

Inhalt

Aktivierung

10

Die Biene	11
Hands-Up	12
Tarzan und Jane	14
Obstsalat-Song	15
Shake it	16
Der Kamelritt	17
Yoga macht mich stark	18
Eis	20
Luftballon	21
Sterne vom Himmel holen	22
Oma Ilse und das Marmeladenglas	23

Entspannung

24

Finger-Meditation	25
Die Reise in den geheimen Garten	26
Die Lokomotive	28
Anspannen - Entspannen	29
Eine Körperreise	30
Ich bin dann mal weg	32
Bäumchen, schüttel dich	33
Die lustigen Oms	34
Monsteralarm	35
Finger-Massage	36
Pom Pom-Meditation	37

Konzentration 38

Der Oberpapagei	39
Die liegende Acht	40
Der Hahnenkamm	41
3, 5, 7 - Wo bist du geblieben?	42
Klänge orten	44
Im Takt gehen	45
Detektiv Haselmaus ermittelt	46
Sitzboogie	47
Schnippi und Schnappi	48
Hör gut zu und merk es dir	49
Der verbotene Rhythmus	50

Übungsverzeichnis	52
Impressum	54
Über die Autorin	55
CD-Inhalte	56

Aktivierung

Die folgenden 11 Fresh-Ups zur Aktivierung sind kurze Übungen, um Körper und Geist aufzulockern und neuen Schwung in das Unterrichtsgeschehen zu bringen. Sie eignen sich für den Einsatz nach einer längeren Arbeitsphase, vor oder nach einem Test, als Einstieg in die nächste Unterrichtsstunde oder als Begrüßungsritual.

Die Fresh-Ups sind vielfältig einsetzbar und können auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Klasse abgestimmt werden. Alle Übungen können im Klassenraum sowohl im Sitzen (auf dem Boden oder Stuhl) als auch im Stehen durchgeführt werden. Bei manchen Übungen ist es sinnvoll, mit den Kindern einen Sitz- oder Stehkreis zu bilden. Falls in Ihrem Klassenraum nicht genügend Platz vorhanden ist, können die Kinder auch an ihren Plätzen bleiben und die Übung von dort ausführen. Wenn Sie etwas mehr Zeit für ein bestimmtes Fresh-Up aufwenden möchten (wie z.B. für die Übung »Yoga macht mich stark«), sollten Sie in Erwägung ziehen, einen anderen Raum (Turnhalle, Musikraum etc.) zu nutzen.

Alle Übungen sind zeitlich und inhaltlich variabel und können von Ihnen oder den Kindern jederzeit mit eigenen Ideen ergänzt oder verändert werden. Die Übungen lassen sich mit den Klassenstufen 1 bis 4 und auch in jahrgangsgemischten Lerngruppen durchführen.

Shake it

Vorbereitung

Die Kinder stehen im Kreis oder einfach an ihrem Platz.

So geht's

Die Übung ist so konzipiert, dass Sie sie einmal vormachen und die Schüler danach direkt mit einsteigen können, da es keiner weiteren Erklärung bedarf.

Sprechen Sie die Verse und machen Sie die entsprechenden Bewegungen dazu:

Shake, shake to the left - shake, shake to the left: Hände nach links schütteln

Shake, shake, shake it right - shake, shake it right: Hände nach rechts schütteln

Shake, shake, shake it up - shake, shake it up: Hände nach oben schütteln

Shake, shake, shake it down - shake, shake it down: Hände nach unten schütteln

Vor allem mit Kindern der ersten und zweiten Klasse sollten Sie die Abfolge erst mal auf Deutsch üben: *schüttel links, schüttel rechts, schüttel oben, schüttel unten.*

Tipp aus der Praxis

Variation

Variieren Sie die Geschwindigkeit: Beginnen Sie dafür in einem langsamen Tempo, werden Sie dann immer schneller, bis Sie die »Turbo-Stufe« erreicht haben. Am Ende oder auch zwischendurch können Sie auch einen Durchgang im Zeitlupentempo einfügen: Die Bewegungen und die Sprache werden dafür ganz langsam.

Bei kleinen Profis können Sie die ganze Abfolge im Wechsel von englischer und deutscher Sprache durchführen.

Entspannung

Die folgenden 11 Fresh-Ups sind geeignete Übungen, um Körper und Geist zu entspannen. Das Ziel dieser Übungen besteht darin, den Schülern im stressigen Schulalltag eine Pause zu ermöglichen, damit sie sich auf sich besinnen und dadurch neue Stärke und Kraft für den weiteren Unterrichtsverlauf schöpfen können.

Oft genießen die Kinder besonders die Momente einer Traum- oder Körperreise, da sich dabei für sie die Möglichkeit eröffnet, sich auf ganz andere Art und Weise mit sich und ihrer Umwelt auseinanderzusetzen. Die Förderung einer bewussten Atmung (»Die Lokomotive«, »Finger-Meditation«, »Die lustigen Oms«, »Die Körperreise«, »Reise in den geheimen Garten«) und das Anspannen und Entspannen des Körpers stehen dabei im Vordergrund. Die Übungen können im Liegen, auf dem Boden (ggf. mit Yogamatten) oder sitzend auf dem Stuhl ausgeführt werden. Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass die einzelnen Kinder genügend Platz haben und nicht mit anderen Kindern in Berührung kommen. Auch das Aufhängen eines »Bitte nicht stören«-Schildes an der Klassentür kann unvorhergesehene Ablenkungen verhindern. Sagen Sie den Kindern sehr deutlich, dass sie die Entspannungszeit nur für sich alleine nutzen sollen und es wichtig ist, dass sie sich ganz darauf einlassen. Führen Sie die Übungen je nach Klasse eventuell zunächst mit kleineren Gruppen von bis zu 12 Kindern durch und gewöhnen Sie sie vorerst an den Ablauf der Übungen. Später können Sie die Gruppenstärke erweitern und problemlos mit der gesamten Klasse die Übungen durchführen.



