurden die Zahlen verinnerlicht, müssen die Schüler aus dem Gedächtnis die durch die Lehrperson vorgegebene Zahlenreihe springen. Die Zahlenreihe kann an der Tafel stehen oder sie wird zugerufen.</p>
	9	3	

<u>Übung 2</u>							
<b>Aufwärmen mit Musik: 2 min.</b>			Schüler steigen abwechselnd mit linkem, dann mit rechtem Bein auf den Sessel und wieder zu Boden. Hände werden beim Aufsteigen gleichzeitig nach oben gestreckt. Es kann auch beim Aufsteigen im Rhythmus der Musik geklatscht werden.				
<b>Zahlen in den 4 Feldern merken: 3 min.</b>	<table border="1"> <tr> <td>23</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>56</td> <td>31</td> </tr> </table>	23	18	56	31		Diese Zahlen werden 1 min. gelernt, danach wird die Tafel gelöscht und die Schüler springen die durch Zurufe vorgegebenen Zahlen. Sprungdauer: 2 min.
23	18						
56	31						
<b>Kodierung von Zahl mit Farbe: 3 min.</b>	<table border="1"> <tr> <td>Grün</td> <td>Braun</td> </tr> <tr> <td>Weiß</td> <td>Gelb</td> </tr> </table>	Grün	Braun	Weiß	Gelb		Nach 2 min. erhält jede Zahl eine Farbe. Beispielsweise erhält 23=Grün, 18=Weiß, 56=Gelb und 31=Braun (1 min. Lernzeit). Wird Zahl 23 vorgegeben, so springen die Schüler in das Feld 23, sagen aber während des Sprungs die Farbe GRÜN. Gibt die Lehrperson jedoch als Anweisung die Farbe GRÜN, springen die SchülerInnen ins Feld 23 und sagen gleichzeitig laut die gesprungene Zahl 23 (2 min.). Vorgang wie zuvor, nur mit neuen Zahlen und Farben (siehe Abb. 4).
Grün	Braun						
Weiß	Gelb						
<b>Umkodierung von gleichen Zahlen und Farben: 3 min.</b>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>						
<b>Partnerübung: 3 min.</b>	<table border="1"> <tr> <td>56</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>23</td> <td>18</td> </tr> </table>	56	31	23	18		Partner schreibt Zahlen, die zuvor vom Üben (1min.) verinnerlicht wurden auf ein Blatt Papier. Der Schüler springt (2 min.) die aufgeschriebene Reihenfolge. Der Partner zählt die Fehler.
56	31						
23	18						
<b>Partnerübung: 3 min.</b>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>						Nun werden die gleichen Zahlen mit Farben kombiniert und dem Üben vorgelegt. Beispielsweise ROT = 18, BLAU = 56 usw. Muss der Schüler die Farbe ROT springen, so sagt der Übende die dazugehörige Zahl. Wird die Farbe gesprungen, so muss die Zahl genannt werden.

<u>Übung 3</u>											
<b>Aufwärmen mit Musik: 2 min.</b>			Laufen am Stand. Bei Pfiff gehen Schüler in die Hocke, bei Klatschen werden Hände nach oben gestreckt. Bei zweimal Klatschen wird rechter Fuß und linke Hand kurz zur Seite strecken. Wird zweimal gepfiffen, so strecken Schüler linken Fuß und rechte Hand kurz zur Seite. Für Könner: Bei langem Pfiff sind alle Bewegungen gegengleich/invers auszuführen. Die Anweisungen können auch mit Fingern angezeigt werden. Ein Finger-Hocke gehen, zwei Finger-Hände nach oben strecken usw.								
<b>Silben zu Zahlen 4 min.</b>	<table border="1"> <tr> <td>7, lo</td> <td>2, ro</td> </tr> <tr> <td>5, lu</td> <td>1, ru</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	7, lo	2, ro	5, lu	1, ru						<p>Zahlen und Silben werden an der Tafel in die vier Felder geschrieben (lo=links oben...). 1 min. Lernzeit. Lehrperson sagt abwechselnd Zahl oder Silbe – Schüler springen in entsprechendes Feld. Sprungdauer: 1 min.</p> <p>Lehrperson gibt abwechselnd Zahl oder Silbe vor und Schüler springen und sprechen mit. Angesagt wird zum Beispiel 2, Schüler springen in Feld 2 und sagen gleichzeitig die Silbe „ro“ usw. Sprungdauer: 2 min.</p>
7, lo	2, ro										
5, lu	1, ru										
<b>Partnerübung 8 min.</b>	<table border="1"> <tr> <td>5, ru</td> <td>1, lu</td> </tr> <tr> <td>7, lo</td> <td>2, ro</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	5, ru	1, lu	7, lo	2, ro						<p>Die vier Felder werden neu mit den Zahlen und Silben kodiert. Die Lernzeit beträgt 1 min, danach wird Tafel gelöscht.</p> <p>Partner schreibt auf Zettel abwechselnd Zahlen oder Silben und sagt diese dem Springer laut vor. Passiert ein Fehler setzen sich beide. Die Übung wird so lange weiter durchgeführt, bis ein Siegerpaar übrig bleibt. Danach wird gewechselt.</p>
5, ru	1, lu										
7, lo	2, ro										









