

GETVICO 24

# Bewegte Verschnaufspausen

Mentale Muntermacher  
für den Unterricht

Referentin: Alisa Tellmann

Bild: Sol Jawconda / Pixabay

# Überkreuzbewegung

## Kniechen-Näschen-Öhrchen

- Im Stehen oder Sitzen
- Die Lehrkraft macht einen **Bewegungsablauf** vor und alle machen es nach
- **Linke Hand** berührt **linkes Knie**, **rechte Hand** das **rechte Knie**
- mit Daumen und Zeigefinger der **rechten Hand** nach der **Nase** greifen und mit Daumen und Zeigefinger der **linken Hand** nach dem **rechten Ohr** greifen
- dann wieder die **Knie** mit den **Händen** berühren (Arme nicht überkreuzen)
- mit Daumen und Zeigefinger der **linken Hand** nach der **Nase** greifen und mit Daumen und Zeigefinger der **rechten Hand** nach dem **linken Ohr** greifen, usw.



Bild von Leopictures auf Pixabay

**Heiteres Scheitern  
ohne Konsequenzen**

# Durchblutung

## Ich bin topfit

- Im Kreis
- Bewegungsablauf in Kombination mit dem Satz „Ich bin topfit.“
  - Bei „ich“ berührt man die Zehen.
  - Bei „bin“ berührt man die Knie.
  - Bei „top“ berührt man die Schultern.
  - Bei „fit“ berührt man den Kopf/streckt die Arme über den Kopf.
- 3x wiederholen

