



# GigS Ganztagsberufsschule

## in der gesunden Schule NRW

## Bewegungs- und Entspannungsübungen

### Eine Übungssammlung zur Steigerung der Lernbereitschaft

Erarbeitet von der GigS-Geschäftsstelle der Bezirksregierung Münster

Bei den nachfolgenden Übungen handelt es sich um Bewegungs- und Entspannungsübungen, die bereits im Modellversuch „Ganztagsberufsschule in der gesunden Schule“ erprobt wurden.

Diese Übungssammlung wurde für Lehrerinnen und Lehrer der Ganztagsberufsschule in der gesunden Schule (GigS) ausschließlich zum internen Gebrauch zusammengestellt.

Mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union und des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für  
Schule und Weiterbildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bezirksregierung  
Münster



## Inhaltsverzeichnis



### Aktivierungsübung

- 01 Abklopfen der Arme und Beine
- 02 Auditive Aufnahmefähigkeit
- 03 Bewegung und Koordination
- 04 Bewegungsalphabet
- 05 Buchstabensuche
- 06 Fadenspiel
- 07 Fallen lassen
- 08 Geräusche hören
- 09 Gordischer Knoten
- 10 Heben und Tragen
- 11 Kettenrätsel
- 12 Kommando Aufstehen
- 13 Morgenritual „Stretching“
- 14 Mister Unruhe
- 15 Politische Gymnastik
- 16 Spiegeltext lesen
- 17 Stand up, sit down
- 18 Tibetische Übung
- 19 Volle Pulle
- 20 Wörterspiel
- 21 Zehengreifer
- 22 Zeigespiel

### Entspannungsübung

- 23 Atemübung
- 24 Augengymnastik
- 25 Ballmassage
- 26 Eigene Phantasiereise
- 27 Entspannung 1
- 28 Entspannung 2
- 29 Fingergymnastik
- 30 Fußmassage mit Ball
- 31 Gähnspiel
- 32 Gymnastik Nacken-Hals-Schulter
- 33 Muskelentspannung
- 34 Ohr auf Schulter legen
- 35 Progressive Muskelentspannung
- 36 Stille schätzen
- 37 Phantasiereise „Die Trauminsel“
- 38 Wer bin ich
- 39 Zählspiel
- 40 Zwei-Minuten-Übung

## Informationen zur Übungssammlung

Zur Ganztagsberufsschule in der gesunden Schule (GigS) gehört:  
Im Unterricht werden Entlastungs- und Bewegungspausen integrativ im Unterrichtskonzept implementiert.  
Die Übungssammlung gibt Anregungen und Beispiele für erprobte Übungen. Sie ist in zwei Gruppen unterteilt.

1. Bewegungsübungen: Übungen 1 bis 22
2. Entspannungsübungen: Übungen 23 bis 40

Die Übungen sind alphabetisch in der entsprechenden Gruppe angeordnet.  
Zwischen den einzelnen Übungen besteht kein Zusammenhang.

In der Übungssammlung wird aus Gründen der Lesbarkeit der vereinfachte Sprachgebrauch verwendet. Wenn von Lehrern und Schülern die Rede ist, meint dies immer Lehrerinnen und Lehrer und Schülerinnen und Schüler.

# 01

## Abklopfen der Arme und Beine

Bewegung

Entspannung

Fachunterricht

Sportunterricht

<b>Verwendung</b>	bei Müdigkeit und Erschöpfung
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Körpermeridiane aktivieren und neue Energie sammeln

### Durchführung

#### Im Stehen:

- Man beginnt an einer Schulter und klopft mit der Handfläche an der Außenfläche des Armes nach unten zur Hand hin und an der Arminnenseite wieder nach oben zur Schulter hin.
- Nach dreimaligem Wiederholen wechselt man zum anderen Arm.
- Anschließend beginnt man am Gesäß mit dem Abklopfen der Beine.
- Man klopft an der Bein-Außenseite nach unten und an der Innenseite wieder nach oben. Auch dieses Abklopfen wird mindestens dreimal wiederholt.

#### Tipp:

Die Intensität des Klopfens so wählen, dass das Wohlfühl erhalten bleibt.

#### Information:

Die Übung stammt aus dem Bereich des Shiatsu.

# 02

## Auditive Aufnahmefähigkeit steigern

Bewegung

Entspannung

Fachunterricht

Sportunterricht

<b>Verwendung</b>	am Anfang der Unterrichtsstunde oder bei Konzentrationsschwäche
<b>Ort</b>	Klassenraum oder Sporthalle
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	das Gehirn aktivieren > Steigerung der auditiven Aufnahmefähigkeit und Konzentrationswiedergewinnung

### Durchführung

#### Im Sitzen:

- „Massiere gleichzeitig mit Daumen und Zeigefinger beide Ohren. Lege dafür den Daumen der rechten Hand auf die Rückseite, den Zeigefinger auf die Vorderseite des rechten Ohrs und entsprechend Daumen und Zeigefinger der linken Hand an das linke Ohr.“
- „Ziehe bzw. streiche zunächst die Haut sanft nach außen.“
- „Massiere nun - beginnend bei den Gehörgängen und endend mit den Ohrfläppchen - langsam und sanft die Ohren.“
- „Wiederhole die Massage ein- oder zweimal. Du wirst feststellen, dass auf diese Weise deine Aufnahmefähigkeit schnell verbessert wird.“

## Bewegung und Koordination

<b>Verwendung</b>	bei Müdigkeit und Erschöpfung, nach langer, sitzender Tätigkeit
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	–
<b>Ziel</b>	Aktivierung des Körpers

### Durchführung

#### Im Sitzen:

##### 1. Herz-Kreislaufaktivierung (Venenpumpe):

- Fußspitze am Boden lassen und abwechselnd die rechte/linke Ferse abheben und wieder senken (aktiv treten!).
- „Nähmaschinentreten“, d.h. mit geschlossenen Füßen die Fersen und Fußspitzen abwechselnd heben und senken (Venenpumpe).
- Einen Fuß anheben und abwechselnd Fußspitze strecken und anziehen.
- Mit einem Fuß am Boden wippen (abwechselnd Fußspitze und Ferse abheben), gleichzeitig das andere Bein nach vorne strecken und den Fuß kreisen lassen (alternativ: die Fußspitze anziehen/ strecken) > Koordination.

##### 2. Hüftbeugemuskulatur dehnen:

- Auf dem Sitz ganz nach vorne rutschen und ein Bein unter den Sitz „strecken“.
- Hüfte des jeweils unter dem Sitz befindlichen Beines nach vorne schieben.