<b><u>Übung 4</u></b>											
<b>Aufwärmen mit Musik: 2 min.</b>	Sprünge am Stand. Bei jedem zweiten Sprung im Rhythmus gleichzeitig in die Hände klatschen.										
<b>Bewegung in den 4 Feldern merken und springen: 3 min.</b>	<table border="1" data-bbox="486 436 673 609"> <tr> <td>Überkopf klatschen</td> <td>Vor Körper klatschen</td> </tr> <tr> <td>Ober-schenkel klatschen</td> <td>Hinter Rücken klatschen</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="486 696 673 875"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Überkopf klatschen	Vor Körper klatschen	Ober-schenkel klatschen	Hinter Rücken klatschen					<p>Diese Bewegungen stehen an der Tafel und werden von den Schülern 1 min lang gelernt, danach wird Vorgabe gelöscht. (Siehe Abb. 3 und 5).</p> <p>Lehrperson zeigt in leeres Feld an der Tafel und Schüler springen die entsprechenden Bewegungen. Sprungdauer 2 min.</p>	
Überkopf klatschen	Vor Körper klatschen										
Ober-schenkel klatschen	Hinter Rücken klatschen										
<b>Springen gleicher Bewegungen, aber neue Felder: 3 min.</b>	<table border="1" data-bbox="486 983 673 1155"> <tr> <td>Hinter Rücken klatschen</td> <td>Ober-schenkel klatschen</td> </tr> <tr> <td>Vor Körper klatschen</td> <td>Überkopf klatschen</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="486 1243 673 1422"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Hinter Rücken klatschen	Ober-schenkel klatschen	Vor Körper klatschen	Überkopf klatschen					<p>Die gleichen Bewegungen werden auf neue Felder verteilt. Lernzeit nur mehr 30 Sekunden.</p> <p>Lehrperson zeigt in leeres Feld an der Tafel und Schüler springen die entsprechenden Bewegungen. Sprungdauer 2,30 min.</p>	
Hinter Rücken klatschen	Ober-schenkel klatschen										
Vor Körper klatschen	Überkopf klatschen										
<b>Partnerübung 6 min.</b>	<table border="1" data-bbox="486 1473 673 1646"> <tr> <td>Ober-schenkel klatschen</td> <td>Hinter Rücken klatschen</td> </tr> <tr> <td>Über Kopf klatschen</td> <td>Vor Körper klatschen</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="486 1733 673 1912"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Ober-schenkel klatschen	Hinter Rücken klatschen	Über Kopf klatschen	Vor Körper klatschen					<p>Die gleichen Bewegungen werden wieder auf neue Felder verteilt. Lernzeit nur mehr 30 Sekunden.</p> <p>Sch. zeichnet auf Zettel ein Kreuz und zeigt darauf, Partner muss in dieses Feld springen und dazu die gelernte Bewegung machen. Sprungfehler werden mitgezählt. Danach Partnerwechsel.</p>	
Ober-schenkel klatschen	Hinter Rücken klatschen										
Über Kopf klatschen	Vor Körper klatschen										