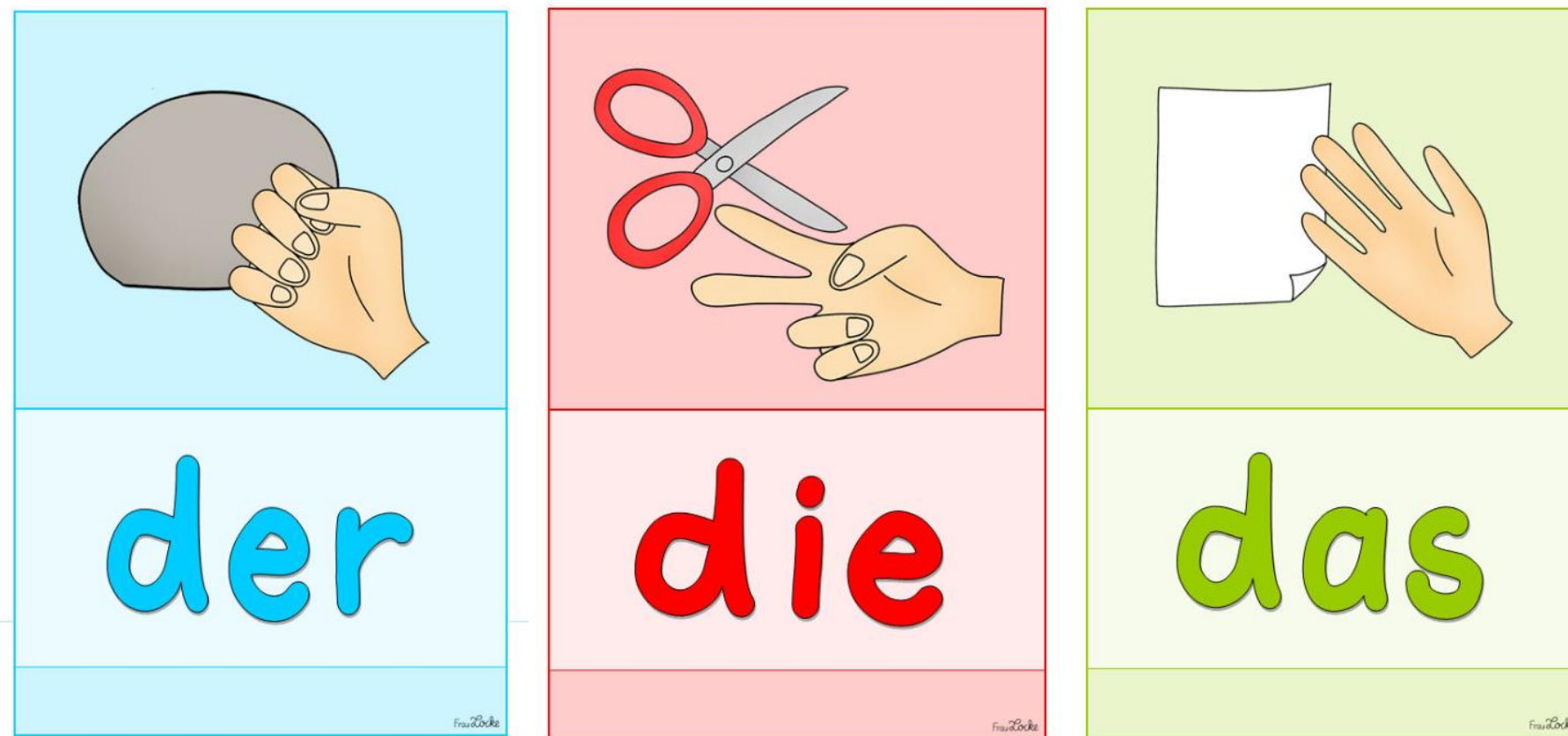


Bild von Sol Jawconda auf Pixabay

# Gesten

## Stein, Schere, Papier

- Artikeltraining
- Lehrkraft oder Lernende/r sagt ein Nomen
- alle zeigen die Geste



Quelle: <http://fraulocke-grundschultante.de/>

Armbanduhr