## Bewegungsalphabet

<b>Verwendung</b>	am Anfang einer Unterrichtsstunde oder bei Konzentrationsschwäche
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	Folie oder Übungsblatt mit Bewegungsalphabet (siehe Rückseite)
<b>Ziel</b>	Bewegung und Steigerung der Konzentration durch die Aktivierung beider Gehirnhälften

### Durchführung

#### Im Stehen:

Während des gemeinsamen lauten Sprechens des abgebildeten Bewegungsalphabets wird je nach dem darunter stehenden Buchstaben entweder der rechte Arm (R), der linke Arm (L) oder beide (B) gehoben.

#### Varianten:

- nochmals vorwärts, jedoch schneller sprechen
- Bewegungsalphabet rückwärts sprechen
- Buchstaben durch Schüler oder Lehrer ansagen

Neben der Berücksichtigung des Bewegungsdrangs der Schüler werden hierbei beide Gehirnhälften aktiviert. Außerdem kommt aufgrund von Verwechslungen der Buchstaben oder der Armseite Spaß auf.

### Bewegungsalphabet

A B C D E F G H I J  
 L R B R L B L B R B

K L M N O P Q R S T  
 L R B L R L R B R L

U V W X Y Z  
 B R B L R L

### Buchstabensuche

<b>Verwendung</b>	am Anfang einer Unterrichtsstunde oder bei Konzentrationsschwäche
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	Folie oder Übungsblatt mit Buchstabenreihe (Kopiervorlage siehe Rückseite)
<b>Ziel</b>	das Gehirn aktivieren > Steigerung der Konzentration für eine anschließende Arbeitsphase

#### Durchführung

- Übungsblätter austeilen oder Folie auf OH-Projektor legen.
- Die Schüler durchsuchen die Buchstabenreihe (siehe Rückseite) nach der Buchstabengruppe „VRS“ und ermitteln deren Anzahl.

#### Tipp:

Es ist einfacher, langsam in den ersten beiden Zeilen zu starten und dann immer schneller zu werden. Die Schüler sollen ein Tempo wählen, bei dem sie sich wohl fühlen und keine Fehler machen.

#### Lösung:

16 (ausschließlich waagrecht)

### Fadenspiel

<b>Verwendung</b>	zum Kennenlernen, zur Auflockerung des Unterrichts
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	5-10 Minuten
<b>Material</b>	Wollknäuel
<b>Ziel</b>	Aktivierung des Körpers und Übung der Konzentrationsfähigkeit

#### Durchführung

- Der erste Schüler wirft das Wollknäuel einem beliebigen anderen Schüler zu, hält dabei den Faden fest und stellt ihm eine Frage.
- Nach Beantwortung der Frage wirft der zweite Schüler das Knäuel einem dritten Schüler zu, hält den Faden fest und stellt ihm eine Frage ... und so weiter.
- So entsteht mit der Zeit ein Spinnennetz.
- Vor Beginn wird festgelegt, zu welchem Thema die Fragen gestellt werden sollen.

#### Beispiele:

- Name
- Hobby
- Fachbegriff aus dem Unterricht
- Kopfrechenaufgabe
- Formel
- etc.

# Buchstabensuche

Suche unten im Text nach der Buchstabenfolge „VRS“.

**Tipp:**  
Starte langsam in den ersten beiden Zeilen und werde dann immer schneller.  
Arbeite in einem Tempo, bei dem du dich wohl fühlst und keine Fehler machst.

A S D E T J V R S N B K N N N M G N K G M N  
 K L V R S G F B N G M B N G H M R S B M F G  
 B G F B G V R S K B G M F N V R S G M R J G  
 N J A D E T J M G V R S N N N M V R S G N K L G  
 V R S F B N G M B N G H N V R S B M F G B G F  
 B G V R S N G N B G M B F G M V R S F V R S G R  
 V R S G R K H G J V R S J G N J A B E T M G M N B  
 K N N N V R S N G M N K L G H B V R S N G M B  
 N G G V R S N G H M N F G B V R S B V F K L P V



# Fallen lassen

<b>Verwendung</b>	zu Beginn eines Schuljahres, zur Auflockerung des Unterrichts
<b>Ort</b>	Klassenraum, Sporthalle
<b>Dauer</b>	5-15 Minuten
<b>Material</b>	evtl. großer Kasten und Weichbodenmatte
<b>Ziel</b>	Aktivierung des Körpers, Vertrauen gewinnen, Rücksichtnahme, sanfte Behandlung der Gruppenmitglieder

### Durchführung

- Je zwei Schüler stehen hintereinander.
- Ein Schüler lässt sich mehrmals nach hinten fallen und wird von dem zweiten Schüler aufgefangen.
- Tausch der Positionen und Wiederholung.

### Variante I

- Schüler bilden einen Kreis von ca. 1,50m Durchmesser.
- Ein Schüler stellt sich in die Mitte des Kreises und lässt sich dann in eine beliebige Richtung nach außen fallen.
- Er wird von den anderen Gruppenmitgliedern aufgefangen und immer wieder wie ein Kreisel oder Pendel in eine neue Richtung „geschubst“ bzw. „weiterbewegt“.

### Variante II (Sporthalle)

- Aufbau: Ein großer Kasten mit anliegender Weichbodenmatte.
- Ein Schüler stellt sich auf einen großen Kasten.
- Die Mitschüler stehen sich paarweise auf der Matte gegenüber, fassen sich an den Händen.
- Die Paare stehen in Reihe und bilden ein „Fangnetz“.
- Der Schüler lässt sich vom Kasten in die Arme der Mitspieler fallen.

# Geräusche hören

<b>Verwendung</b>	bei nachlassender Konzentration / Unruhe
<b>Ort</b>	Klassenraum oder Sporthalle
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Aktivierung von Körper und Geist zur Steigerung der Konzentration

### Durchführung

- Die Schüler schließen beide Augen.
- Der Lehrer geht durch den Raum und klopft bis zu fünf Schülern auf die Schulter, die ihre Augen öffnen, den Platz verlassen und ihm folgen.
- Die restlichen Schüler lauschen den entstehenden Geräuschen.
- Das „Gefolge“ begibt sich auf ein vorher verabredetes Zeichen zurück an seinen Platz.
- Wenn alle wieder sitzen, öffnen alle die Augen.

Dann sind folgende Fragen zu beantworten:

- Wie viele Personen haben sich im Raum bewegt?
- Welchen Weg haben sie gewählt?
- Wer hat sich durch den Raum bewegt?

### Variation:

Der Schüler, der die meisten richtigen Antworten gegeben hat, übernimmt die Lehrerrolle.