<u>Übung 5</u>											
<b>Aufwärmen mit Musik: 2 min.</b>	Springen am Stand. Wenn Lehrperson Hand hebt, ziehen die Schüler die Knie an, danach wieder springen wie zu Beginn.										
<b>Zahlen in den 4 Feldern merken:</b>  <b>Zahlen mit Fingern anzeigen, bei Arm heben und offene Hand zeigen, in Feld gegenüber springen. Bei Faust muss diagonal gesprungen werden</b>  <b>4 min.</b>	<table border="1" data-bbox="486 488 675 663"> <tr> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="486 750 675 925"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	2	3	5	1					<p>Zahlen werden an der Tafel in die vier Felder geschrieben. 1 min. Lernzeit, danach werden Zahlen gelöscht.</p> <p>Lehrperson zeigt mit den Fingern einer Hand die Zahl, die Schüler springen in das dazugehörige Feld. Hebt nun die Lehrperson den anderen Arm und zeigt offene Hand, so muss in das gegenüberliegende rechte oder linke Feld gesprungen werden. Beispiel: Lehrperson zeigt mit Fingern 5 an, gleichzeitig wird noch die zweite offene Hand gezeigt, so müssen Schüler ins Feld rechts unten (Feld 1) springen. Wird Arm wieder gesenkt, springen Schüler wieder wie zu Beginn. 1 min. Sprungzeit. Variante: Hebt die Lehrperson den Arm und ballt Hand zur Faust, muss diagonal gesprungen werden, 1 min. Sprungzeit. Werden die Übungen gut gekonnt, können offene Hand und Faust abwechselnd eingesetzt werden. 1 min. Sprungzeit.</p>	
2	3										
5	1										
<b>Neukodierung</b>  <b>Wettbewerb:</b> <b>Begeht jemand einen Fehler, muss dieser sich setzen.</b>  <b>1 min.</b>	<table border="1" data-bbox="486 1489 675 1664"> <tr> <td>1</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>2</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="486 1751 675 1926"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	5	3	2					<p>Die gleichen Zahlen werden auf neue Felder verteilt. Lernzeit 1 min.</p> <p>Lehrperson zeigt wieder mit Fingern die Zahl, Schüler springen in die entsprechenden Felder. Wird nun Arm gehoben, so bedeutet das, dass die Schüler zu dieser Zahl noch die Zahl 2 addieren und während des Sprungs das Ergebnis laut sagen müssen. Dauer 1min.</p>	
1	5										
3	2										

<b><u>Übung 6</u></b>															
<b>Aufwärmen mit Musik: 2 min.</b>			Springen im Rhythmus, nach einer Minute berührt abwechselnd der rechte Ellbogen das linke Knie und linker Ellbogen das rechte Knie.												
<b>Wörter in den 4 Feldern merken und springen: 3 min</b>  <b>Schüler springen die Farbe, in der das Wort geschrieben wurde: 3 min.</b>  <b>Wechsel zwischen Wortbedeutung und Farbe, in der das Wort geschrieben wurde: 3 min.</b>	<table border="1" data-bbox="488 488 673 631"> <tr> <td>Rot</td> <td>Braun</td> </tr> <tr> <td>Grün</td> <td>Gelb</td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="488 757 673 882"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="488 1209 673 1348"> <tr> <td>Farbe grün</td> <td>Farbe blau</td> </tr> <tr> <td>Farbe rot</td> <td>Farbe braun</td> </tr> </table>	Rot	Braun	Grün	Gelb					Farbe grün	Farbe blau	Farbe rot	Farbe braun	<p>„Stroopeffekt“: Das Wort „Rot“ steht an der Tafel in grüner Farbe. „Braun“ in blauer, „Grün“ in roter und „Gelb“ steht in brauner Farbe. Lernzeit ist 1 min., danach wird Tafel gelöscht.</p> <p>Lehrperson zeigt in leeres Feld, Schüler springen in das Feld und sagen gleichzeitig das für dieses Feld kodierte Wort. Wird beispielsweise in das Feld rechts oben gezeigt, springen Schüler hinein und sagen laut „Braun“ usw. Sprungzeit 1 min. Nun sagt Lehrperson die Farbe und die Schüler springen in das entsprechende Feld: Bei Gelb springen die Schüler nach rechts unten usw.</p> <p>Lehrer zeigt in leeres Feld, Schüler springen und sagen nun die Farbe des geschriebenen Wortes. Beispielsweise zeigt Lehrperson an der Tafel nach links oben, so springen die Schüler in das Feld und sagen die Farbe „Grün“. Wird die „Farbe Rot“ gesagt, springen die Schüler nach links unten.</p> <p>Lehrperson wechselt nun in seinen Anweisungen zwischen Wortbedeutung und der Farbe, mit der das Wort geschrieben wurde. Beispielsweise sagt Lehrperson „Farbe Grün“ und die Schüler springen nach links oben. Sagt Lehrperson „Wort Gelb“, so springen Schüler nach rechts unten usw.</p>	
Rot	Braun														
Grün	Gelb														
Farbe grün	Farbe blau														
Farbe rot	Farbe braun														