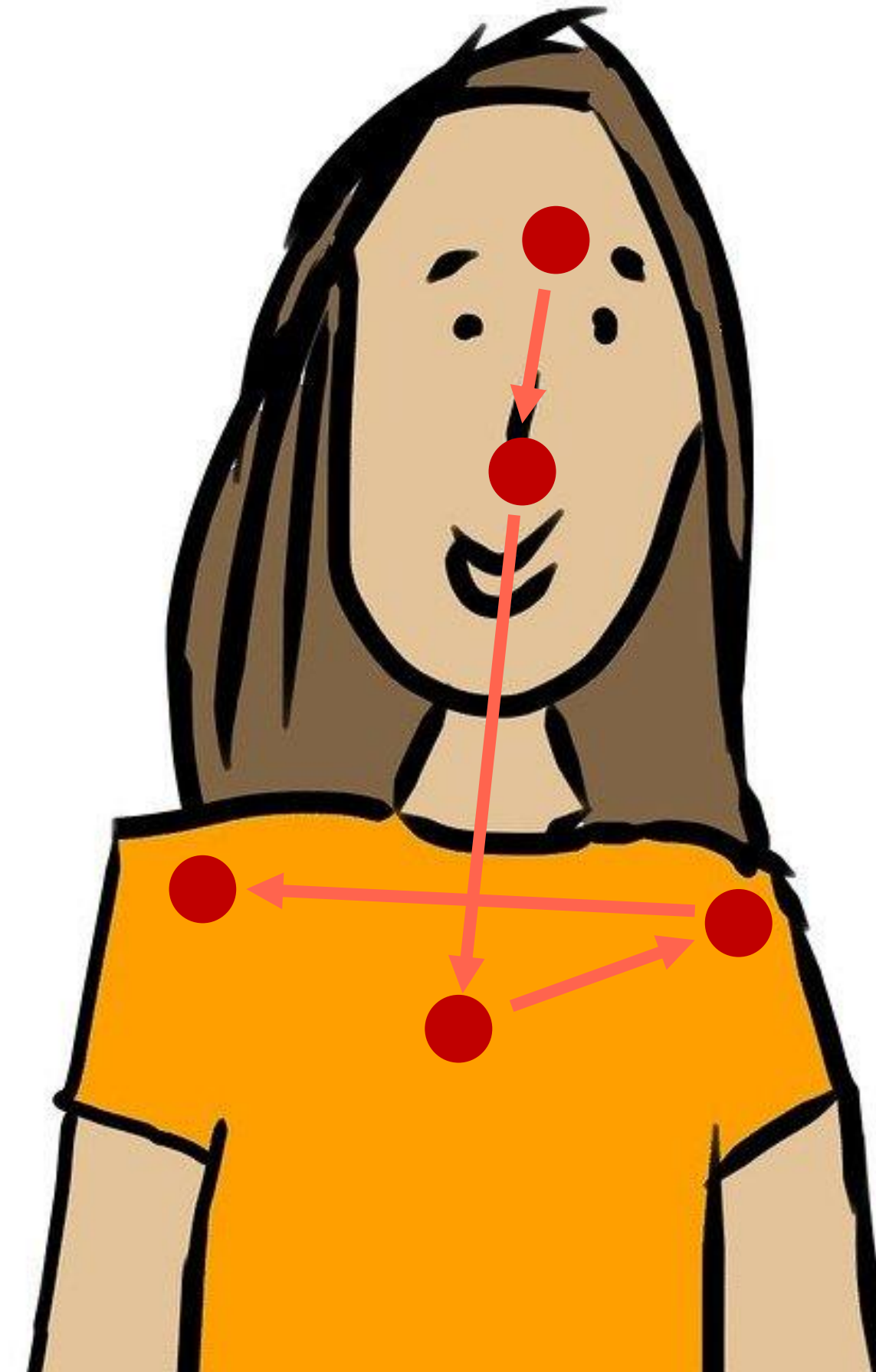
Armband

Arm

# Gesten

## Mini-Choreographien

- Artikeltraining von Körperteilen
- einen Bewegungsablauf erfinden, der alle Körperteile mit dem gleichen Genus „enthält“
- FEMININ: Stirn, Nase, Brust, Schulter, Hand