## Gordischer Knoten

<b>Verwendung</b>	zum Kennenlernen, am Anfang eines Schuljahres
<b>Ort</b>	Klassenraum oder Sporthalle (Platz erforderlich)
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	–
<b>Ziel</b>	Berührungängste abbauen und durch körperliche Nähe Vertrauen gewinnen, Aktivierung

### Durchführung

- Die Schüler stellen sich Schulter an Schulter im Kreis auf und blicken in die Mitte des Kreises.
- Nun schließen sie die Augen und strecken die Arme nach vorn zur Kreismitte hin aus.
- Jeder sucht mit geschlossenen Augen nach zwei fremden Händen zweier verschiedener Mitschüler, die möglichst nicht dem unmittelbaren Nachbarn gehören.
- Die Hände halten sich fest.
- Es entsteht ein Knoten von Händen und Armen.
- Die Augen werden geöffnet.
- Nun versuchen die Schüler den Knoten zu entwirren, ohne die erfassten Hände loszulassen.
- Die Schüler beraten sich und finden schrittweise Lösungswege.

Das Spielende ist erreicht, wenn alle Schüler in einem Kreis (oder je nach Verknotung in mehreren Kreisen) stehen und ihre beiden Nachbarn an den Händen halten.

## Heben und Tragen

<b>Verwendung</b>	bei Unruhe oder zur Unterbrechung
<b>Ort</b>	Klassenraum, Sporthalle
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Lasten (Gewichte, Gegenstände)
<b>Ziel</b>	Aktivierung und Präventionsmaßnahme

### Durchführung

Im Rahmen des Fachunterrichts muss vorab das richtige Heben und Tragen besprochen worden sein. Erst dann lässt sich daraus eine sinnvolle Bewegungspause ableiten.

Die Schüler

- demonstrieren die Bewegungsabläufe für das Anheben schwerer Lasten (ohne Last).
- demonstrieren, wie man schwere Lasten trägt (ohne Last).
- heben schwere Gegenstände vom Boden auf.
- heben Gegenstände an und tragen sie eine kurze Strecke durch den Raum.

Fortsetzung siehe Rückseite.

## Heben und Tragen

### Fortsetzung:

#### Regeln zum Heben und Tragen:

- Schwere Lasten nicht mit gestreckten Beinen und gekrümmtem Rücken vom Boden aufheben, sondern die Füße möglichst nahe an die Last bringen und zum Anheben der Last in die Hocke gehen. Aus den Knien heraus anheben. Auch zum Absetzen der Last in die Hocke gehen.
- Gewichte gleichmäßig und nicht ruckhaft anheben. Beim Anheben und Tragen nicht die Wirbelsäule verdrehen und kein Hohlkreuz bilden.
- Lasten immer dicht am Körper tragen und den Körper nicht zur Gegenseite abwinkeln.
- Einseitige Belastungen vermeiden und Lasten, wenn möglich, auf beide Arme verteilen.
- Schwere Lasten nach Möglichkeit aufteilen oder nur zusammen mit einer zweiten Person heben.
- Sperrige Gegenstände lieber zu zweit tragen und nach Möglichkeit Tragehilfen einsetzen (Tragegurte, Trageklammern, Handmagnete, Saugtragegriffe etc.)
- Lasten gleichmäßig und mit geradem Rücken absetzen (Beine beugen), nicht kurz vor dem Absetzen ruckartig abfangen.
- Für größere Entfernungen Transporthilfen wie Handkarren oder Sackkarren benutzen.

#### Information:

- Etwa 80 Prozent aller Menschen in Deutschland leiden dauernd oder zeitweise an Rückenschmerzen.
- Bei ca. 60 Prozent aller Auszubildenden sind Haltungsdefizite festzustellen.
- Die Unternehmen werden durch den Arbeitsausfall auf Grund von Muskel- und Skeletterkrankungen jährlich mit mehreren Milliarden Euro belastet.

## Kettenrätsel

<b>Verwendung</b>	zur Auflockerung, vor anstrengenden Arbeitsphasen
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	Arbeitsblatt oder Folie
<b>Ziel</b>	Steigerung der Konzentration

### Durchführung

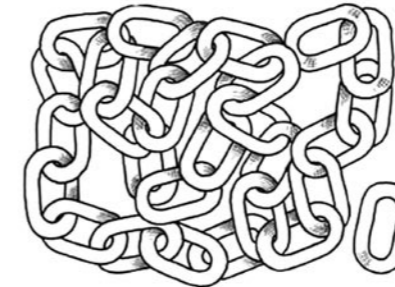
Die Schüler sollen das Geheimnis der goldenen Kette lösen.

#### Aufgabe:

„In der Abbildung seht ihr eine seltsame Kette, die ein Schmied anscheinend nicht richtig fertig gestellt hat. Wenn ihr genau hinsieht, könnt ihr lose Kettenglieder erkennen. Mit Geduld und konzentriertem Beobachten solltet ihr dieses Rätsel leicht lösen können.“

#### Lösung:

8 Kettenglieder



## Kommando Aufstehen

<b>Verwendung</b>	zur Auflockerung oder bei Müdigkeit
<b>Ort</b>	Klassenraum / Stuhlkreis oder am Sitzplatz
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Schulung der Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit

### Durchführung

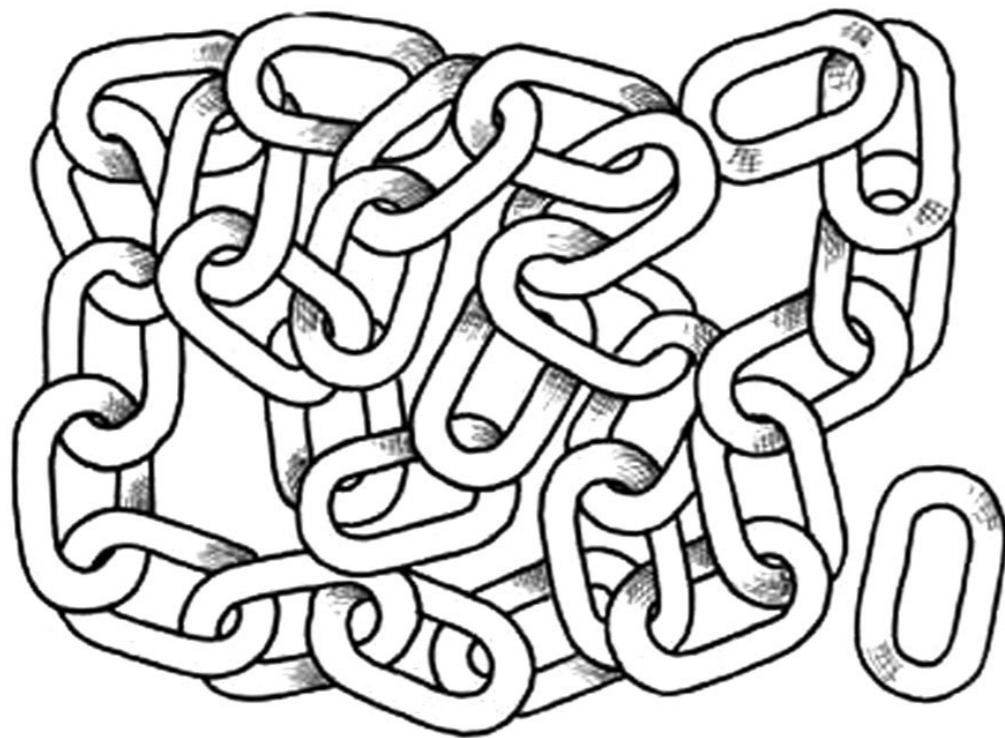
#### Der Lehrer ist der Kapitän und kommandiert die Schiffsbesatzung:

- „Kommando aufstehen!“ – alle stehen auf.
- „Kommando hinsetzen!“ – alle setzen sich.
- „Kommando auf den Stuhl!“ – alle stellen sich auf den Stuhl.
- „Kommando einmal um den Stuhl herum!“ – alle laufen um ihren Stuhl herum.
- „Kommando hinter den Stuhl!“ – alle stellen sich hinter ihren Stuhl.
- „Kommando vor den Stuhl!“ – alle stellen sich vor ihren Stuhl
- etc.