## Teil II:

### Sportive Bewegungsimpulse für den Unterricht

	
1.) Jumping Jacks-ca.20 WH (Ganzer Körper)	2. Wall Sit-ca. 30Sek.(Oberschenkel)
	
3. Pusch Up-ca.20 WH (Oberkörper) alternativ auch auf Sessel abstützen	4. Row on chair-ca.20 WH (Bauchmuskulatur) alternativ auch auf Sessel sitzend, Lehne seitlich
	
5. Step Up-ca.20 WH (Ganzer Körper)	6. Squat -ca.20 WH (Unterkörper)
	
7.) Trizeps Dip ca.20 WH (Oberkörper)	8.) Plank (Ganzer Körper) alternativ auch auf Sessel abstützen

	
<p>9.) Cross Knees ca.20 WH (Unterkörper)</p>	<p>10. Iron Mike ca.20 WH (Unterkörper)</p>
	
<p>11. Push Up Side ca.20 WH (Oberkörper) alternativ auch auf Sessel abstützen</p>	<p>12. Side Plank ca.30 Sek. (Ganzer Körper) alternativ auch auf Sessel abstützen</p>
	
<p>13. Good Morning ca.20 WH (Rückenmuskulatur)</p>	<p>14. Jump'n Reach -Burpees ca.20 WH (Ganzer Körper)</p>



## Literatur:

**Beer, G., Schwarz, W.** (2012). Lernen und Bewegung – „BrainMove“ –bewege dich schlau. *Erziehung und Unterricht*, S. 87-102.

**Budde, H., Pietraßyk-Kendziorra, S., Voelker-Rehage, C.** (2008). *Koordinative Aufgaben über 10 Minuten führen zu verbesserten Konzentrationsleistungen bei Schülern*. In: Knoll, M.&Woll A. (Hrsg.) *Sport und Gesundheit in der Lebensspanne*, Band 174. Hamburg: Czwalina, S. 160-164.

**Korte, M.** (2010). *Wie Kinder heute lernen. Was die Wissenschaft über das kindliche Gehirn weiß*. München: Deutsche Verlagsanstalt.

**Kainberger, S.**(2013). *Lernen braucht Bewegung. Einfluss von Koordinationstraining auf Konzentration, Aufmerksamkeit und exekutive Funktionen im Setting der Bewegten Schule*. Masterthesis, Universität Salzburg: Eigenverlag.

**Lauren, M.** (2012). *Fit ohne Geräte*. München: Riva Verlag.

**Neumaier, A.** (2009). *Koordinative Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. Köln: Sportverlag Strauß.

**Ratey, J. & Hagerman, E.** (2009). *Superfaktor Bewegung*. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.

**Reinhardt, R.K.** (2009). *Laufen macht schlau*. Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades an der Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften der Universität Karlsruhe (TH): Eigenverlag.

**Scholz, J., & Klein, M.** (2013). Lernen verbindet. *Geist und Gehirn*, S. 66-71.

**Stöglehner, W.** (2012). *Förderung exekutiver Funktionen durch Bewegung*. Universität Salzburg. Eigenverlag.

**Windisch, C., Voelcker-Rehage, C., Budde, H.** (2011) Förderung der geistigen Fitness bei Schülerinnen und Schülern durch koordinative Übungen. *Sportunterricht*, S. 307-311.