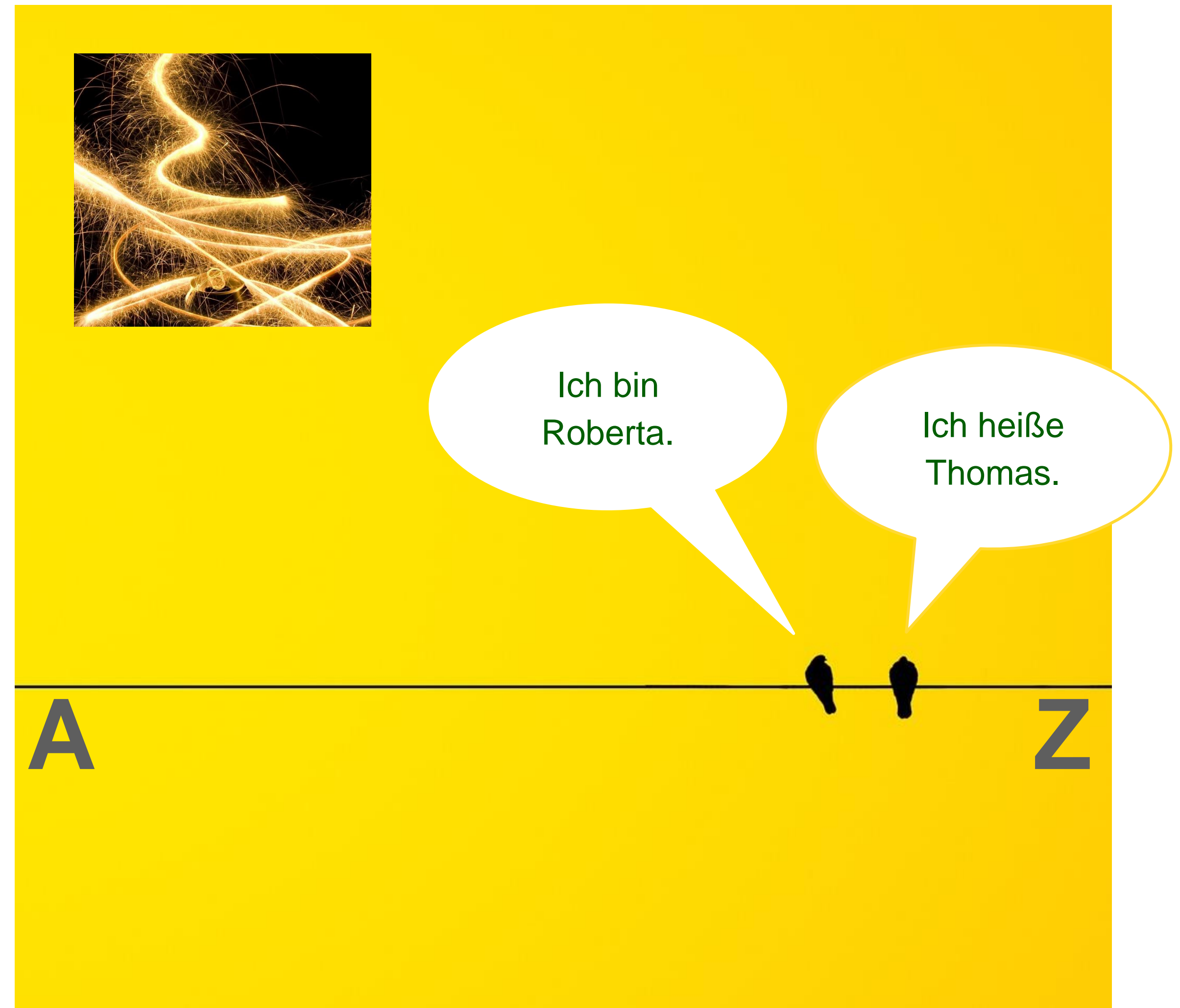
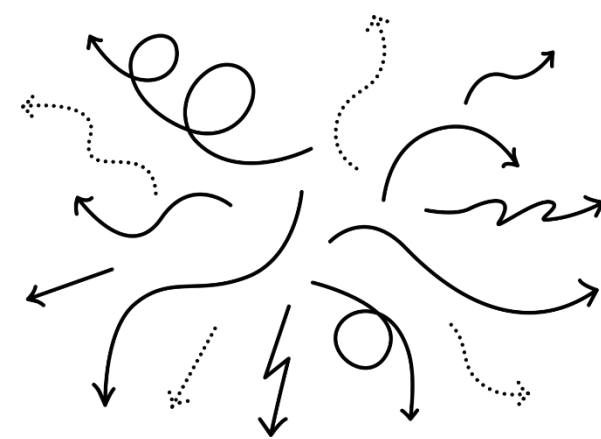
# Durchblutung