Gibt der Kapitän kein echtes „Kommando“, so darf die Besatzung dieses auch nicht ausführen. Ruft der Kapitän zum Beispiel: „Beide Beine in die Luft!“, ohne das Wort „Kommando“ voranzustellen, darf keiner die Beine heben.

Wenn doch jemand einen solchen Befehl ausführt, muss er von Bord gehen (den Stuhlkreis oder die Sitzordnung verlassen).

Er darf aber wieder anheuern, indem er nach dem Verlassen einmal um das „Schiff“ (Stuhlkreis oder Sitzordnung) läuft und wieder zu seinem Platz zurückkehrt. In dieser Zeit kann die Besatzung weitere Kommandos entgegennehmen und ausführen.



<b>Verwendung</b>	zu Beginn der 1. Stunde
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Aktivierung von Körper und Geist, bewusstes Wachwerden

#### Durchführung

##### Organisation:

- 4-6 Schüler bilden ein Stretching-Team und stellen sich in Kreisform auf.
- Jeder Schüler wird einmal im Wechsel Leiter des Teams und führt eine Streckbewegung vor, die nachgemacht wird.
- Dauer jeder Übung 20 - 30 Sekunden.

##### Übungen:

- nach den Sternen greifen
- den Schlaf abschütteln
- das „Herz“ öffnen
- etc.

Weitere Übungen können frei erfunden werden.

<b>Verwendung</b>	bei nachlassender Konzentration und Unruhe
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Aktivierung von Körper und Geist

#### Durchführung

##### Teil 1: Aktivierung

##### Im Sitzen:

- Auf der Stuhlvorderkante sitzen, Beine in Schrittstellung.
- Oberkörper leicht vorneigen, aufstehen und wieder hinsetzen (10x wiederholen).

##### Im Stehen auf der Stelle gehen und dabei:

- Arme gegeneinander neben dem Körper bewegen
- Arme nach oben – im Wechsel rechts/links – strecken
- Arme nach vorn boxen – im Wechsel rechts/links
- linken Ellenbogen zum rechten Knie führen
- rechten Ellenbogen zum linken Knie führen

##### Teil 2: Zur Ruhe kommen

##### Im Sitzen oder Stehen:

- Tiefenatmung: Bauchatmung (Hände liegen auf dem Bauch)
- Einatmen: durch die Nase
- Ausatmen: durch geöffnete Lippen



## Politische Gymnastik

<b>Verwendung</b>	Warming up, zu Beginn einer Stunde
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	körperliche und geistige Erfrischung

### Durchführung

Grundübungen für Politiker und solche, die es werden wollen.

#### Im Stehen:

- auf der Stelle treten > ordentlich mit beiden Füßen auftreten
- sich im Kreis drehen > mal links herum, mal rechts herum drehen
- in die Knie gehen - und wieder aufrichten > Kniebeugen durchführen
- schwanken, die Seite wechseln > nach links und rechts schwanken
- abwinken > kräftig mit den Armen und Händen abwinken
- sich wie ein Fähnlein im Wind drehen > Hände an ausgestreckten Armen drehen
- „Ja/Nein/Keine Ahnung“ > nicken, Kopf schütteln, Schultern hochziehen
- vor's Schienbein treten > kräftig mit dem Fuß kicken

## Spiegeltext lesen

<b>Verwendung</b>	am Anfang einer Unterrichtsstunde oder bei Konzentrationsschwäche
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	Übungsblatt (siehe Rückseite)
<b>Ziel</b>	Aktivierung des Gehirns und Steigerung der Konzentration

### Durchführung

Lest den Text von links nach rechts und schreibt ihn auf (siehe Rückseite):

#### Lösung:

AKTIVITÄT IST FÜR DEN GEIST GENAUSO  
WICHTIG WIE FÜR DEN KÖRPER. GEISTIGE  
FÄHIGKEITEN KÖNNEN AUF VERSCHIEDENE ART  
UND WEISE ERHALTEN UND GESTEIGERT WERDEN.  
ZAHLREICHE UNTERSUCHUNGEN BELEGEN,  
DASS GEZIELTE ÜBUNGEN DIE  
GEDÄCHTNISLEISTUNGEN VERBESSERN KÖNNEN.

### Spiegeltext lesen

AKTIVITÄT FÜR DEN GEIST AUF  
 WICHTIGE REPRISE. REPRISE FÜR  
 TRAININGSKÖNNEN AUFZUBEHALTEN  
 UND WERTIGES GELD ZU ERHALTEN.  
 NEBELNACHSCHNITT, NEBELNACHSCHNITT  
 EINER ÜBUNG  
 DENN KÖRPERLICHE ÜBUNG

### Stand up, sit down

<b>Verwendung</b>	bei nachlassender Konzentration, nach langem Sitzen
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Aktivierung von Körper und Geist zur Steigerung der Konzentration

#### Durchführung

##### Teil 1: Aktivierung

Aufstehen und Hinsetzen 5 mal im Wechsel ("Stand up, sit down")  
 Variation: "Stand up, clap your hands, sit down, clap your hands, stand up, clap your hands, ..."

##### Teil 2: Koordination

- aufstehen, auf beide Oberschenkel klatschen und mit den Fingern schnipsen
- in die Hände klatschen (einmal, zweimal, dreimal)
- mit linken Fingern an der rechten Körperseite schnipsen
- rechte Hand auf linke Schulter
- linke Hand auf rechte Schulter
- mit rechten Fingern an der linken Körperseite schnipsen
- und so weiter

### Tibetische Übung (Ya – man – Taka – Ant – Fat)

<b>Verwendung</b>	bei Müdigkeit und Erschöpfung
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Müdigkeit überwinden, Zugang zu neuer Energie finden

#### Durchführung

##### Eine alte tibetische Aktivierungsformel:

- Man steht aufrecht mit leicht gebeugten Knien, beugt sich dann nach vorne und schlägt mit den Handflächen auf den Boden.
- Dann richtet man sich langsam auf, schlägt auf die Oberschenkel, anschließend auf die Brust.
- Dann werden die Arme hoch über den Kopf gestreckt. Dazu werden die vier tibetischen Worte „Ya-man – Taka – Ant – Fat“ gesprochen.
- Die Übung wird einige Male wiederholt und dabei wird dann jeweils das Tempo erhöht.