Finger-Meditation

Vorbereitung

Die Kinder sitzen locker auf ihren Stühlen oder in einem Schneidersitz auf dem Boden.

So geht's

Die Hände liegen locker mit nach oben geöffneten Handflächen auf den Beinen bzw. den Knien. Sprechen Sie den Meditationsspruch *Frieden beginnt in mir* einmal vor und zeigen die Bewegung dazu, bevor die Kinder alles wiederholen.

Folgende Bewegungen werden zum Text mit den Fingern ausgeführt: Beide Daumen berühren jeweils als erstes den Zeigefinger (*Frieden*), dann den Mittelfinger (*beginnt*), den Ringfinger (*in*) und zum Schluss den kleinen Finger (*mir*).

Der Spruch wird mehrmals mit allen gemeinsam gesprochen, mal ganz laut, mal leise, im Flüsterton usw. Danach schließen die Kinder die Augen und sprechen in Gedanken den Spruch mehrere Male ganz für sich alleine.

Tipp aus der Praxis

Empfehlen Sie den Kindern, dass sie diesen Spruch jederzeit für sich alleine aufsagen können, wenn es ihnen einmal schlecht geht, sie Streit haben oder sich gestresst fühlen. Es ist wichtig, dass ihnen vermittelt wird, dass sie sich auch im Schulalltag oder zu Hause einen Moment der Ruhe gönnen.

Variation

Der Spruch ist durch jeden beliebigen Spruch, der aus vier Wörtern besteht, ersetzbar, wie z.B. durch *Mir geht es gut* oder *Ich schaffe das jetzt*.

Konzentration

Die folgenden 11 Fresh-Ups zur Konzentrationsförderung sind geeignete Übungen, um die Aufmerksamkeit der Schüler zu bündeln und den Fokus wieder auf den Unterrichtsinhalt zu lenken. Sowohl die eher ruhig konzipierten Übungen (z.B. »Die liegende Acht«, »Der Hahnenkamm«, »Klänge orten« und »Detektiv Haselmaus ermittelt«) als auch die bewegungsintensiveren Übungen (z.B. »Der Oberpapagei«, »3, 5, 7 – Wo bist du geblieben«, »Sitzboogie«, »Der verbotene Rhythmus«, »Hör gut zu und merk es dir«) zielen darauf ab, die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit der Kinder zu verbessern.

Versuchen Sie, bei der Einführung aller Übungen möglichst viel Spannung zu erzeugen. Dies gelingt bei der Übung »Schnippi und Schnappi« besonders gut: Wecken Sie die Neugier der Kinder, indem Sie erzählen, dass sich ein Wesen namens »Schnippi« in Ihrer Hosentasche versteckt hat, bevor Sie es herausholen. Auch wenn Sie nichts in der Hand haben, werden die Kinder allein durch die Klangfarbe in Ihrer Stimme höchst aufmerksam sein und sich anstrengen, konzentriert an der Übung teilzuhaben.

Überlegen Sie vor der Durchführung eines Fresh-Ups, mit welcher Klassenstufe die Übung durchgeführt werden kann. Achten Sie darauf, niemanden zu überfordern. Auftretende Schwierigkeiten bei Übungen wie »Hör gut zu und merk es dir« oder »Der verbotene Rhythmus«, die komplexe Klatschfolgen enthalten, können leicht variiert und vereinfacht werden. Bei jahrgangsgemischten Lerngruppen können die Schüler auch die »Profi-Variante« ausführen. Weisen Sie in diesem Zusammenhang darauf hin, dass niemand alles können muss, dass es sich aber lohnt, Neues auszuprobieren und dies zu üben, um besser zu werden. Möglicherweise gibt es sogar Kinder, die als »Experten« z.B. das Vorklatschen bei bestimmten Übungen für Sie übernehmen möchten.

Um bei der Aufgabe »Detektiv Haselmaus ermittelt« zu differenzieren, können Sie der Klassenstufe entsprechendes Bildmaterial auswählen und die Menge der verwendeten Bilder anpassen.

Klänge orten

Vorbereitung

Die Kinder sitzen an ihren Plätzen, legen den Kopf auf den Tisch und schließen die Augen.

Für diese Übung benötigen Sie verschiedene Instrumente aus dem Musikraum (z. B. Triangel, Klangstäbe, Rassel usw.), die in einem Korb o. Ä. versteckt werden.

So geht's

Bereiten Sie die Kinder darauf vor, dass sie gleich besonders gut hinhören müssen. Wenn alle Kinder ruhig an ihren Plätzen sitzen und die Augen geschlossen haben, warten Sie noch einen Moment ab und lassen die Stille auf die Kinder wirken. Nun gehen Sie umher und halten an einem Punkt im Klassenraum inne. Holen Sie das erste Instrument hervor und lassen es erklingen. Die Kinder sollen daraufhin mit dem Zeigefinger in die Richtung zeigen, aus der sie das Geräusch vernommen haben. Gehen Sie auch mit den anderen Instrumenten so vor und variieren Sie dabei die Lautstärke der Instrumente.

Lassen Sie ein Kind die Geräusche erzeugen und beobachten Sie die Schüler aus einiger Entfernung. Erweitern Sie die Übung, indem Sie die Kinder erraten lassen, welche Instrumente sie gehört haben. Dafür muss das jeweilige Instrument immer direkt wieder im Korb versteckt werden. Eine mögliche Erweiterung besteht auch darin, die Kinder zählen zu lassen, wie viele verschiedene Instrumente zum Einsatz gekommen sind.

Variation