## Line-Up

- Alle stehen auf.
- Die Lehrkraft gibt ein Kriterium vor und alle stellen sich - entsprechend ihrer Antwort - auf einer imaginären **Linie** auf, die zwei klar definierte Enden hat.
- „Ordnet euch **alphabetisch** nach euren **Vornamen**.“ (definieren, wo A und wo Z ist)
  - 2 MINUTEN Zeit
- Am Ende sagt jede/r der Reihe nach den eigenen Name: „Ich bin...“

### VARIANTEN

- Alter
- Geburtsmonat
- Geburtsdatum
- Um wie viel Uhr klingelt der Wecker?
- Wer wohnt nah oder fern?



Bilder von pixabay.com

# Durchblutung

## Alle, die...

- **Stuhlkreis** – ein Stuhl weniger als Teilnehmende. Eine **Person** steht in der **Mitte**. Diese Person hat das **Ziel**, sich auf einen Stuhl **zu setzen**.
- Wie? Die Person in der Mitte nennt ein **Kriterium** und alle Personen, auf die diese Charakteristik zutrifft, müssen **aufstehen** und ihren **Platz wechseln**.
  - Man beginnt den Satz immer so: „**Alle, die...**“
  - Beispiel: „Alle, die eine Brille tragen.“
- Regel: Man muss immer über die **Mitte** des Stuhlkreises gehen.

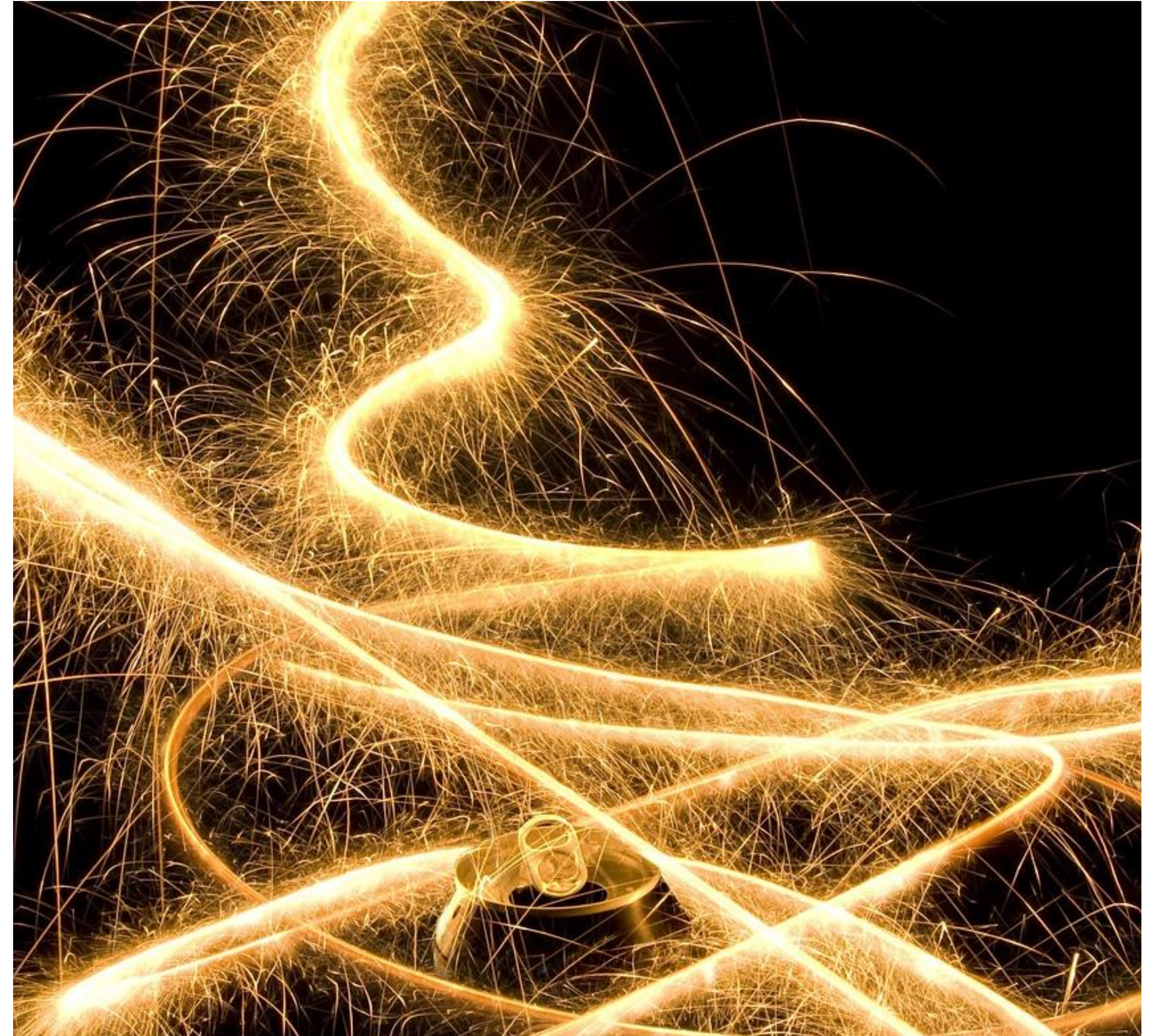
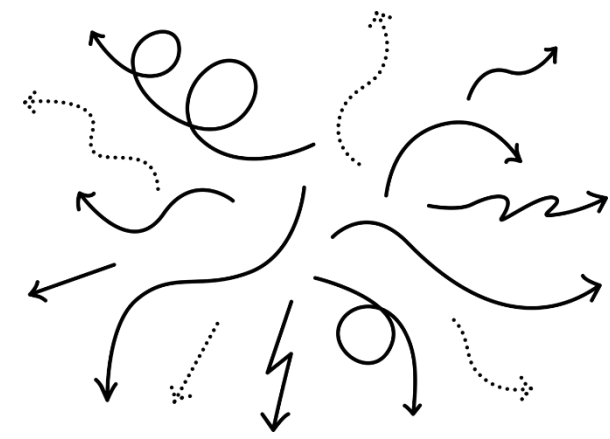