**Tipp:**  
 Die Übung lässt sich gut variieren und mit unterschiedlichen Inhalten verknüpfen.

**Information:**  
 Diese Übung wird auch „tibetanischer Schuhplattler“ genannt.

## Volle Pulle

<b>Verwendung</b>	bei Müdigkeit, bei extremer Unruhe (Konzentrationsdefizit)
<b>Ort</b>	Schulgebäude
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Verausgabung, Zurückgewinnung von Konzentration

### Durchführung

Die Schüler bekommen die Aufgabe, in kürzester Zeit eine bestimmte Strecke zu bewältigen,

z.B.

- Treppenhaus hoch, runter und wieder hoch laufen.
- eine Runde um den Schulhof laufen.

## Wörterspiel

<b>Verwendung</b>	am Anfang einer Unterrichtsstunde oder bei Konzentrationsschwäche
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Tafel oder Plakat
<b>Ziel</b>	Aktivieren des Gehirns > Steigerung der Konzentration für eine anschließende Arbeitsphase

### Durchführung

- Bildung von 3er oder 4er Gruppen
- Eine Buchstabensammlung wird an die Tafel oder auf ein Plakat geschrieben.

z.B.:            **E - S - T - G - U - I - L - R - M - N - A - J - D**

- Die Schüler sollen in einem begrenzten Zeitraum möglichst viele Wörter aus den Buchstaben bilden (Mehrfachverwendung ist möglich).
- Die Schülergruppe mit den meisten Wörtern hat gewonnen.

### Alternativen:

- Jeder Buchstabe darf nur einmal verwendet werden.
- Fachwörter/ fachbezogene Wörter sollen entwickelt werden.
- Fantasiewörter, die sich gut anhören werden gebildet.

## Zehengreifer

<b>Verwendung</b>	zur Unterbrechung langer Konzentrationsphasen oder vor einer neuen Arbeitsphase
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Fußmuskulatur aktivieren und stärken

### Durchführung

Die Schüler ziehen die Schuhe aus und machen dann folgende Übungen:

#### Übung 1:

- Im Stand mit den Zehen den Körper nach vorne ziehen, dabei die Füße nicht anheben. (Variante: Die Zehen greifen abwechselnd links/rechts oder gleichzeitig)

#### Übung 2:

- Im Sitzen oder Stehen mit den Zehen beider Füße ein Tuch heranziehen, das vor den Füßen liegt.

#### Übung 3:

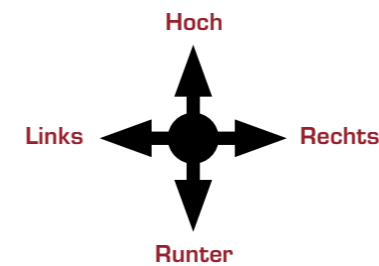
- Mit einem Fuß ein Tuch oder einen Stift aufheben. (Fuß wechseln)

## Zeigespiel

<b>Verwendung</b>	bei Müdigkeit und Erschöpfung
<b>Ort</b>	Klassenraum, Sporthalle
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	Tafel, Flip-Chart
<b>Ziel</b>	Aktivierung von Körper und Geist

### Durchführung

Die Schüler stehen, der Lehrer zeichnet die Abbildung an die Tafel (s. Skizze)



#### Variationen:

- Die Schüler zeigen in die Gegenrichtung, benennen aber die richtige Richtung.
- Die Schüler zeigen in die angezeigte Richtung, benennen aber die Gegenrichtung.
- Die Schüler zeigen und benennen genau die Gegenrichtung, z.B. der Lehrer sagt oben, und die Schüler müssen „unten“ sagen und zeigen.

Der Lehrer zeigt auf einen der Pfeile, und die Schüler müssen mit beiden parallel ausgestreckten Armen diese Richtung anzeigen und gleichzeitig laut im Chor diese Richtung benennen. Der Lehrer zeigt bei dieser Übung im beliebigen Wechsel mehrfach auf einen dieser Pfeile.

## Atemübung

<b>Verwendung</b>	nach anstrengenden Unterrichtssequenzen oder zur Unterbrechung
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Förderung der Entspannung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

### Durchführung

#### Einatmen:

Mit der linken Hand rechtes Schultergelenk greifen, Kopf schaut geradeaus (Ausgangsposition).

#### Ausatmen:

Kopf langsam zur rechten Schulter drehen, Kinn bleibt gerade.

#### Einatmen:

Position beibehalten.

#### Ausatmen:

Kopf dreht in Ausgangsposition zurück.

Dreimal wiederholen, eventuell den Radius beim Drehen vergrößern oder Augen schließen.  
Im Anschluss das Gleiche anders herum.

## Augengymnastik

<b>Verwendung</b>	während oder nach anstrengenden Unterrichtsphasen
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Förderung der Entspannung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

### Durchführung

Die Schüler nehmen eine gemütliche Sitzposition ein.

#### Aufgaben:

- Mit den Augen zu unterschiedlich weit entfernten Punkten im Klassenraum „wandern“.
- Mit den Augen unterschiedliche Figuren beschreiben (z.B.: Kreis, Zickzack).
- Einen vor das Gesicht gehaltenen Stift soweit langsam heranbewegen wie es möglich ist, diesen noch scharf zu sehen und danach Entfernung wieder vergrößern.
- Augen schließen und mit den Fingerspitzen von der Nasenwurzel über die Augenbrauen in Richtung Schläfen streichen.
- Mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die Nasenwurzel leicht nach oben und unten massieren.
- Die Augen fest schließen und für 30 Sekunden nichts von der Außenwelt wahrnehmen, dann Augen öffnen.

## Ballmassage

<b>Verwendung</b>	nach anstrengenden Unterrichtssequenzen, bei Unruhe
<b>Ort</b>	Klassenraum, Sporthalle
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Igelbälle oder Tennisbälle, evtl. Gymnastikmatten, Entspannungsmusik
<b>Ziel</b>	Förderung der Entspannung

### Durchführung

Zu zweit lassen die Schüler den Ball auf dem Rücken des Partners kreisen, nach ca. 2 Minuten Wechsel.

### Klassenraum:

- Die Schüler sitzen, der Oberkörper wird auf dem Tisch abgelegt.
- Der Schüler mit dem Ball steht dahinter, legt den Ball auf den Rücken und lässt diesen kreisen.

### Sporthalle oder Übungsraum:

- Die Schüler liegen mit dem Bauch auf der Matte.
- Der Schüler mit dem Ball kniet daneben und lässt diesen kreisen.

## Die eigene Fantasiereise

<b>Verwendung</b>	nach anstrengenden Unterrichtssequenzen oder zur Unterbrechung
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	5-10 Minuten
<b>Material</b>	Entspannungsmusik, evtl. Gymnastikmatten
<b>Ziel</b>	Förderung der Entspannung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

### Durchführung

Voraussetzung: Es muss absolute Ruhe im Klassenraum herrschen.

### Die Schüler

- setzen sich entspannt auf den Stuhl,
- legen den Kopf und Arme gemütlich auf dem Tisch ab,
- und schließen die Augen.

Die Schüler sollen sich Folgendes vorstellen:

- „Du bist jetzt an einem Ort, den du als besonders angenehm empfindest.“
- „Schau dich an diesem schönen Ort um: Faulenze, schaue den Wolken nach, schnuppere die frische Luft, höre den Wind, wie er durch die Bäume bläst.“ (An dieser Stelle soll jeder Schüler seinen eigenen Gedanken nachgehen.)

Nach ein paar Minuten öffnen die Schüler langsam die Augen und kommen zurück in die vertraute Wirklichkeit. Die Schüler stehen langsam auf, damit ihnen nicht schwindelig wird!

## Entspannung 1

<b>Verwendung</b>	bei Müdigkeit oder Verspannung
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	zur Lockerung der Muskulatur und Entspannung des Körpers

### Durchführung

Übungen bei frischer Luft/geöffnetem Fenster:

- Auf einem Stuhl gerade hinsetzen und die Arme nach vorne ausstrecken.
- Tief einatmen, die Arme senkrecht in die Höhe heben, dann weit nach hinten strecken und zwei bis drei Atemzüge so verharren.
- Die Arme seitlich hängen lassen,
- nach vorne beugen, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht,
- den Kopf zwischen den Knien hängen lassen und etwa 30 Sekunden entspannen.
- Die Hände hinter dem Rücken falten,
- einige Atemzüge lang die Hände so weit es geht vom Körper weg nach oben strecken.
- Die Hände schulterbreit auf einen Tisch legen und den Stuhl zurückschieben, bis Arme und Rücken gestreckt sind,
- den Oberkörper leicht nach unten drücken, zwei bis drei Atemzüge halten und wieder entspannen.

## Entspannung 2

<b>Verwendung</b>	bei Müdigkeit oder Verspannung
<b>Ort</b>	-
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	Stuhl
<b>Ziel</b>	zur Lockerung der Muskulatur und Entspannung des Körpers

### Durchführung

Übungen bei frischer Luft/geöffnetem Fenster:

- Die Hände am Hinterkopf halten:
- Versuche, die Ellbogen so weit, wie es angenehm ist, nach hinten zu drücken,
- kurz halten und durchatmen.
- Die Hände hinter dem Kopf falten, die Ellbogen bleiben auf Höhe der Ohren,
- den Oberkörper leicht zur Seite neigen,
- drei bis vier Atemzüge in dieser Position verharren, dann Seite wechseln.
- Die Ellbogen von hinten nach vorn ziehen und den Kopf einrollen,
- das Kinn so weit wie möglich zur Brust ziehen, ohne einen Rundrücken zu machen.
- Das rechte Bein über das linke schlagen,
- den Rumpf langsam nach rechts drehen und sich dabei an der Lehne festhalten,
- 30 Sekunden so sitzen bleiben, dann Seite wechseln.

## Fingergymnastik

<b>Verwendung</b>	nach anstrengenden Tätigkeiten mit den Fingern (z.B. Friseur/-in, Bürokauffrau/-mann)
<b>Ort</b>	Klassenraum, Friseursalon, Büro, Pausenraum
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Förderung der Durchblutung, Entspannung der Finger

### Durchführung

Die Durchblutung wird durch Fingergymnastik verbessert.

#### Übung 1:

„Drückt mit dem Daumen der rechten Hand den Handballen der linken. Die Handfläche wird entspannt. Die Durchblutung wird gefördert. Nährstoffe werden schneller zu den Fingernägeln transportiert. Wiederholt die Übung mit der linken Hand.“

#### Übung 2:

„Legt die rechte Hand über die linke. Verhakt die kleinen Finger miteinander. Dann beugt die Finger in Richtung der Daumen auf und ab.“

#### Übung 3:

„Macht zwei Fäuste und steckt die Daumen nach oben. Legt die Fäuste locker zusammen. Biegt die Daumen so weit wie möglich nach hinten. Atmet dabei langsam ein. Beim Entspannen der Finger atmet wieder aus.“

Diese Übungen mehrmals wiederholen.

## Fußmassage mit Ball

<b>Verwendung</b>	zum Ausklang am Ende einer Unterrichtsstunde / Sportstunde
<b>Ort</b>	Klassenraum oder Sporthalle
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	1 Tennis- oder Igelball je Schüler, Gymnastikmatten
<b>Ziel</b>	Entspannung, Cool Down (Ausklang)

### Durchführung

- Die Schüler ziehen die Schuhe aus und lassen im Sitzen oder Stehen den Ball kreisen, so dass der Fuß massiert wird.
- Die Schüler vergleichen das Gefühl in beiden Füßen vor und nach der Massage.
- Anschließend führen die Schüler die Übung mit dem anderen Fuß durch.

Massage je Fuß ca. 2 Minuten.



## Gähnen muss gekonnt sein

<b>Verwendung</b>	bei Müdigkeit oder in Stresssituationen
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	3 Minuten
<b>Material</b>	–
<b>Ziel</b>	Entspannung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

### Durchführung

Die Schüler sollen:

- die Augen schließen
- 2 bis 3 mal kräftig gähnen (mit oder ohne Geräusch)
- den Mund leicht schließen und entspannen
- die Kiefermuskulatur mit den Fingern massieren

## Gymnastik Schulter-, Hals- und Nackenmuskulatur

<b>Verwendung</b>	nach anstrengenden Unterrichtssequenzen, nach langer sitzender Tätigkeit
<b>Ort</b>	überall
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	–
<b>Ziel</b>	Förderung der Entspannung und Zurückgewinnung körperlicher Stärke

### Durchführung

Die Schüler sollen sich „Recken“ und „Strecken“:

- Arme nach oben strecken
- Zehenhochstand „Äpfelplücken“

> Dehnung der Bauchmuskulatur

### Grundhaltung

Die Schüler lernen die Erzeugung von Körperspannung:

- Füße stehen hüftbreit geöffnet
- Knie sind leicht entlastet (gebeugt)
- Oberkörper ist aufgerichtet
- Po und Bauch sind angespannt
- Nicht ins Hohlkreuz fallen!