Bild von Sol Jawconda auf Pixabay

# Impuls

## Ja-Nein-Doch



- Im Kreis
- Eine/r gibt einen Wortimpuls mit Blickkontakt weiter:
  - „Ja“ nach rechts
  - „Nein“ stoppt „Ja“ und wechselt die Richtung: „Nein“ wird nach links weitergegeben
  - „Doch“ stoppt „Nein“ und wechselt die Richtung: jetzt wird wieder „Ja“ nach rechts weitergegeben

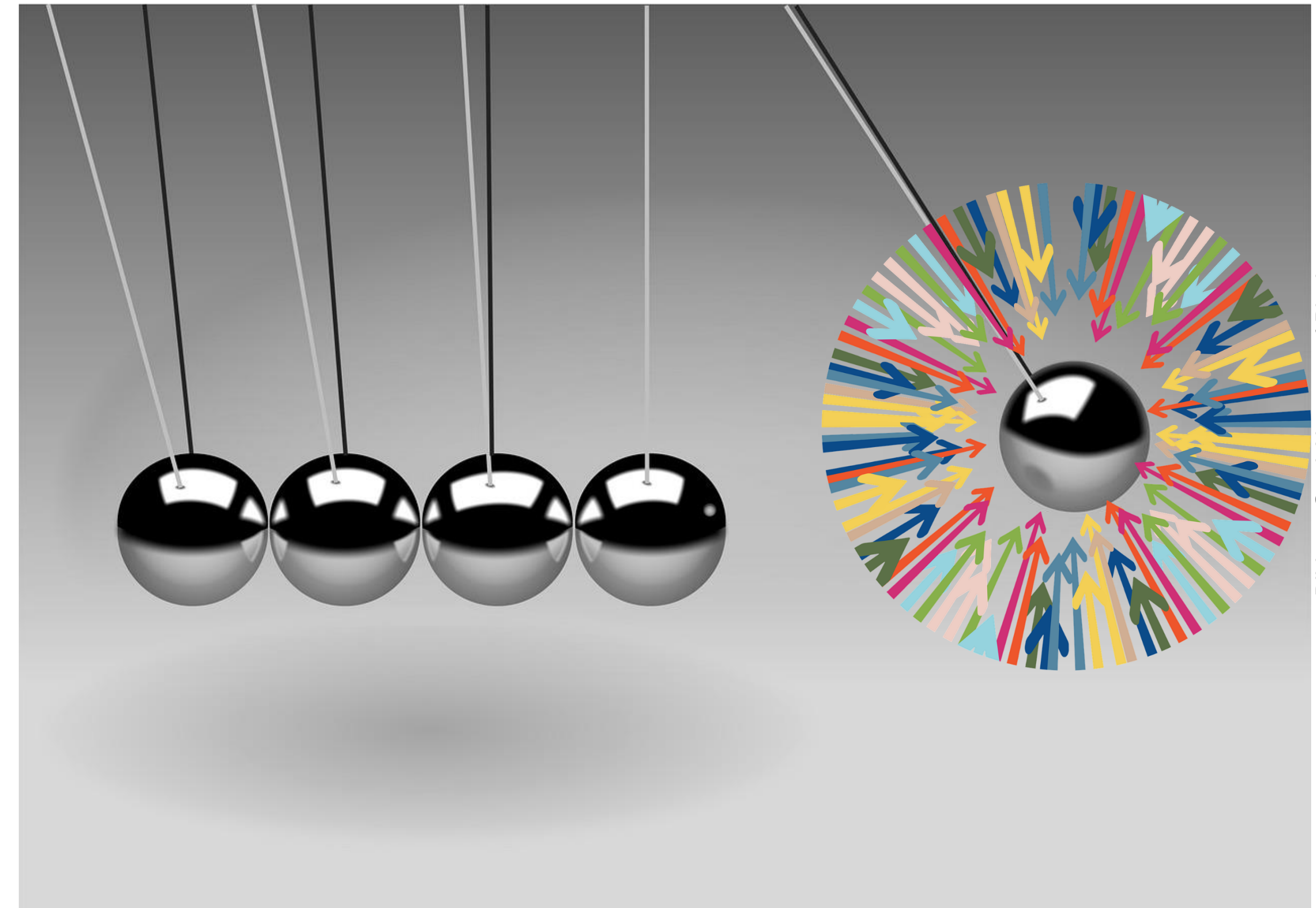


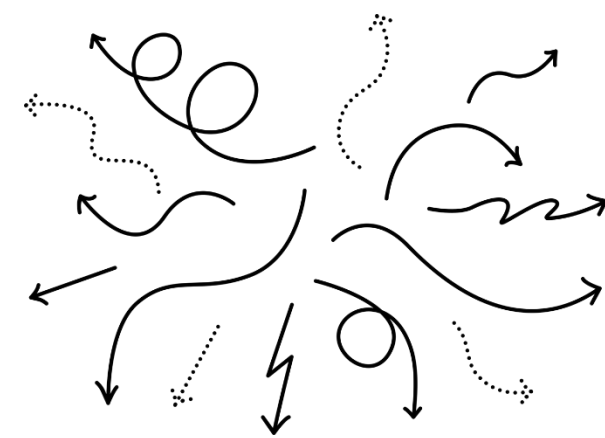
Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Bild von Michal Jarmoluk auf Pixabay



# Impuls

## Whiskeymixer



- Im Kreis
- Eine/r beginnt und gibt einen Wortimpuls mit Blickkontakt weiter:
  - „Whiskeymixer“ nach rechts
  - „Messwechsel“ stoppt „Whiskeymixer“ und wechselt die Richtung
  - Jetzt muss statt „Whiskeymixer“ „Wachsmaske“ gesagt werden
  - Wer sich verspricht oder lacht, muss einmal um den Kreis rennen.