Bei allen Übungen im Stehen wird die Grundhaltung eingenommen. Fast alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

### Übung 1:

- Hände auf die Schultern legen,
- mit den Ellenbogen Kreise beschreiben (vorwärts/rückwärts),
- Nacken aufgerichtet halten.

### Übung 2:

- Arme hängen seitlich neben dem Körper,
- Schultern zu den Ohren hochziehen und wieder fallen lassen.

### Übung 3:

- Arme gestreckt in nach vorne halten,
- Handrücken gegeneinander legen,
- Streckung nach vorne verstärken, indem die Schulterblätter von der Wirbelsäule weggeschoben werden, 15 Sekunden halten.

Fortsetzung siehe Rückseite.

## Gymnastik Schulter-, Hals- und Nackenmuskulatur

### Fortsetzung:

#### Übung 4:

- Arme seitlich neben dem Körper hängen lassen,
- Schulterblätter zur Wirbelsäule hinschieben (nach unten hinten),
- Handflächen in Richtung Boden drücken,
- Hinterkopf rausschieben bzw. Kinn Richtung Brust führen (Kopfschub: leichtes Doppelkinn).

## Muskelentspannung

<b>Verwendung</b>	nach anstrengenden Unterrichtssequenzen oder zur Unterbrechung
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	3-5 Minuten
<b>Material</b>	Stuhl mit Lehne oder Gymnastikmatte
<b>Ziel</b>	Förderung der Entspannung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

### Durchführung

#### Organisation:

Jeder Schüler nimmt entspannt auf einem Stuhl Platz oder legt sich auf eine Gymnastikmatte. Es werden nacheinander 3-4 verschiedene Übungen durchgeführt.

#### Ablauf der Übungen:

- Augen schließen und Wahrnehmungskanäle wie Hören oder Fühlen nach innen richten,
- 15 Sekunden Muskeln anspannen und angespannt lassen,
- plötzlich locker lassen und 45 Sekunden entspannen,
- Augen nach dem letzten Durchgang noch eine Minute geschlossen lassen.

#### Übungen:

- Fäuste ballen
- beide Oberarme seitlich gegen den Körper pressen
- beide Schultern so weit wie möglich nach oben ziehen
- das Kinn gegen das Brustbein drücken
- die Augenbrauen nach oben ziehen und die Stirne runzeln
- die Augenbrauen nach unten ziehen und die Augen fest zusammenkneifen
- die Lippen zusammenpressen
- den Bauch einziehen und die Bauchdecke hart machen
- die Knie gegeneinander drücken
- beide Beine ausstrecken und die Zehenspitzen zu sich hochziehen

## Ohr auf die Schulter legen

<b>Verwendung</b>	nach längerer sitzender Tätigkeit
<b>Ort</b>	Klassenraum, Büro, Pausenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Ziel</b>	Lockerung und Entspannung der Nackenmuskulatur

### Durchführung

Abwechselnd das jeweilige Ohr zur rechten oder linken Schulter bewegen.

- Dabei darauf achten, dass der Kopf nicht gedreht und die Schulter nicht nach oben gezogen wird.
- Einige Sekunden halten.

#### Tipp:

Die Intensität der Übung kann gesteigert werden, indem man die jeweils gegenüberliegende Hand am Körper entlang nach unten schiebt.

## Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)

<b>Verwendung</b>	nach anstrengenden Unterrichtssequenzen oder zur Unterbrechung
<b>Ort</b>	Klassenraum, Sporthalle
<b>Dauer</b>	5 bis 10 Minuten
<b>Material</b>	–
<b>Ziel</b>	Lockerung der Gesamtmuskulatur, Ganzkörperentspannung

### Durchführung

„Spannt nach Anweisung die einzelnen Muskelgruppen an. Haltet bei jeder Partie die Anspannung für fünf bis sieben Sekunden und lasst dann plötzlich locker. Anschließend entspannt ihr die Muskeln für 15 bis 20 Sekunden (Nachspüren).“

### Im Sitzen oder im Liegen:

1. Rechte Hand, rechter Unterarm  
(Linkshänder umgekehrt)

Ballt langsam die rechte Hand zur Faust. Spannt die Muskeln der rechten Hand und des rechten Unterarmes an. Haltet die Spannung und lasst plötzlich locker. Spürt der Entspannung nach.

2. Rechter Oberarm

Winkelt den Unterarm leicht an und drückt den Ellenbogen gegen den Boden oder die Rückenlehne eures Stuhles.

Hand und Unterarm bleiben locker. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.

3. Linke Hand, linker Unterarm  
Ballt langsam die linke Hand zur Faust. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.

4. Linker Oberarm

Winkelt den Unterarm leicht an und drückt den Ellenbogen gegen den Boden oder die Rückenlehne eures Stuhles. Hand und Unterarm bleiben locker. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.

## Stille schätzen

<b>Verwendung</b>	zu Stundenbeginn, vor Prüfungen oder Arbeiten
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	Uhr
<b>Ziel</b>	äußere und innere Ruhe erlangen, Konzentration aufbauen

### Durchführung

Die Schüler bestimmen einen Zeitnehmer und stellen sich dann hinter ihren Stühlen auf.

- Absolute Stille,
- Zeitnehmer gibt Startzeichen.
- Schüler warten, schätzen die Zeit ab, um sich möglichst nach genau einer Minute leise hinzusetzen.
- Zeitnehmer schaut auf die Uhr und merkt sich, welche drei Schüler die Zeitdauer von einer Minute am genauesten abgeschätzt haben.

## Fantasiereise „Die Trauminsel“

<b>Verwendung</b>	nach anstrengenden Unterrichtssequenzen, Müdigkeit
<b>Ort</b>	Klassenraum oder Sporthalle
<b>Dauer</b>	10 Minuten
<b>Material</b>	Gymnastikmatten, Entspannungsmusik
<b>Ziel</b>	Förderung der Entspannung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

### Durchführung

Unsere heutige Fantasiereise führt uns auf eine kleine Insel. Eine Insel, so wie du sie dir in deinen Träumen vorstellst. Ein Ort zum Entspannen.

Ein Ort, an dem du Kraft und Stärke findest, dich erfrischen kannst.

Dazu mache es dir nun bequem. Wenn du möchtest recke und strecke dich noch mal und mache es dir so bequem wie möglich. Nun schließe deine Augen und höre nur auf meine Stimme, alle anderen Geräusche sind unwichtig, werden immer leiser und unwichtiger. Höre nur auf meine Stimme.

In deiner Fantasie stehst du jetzt am Ufer eines kleinen Sees.

Das Wasser des Sees liegt ruhig und klar vor dir. Ruhig und klar. Kleine Wellen kräuseln sanft die Oberfläche des Wassers. Ruhig und sanft laufen die Wellen direkt vor deinen Füßen aus, während du über das Wasser schaust. Und vielleicht kannst du bereits jetzt in der Ferne, in der

Mitte des Sees, eine kleine Insel entdecken. Dorthin soll unsere Reise dich heute führen.