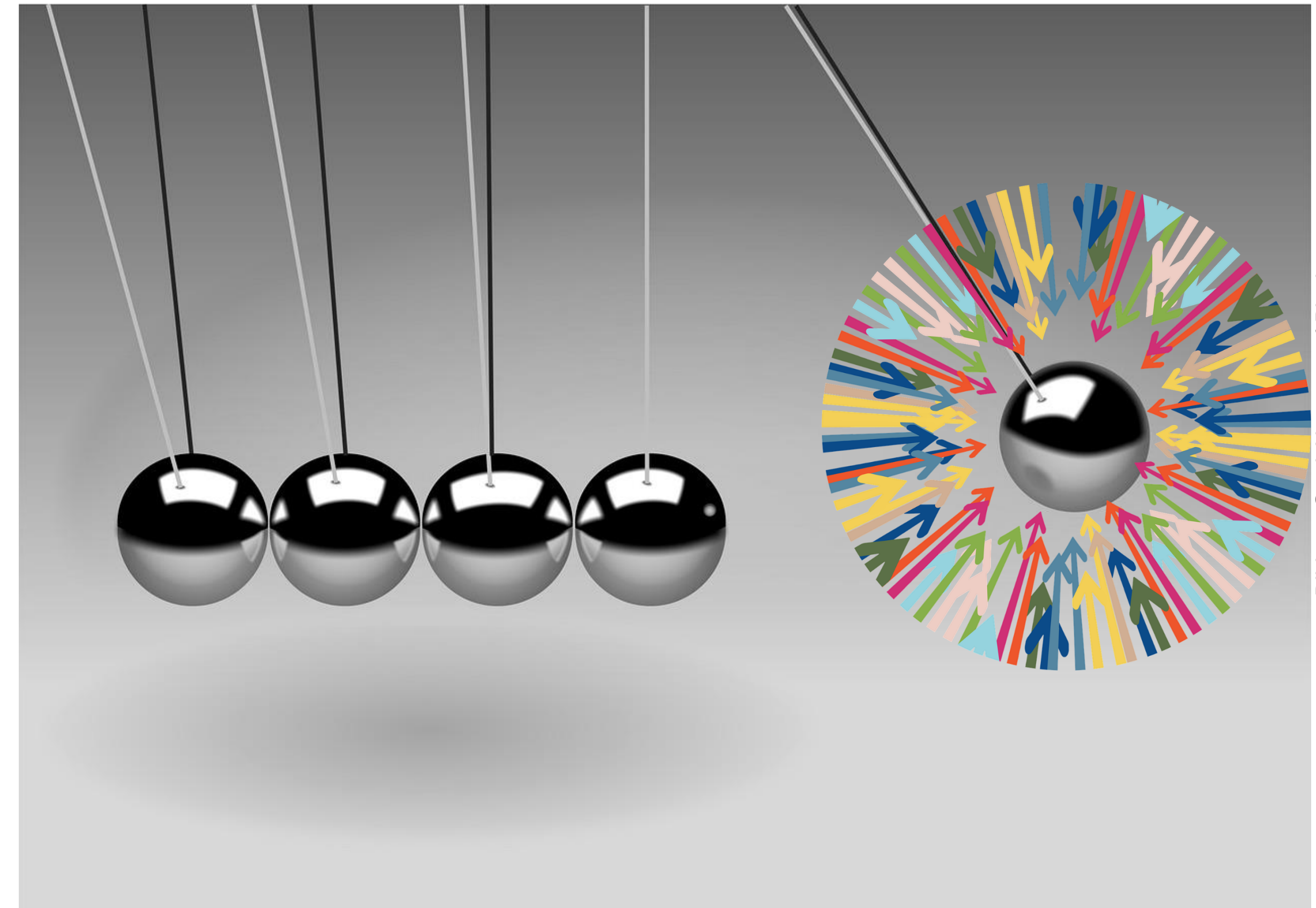


Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Bild von Michal Jarmoluk auf Pixabay

# Fokus

## Wo-Wohin-Woher?

- Im Stehen – neben dem eigenen Stuhl. Man braucht Platz, um einen Schritt vor und zurück zu machen.
- Die Lehrkraft oder ein/e Schüler\*in sagt einen Satz mit lokaler Präposition.
- Die Klasse muss je nach Inhalt des Satzes eine Bewegung ausführen:
  - **Wo?** – sich setzen
  - **Wohin?** – einen Schritt nach vorne gehen
  - **Woher?** – einen Schritt nach hinten gehen



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

# Fokus

## Zahlendreher

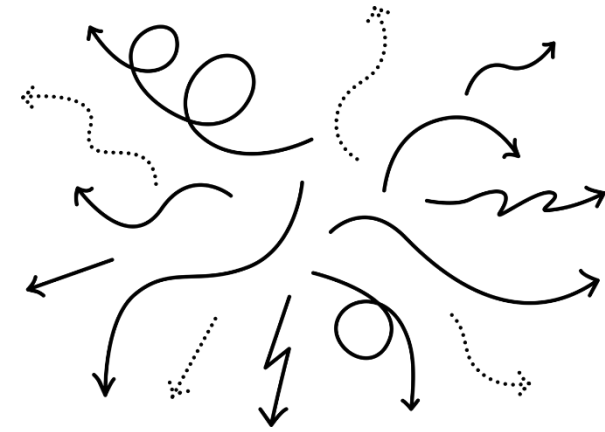
- Im Kreis. Ein Ball.
- Eine Person beginnt und nennt eine zweistellige Zahl: „35“
- Dann wirft sie den Ball einer anderen Person zu.
- Diese Person dreht die Zahl im Kopf um und nennt das Ergebnis: „53“ - Danach nennt sie eine neue Zahl: „82“ und wirft den Ball einer weiteren Person zu, usw.



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

# Kreativität / Gestik

## Ich bin ein Baum



- im Kreis
- eine Person A geht in die Mitte, nimmt eine Position ein und sagt laut, was sie darstellt: „Ich bin ein Baum.“
- Person B stellt sich dazu, nimmt eine Pose ein, die mit dem Objekt von A zu tun hat und sagt laut, was sie ist.
- Person C ergänzt das Bild nach dem gleichen Prinzip.
- 2 Personen verlassen den Kreis.
- Die Person, die bleibt, beginnt eine neue Assoziationskette mit dem eigenen Objekt.

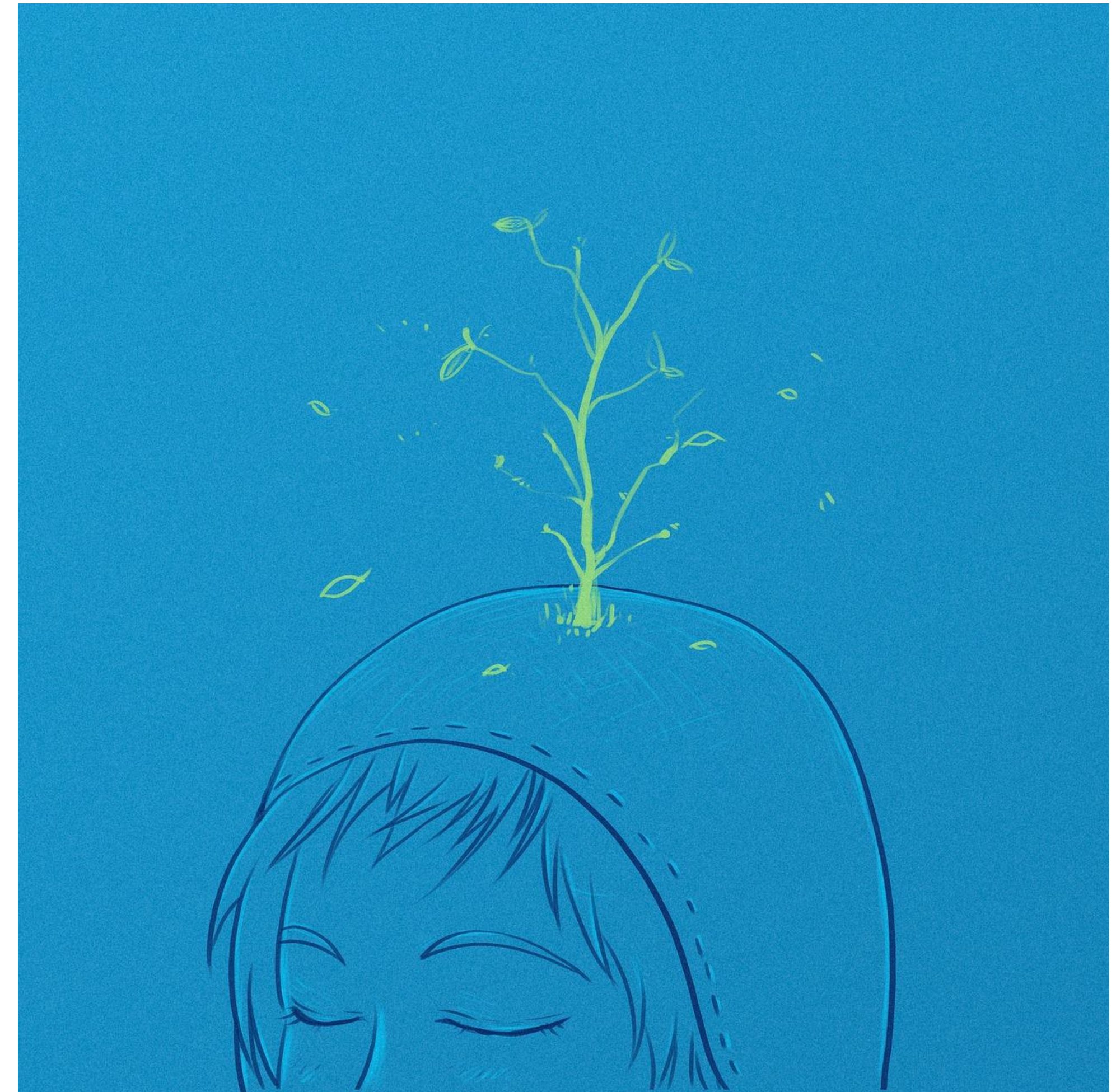


Bild von Pixabay

# Entspannung

## Finger-Atmung

- jede/r sitzt aufrecht auf dem eigenen Stuhl
- Man hält eine Hand mit der Handfläche zum Gesicht vor sich und legt den Zeigefinger der anderen Hand ans Handgelenk unterhalb des Daumens. Man konzentriert sich nur auf die eigene Hand und den Atmen.
- Einatmen: mit dem Zeigefinger **langsam** die eine Seite des Daumens hoch fahren bis zu dessen Spitze
- Ausatmen: an der anderen Seite des Daumens runterfahren
- Einatmen: den Zeigefinger hochfahren etc.
- Hand wechseln



# Quellen

Grein, Marion (2013): Neurodidaktik – Grundlagen für Sprachlehrende. Qualifiziert Unterrichten. Ismaning: Hueber Verlag.

Sambanis, Michaela; Walter, Maik (2019): In Motion. Theaterimpulse zum Sprachenlernen. Von neuesten Befunden der Neurowissenschaft zu konkreten Unterrichtsimpulsen. Berlin: Cornelsen.

Pauline Tonhauser (2018): 66 + 1 Warm-up, die dich als Trainer unvergesslich machen. Norderstedt: BoD.

Jon Kabat-Zinn (2011): Gesund durch Meditation. Full Catastrophe Living. Das vollständige Grundlagenwerk. München: Knauer.