Am Ufer direkt vor dir liegt ein Boot, das dich sicher auf deine Insel bringen wird. Ein Boot aus starken, mächtigen Holzstämmen. Steige hinein, mache es dir bequem und lasse dich einfach treiben. Die sanften Wellen des kleinen Sees treiben dein Boot sicher und ganz gemächlich über das Wasser.

Spüre das angenehm sanfte Schaukeln deines Bootes, wie es dich sicher und sanft über das Wasser trägt. Ist es heller Tag oder siehst du am Horizont die wunderbaren Farben eines beginnenden Sonnenunterganges? In deiner Fantasie ist alles möglich.

Vielleicht hörst du jetzt auch ein leises Rauschen, das sanfte Plätschern der Wellen, das angenehme Rauschen des Wassers, während du der Insel immer näher kommst.

Fortsetzung siehe Rückseite.

## Wer bin ich?

<b>Verwendung</b>	zur Auflockerung
<b>Ort</b>	beliebig
<b>Dauer</b>	5-15 Minuten
<b>Material</b>	Crepeband oder Post-it-Zettel, Stift
<b>Ziel</b>	Kommunikation und Entspannung

### Durchführung

Jeder Schüler schreibt den Namen einer berühmten Persönlichkeit oder einer bekannten Figur auf einen kleinen Zettel, so dass die anderen es nicht sehen können. Der Zettel wird an die Stirn eines Mitschülers geklebt.

Jetzt beginnt das eigentliche Spiel:

- Reihum dürfen die Schüler Fragen stellen, um ihre Persönlichkeit herauszubekommen. Jeder darf nur so lange weiterfragen, wie seine Fragen mit „**Ja**“ beantwortet werden.
- Ist eine Antwort „**Nein**“, so ist der nächste dran.

Die Runde endet, wenn jeder Schüler herausgefunden hat, wer er ist.

## Fantasiereise „Die Trauminsel“

### Fortsetzung:

Genieße die angenehme Fahrt noch eine Weile, das sanfte Schaukeln, das leise Rauschen des Wassers und das sanfte Plätschern der Wellen.

Und irgendwann, wenn du es möchtest, spürst du wie dein Boot am Ufer deiner Insel gelandet ist. In deiner Fantasie ist alles möglich. Hier auf deiner Insel, an diesem wundervollen Ort. Genieße dieses wunderbar erfrischende, stärkende Gefühl, in der Sicherheit und Geborgenheit deiner Insel.

Es ist deine Insel, so wie du sie dir in deinen schönsten Träumen vorstellst. Steige aus und fühle dich wohl, hier auf deiner Trauminsel, so wie du es möchtest, so wie es dir gefällt. Schau dich in aller Ruhe um. Was siehst du? Was hörst du? Hier auf deiner Trauminsel, umgeben von den leise plätschernden Wellen des Sees. Du kannst dich frei bewegen auf deiner Trauminsel, tun, was immer du möchtest, so wie es dir gefällt. Wenn du möchtest,

ziehe deine Schuhe aus und spüre den Boden unter deinen Füßen.

Während du umhergehst, hier auf deiner Insel. In völliger Sicherheit, geborgen und wohl. Schau dich in aller Ruhe um, erkunde deine Trauminsel und mache, was immer dir gefällt. In völliger Sicherheit, geborgen und wohl. Mache, was immer du möchtest. Schau' dich in aller Ruhe um.

Und jetzt wird es Zeit, langsam zurückzukehren. Wunderbar erfrischt und gestärkt, völlig entspannt. Steige wieder in dein Boot und lasse dich von den sanft schaukelnden Wellen zurückbringen. Zurück ans andere Ufer, zurück in die Wirklichkeit. Wunderbar erfrischt und gestärkt, völlig entspannt. Und wenn dein Boot dich wieder sicher zurück gebracht hat, strecke und recke dich, balle deine Hände zu Fäusten, fühle deine Kraft und Ruhe. Und wenn du soweit bist, öffne deine Augen.

## Zählspiel

<b>Verwendung</b>	nach anstrengenden Unterrichtssequenzen oder zur Unterbrechung
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	–
<b>Ziel</b>	Förderung der Entspannung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

### Durchführung

Die Schüler bilden einen Stuhlkreis und drehen sich den Rücken zu (Rücken zeigen nach innen zur Kreismitte). Die Gruppe hat die Aufgabe, laut nach folgenden Regeln bis 20 zu zählen:

- Das Zählen beginnt mit der Zahl 1, es darf keine Zahl überschlagen werden.
- Ein Schüler beginnt, ein anderer zählt spontan weiter.
- Eine Personenfolge wird nicht festgelegt (also z.B. nicht rechts oder links im Kreis herum).
- Keiner darf mehrere Zahlen hintereinander sagen, aber im Verlauf des gesamten Spiels darf man mehrere Zahlen nennen.
- Es dürfen keine verbalen oder nonverbalen Absprachen getroffen werden.
- Werden zwei Zahlen gleichzeitig genannt, muss wieder bei 1 angefangen werden.

Das Spiel ist zu Ende, wenn die Gruppe es geschafft hat, nach den oben genannten Regeln bis 20 zu zählen. Das braucht meistens mehrere Durchgänge, oft klappt es auch gar nicht. Dann kann man das Spiel zu einer anderen Gelegenheit wiederholen.

## Die Zwei-Minuten-Übung

<b>Verwendung</b>	bei nachlassender Konzentration
<b>Ort</b>	Klassenraum
<b>Dauer</b>	2-5 Minuten
<b>Material</b>	Uhr mit Sekundenzeiger
<b>Ziel</b>	Förderung der Entspannung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

### Durchführung

Eine Uhr mit Sekundenzeiger wird konzentriert betrachtet:

- „Entspanne dich einige Augenblicke lang, sammle deine Aufmerksamkeit. Sobald du bereit bist, dich auf die Bewegung des Sekundenzeigers zu konzentrieren, beginnt die Übung.“
- „Achte zwei Minuten lang nur auf die Bewegung des Sekundenzeigers, als ob nichts anderes auf der Welt existierte.“
- Wenn du den Faden verlierst, weil du über etwas anderes nachgedacht hast, halte inne, sammle deine Aufmerksamkeit und beginn von vorne.“
- „Versuche, zwei ganze Minuten lang konzentriert zu bleiben.“

### Variationen:

„Richte deine Aufmerksamkeit halb auf die Bewegung des Zeigers und halb auf eine Zahlenreihe. Sage im Geiste die Zahlen 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 4, 6 usw. und behalte beide Dinge im Kopf. Sobald du merkst, dass du auch über anderes nachzudenken beginnst oder den Faden verloren hast, fange wieder von vorne an.“

