

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Interview mit Fitnesstrainerin Angelina Galozi	6
Darauf kommt's an – so wird's ein Erfolg!	8
Wann bieten sich Outdoorphasen an?	8
Was genau passiert beim Lernen im Freien?	10
Welche Bewegungsformen kann ich anbieten?	10
Wie plane ich eine Unterrichtsstunde?	13
Welche Materialien benötige ich für die Outdoorstunde?	20
Was muss ich vorbereiten?	20
Bewegungsangebote	21
Yoga	21
■ Held	22
■ Umgekehrte Heldenhaltung	22
■ Held mit Flankendehnung	23
■ Krieger	23
■ Krieger mit Händegruß	24
■ Stütz oder Brett	24
■ Stütz, seitlich aufgedreht	25
■ Baum	25
■ Hund, der nach unten schaut	26
■ Kleine Kobra	26
■ Einfacher Adler	27
■ Stuhl	27
■ Berg im breiten Stand	28
■ Katze und Kuh	28
■ Grätsche	29
■ Seitlich aufgedrehte Grätsche	29
■ Kniendes Dreieck mit Flankendehnung	30
■ Kniendes Dreieck mit Balance	30
■ Tänzer	31
🌿 Für draußen: Kombis für einen besonderen Flow im Grünen	32
Wir machen den Sonnengruß	32
Anleitung „Wir machen den Sonnengruß“	35
🌿 Für draußen: Konzentriert läuft es wie geschmiert.	37
Entspannte Wirbelsäule – entspanntes Lernen	37
Mutig und selbstbewusst Kraft tanken wie ein Held	38
Kinesiologie- Entspannungsübungen nicht nur für den „grünen Teppich“	39
■ Anschaltpunkte	40
■ Gute-Laune-Griff	40
■ Überkreuz	41

■ Überkreuz-Pendel	41
■ Fußpumpe	42
■ Armaktivierung	42
■ Nackenrolle	43
■ Hand – Faust	43
■ Klavierspiel	44
🌿 Für draußen: Entspannende Kombis	45
Verknüpft lernt sich's gleich wie geschmiert	45
Startklar fürs Lernen (mit guter Laune und entspannter Haltung)	45
Entspannung pur	46
Lesen und Schreiben – leicht gemacht	46
Zirkeltraining	47
■ Hüpf-dich-fit	48
■ Äffchen und Hampelmann – Angelinas Tipp	49
🌿 Für draußen: Karten für das Zirkeltraining	50
Zirkusfeeling – Akrobatik im Gras	55
■ Kreisel	56
■ Eselsrücken	56
■ Flieger	57
■ Krankentransporter	57
■ Kirchturmspitze	58
■ Hängespaß	58
Übungen für Zweierteams	59
■ Beindehnung	60
■ Rücken an Rücken aufstehen	60
■ Hand an Hand aufstehen	61
■ Baumstammrollen	61
■ Fauler Sack	62
■ Ritter	62
Spiele	63
■ Tic, Tac, Toe mit Kindern und Jugendlichen	64
■ Würfelspaß – Sitzplatzwechsel	65
■ Löwe – Oma – Jäger oder Schnick – Schnack – Schnuck mit Körpereinsatz	66
■ Geheimagent	67
■ 🌿 Für draußen: Wiesenschreck	68
■ 🌿 Für draußen: Wollenetz	69
🌿 Für draußen: Karten für das Spiel „Wiesenschreck“	70
🌿 Für draußen: Mitmachgeschichte von Angelina Galozi	71
Titel der Autorin und Bildquellen	74
Danksagung	75

Vorwort

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne und viel. Leider kommt der natürliche Bewegungsdrang im Schulalltag oft zu kurz, Haltungsschäden und Konzentrationsprobleme sind die Folge. Als Antwort darauf werden heute häufig Bewegungsspiele und Turneinheiten in Zwischenphasen in der Klasse umgesetzt. Besonders in kleinen Räumen passiert es dann jedoch schnell, dass die Luft stickig wird und der eigentlich positive Effekt der Bewegung, mehr Energie zu gewinnen, verpufft. Häufig finden sich jedoch um das Schulgelände schöne Freiflächen, Wiesen, etc., auf denen es sich gut bewegen und lernen lässt. Verlegen Sie kurze Einheiten, ganze Unterrichtsstunden oder Unterrichtstage einfach einmal nach draußen. Ich freue mich sehr, Ihnen mit diesem Buch neue Anregungen für diese Outdoorbewegungsphasen für alle Schularten zu liefern. Sie finden hier Rituale, Spiele, Einheiten aus Yoga und Kinesiologie, aber auch Akrobatik, sodass für jede*n Schüler*in etwas dabei sein dürfte. Für Sie als Lehrkraft stelle ich zusätzliche Materialien bereit, mit denen Sie auch in Zeiten einer Pandemie mit Outdoorunterricht ganz neue Wege gehen können. Das Unterrichten im Freien wird aktuell von Politiker*innen bereits als Alternative zum Unterricht im Klassenzimmer diskutiert.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen und Ihren Schüler*innen
Claudia Hohloch

Darauf kommt's an – so wird's ein Erfolg!



Haben Sie Lust bekommen, mit Ihren Schüler*innen nach draußen zu gehen und gezielt Outdoorphasen in Ihren Unterricht zu integrieren? Ich biete Ihnen in diesem Kapitel Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Organisation, die es Ihnen erleichtern, sich auf das Thema vorzubereiten, Regeln festzulegen und nach und nach eigenen Outdoorunterricht zu gestalten. Alternativ bietet sich es auch an, dass Thema mit der Schulleitung und den Kolleg*innen gemeinsam anzugehen, vielleicht zunächst durch gemeinsames Einbinden einzelner Outdoorphasen in Unterricht und Schulalltag und später auch durch ein größeres Outdoorkonzept. Bei der Planung Ihres Unterrichts stellen Sie sich zunächst folgende Fragen.

- In welchem Fach oder welcher Phase des Schulalltags bieten sich solche Angebote für mich und meine Klasse an?
- Welche Bewegungsformen kann ich anbieten?
- Welche Regeln und Rituale müssen hierzu bekannt sein?
- Wie plane ich eine Einheit mit Einstieg, Übungsangebot und Schluss?
- Was muss ich dafür vorbereiten?
- Welche Materialien und Hilfsmittel benötige ich für die Outdoorstunde?

Wann bieten sich Outdoorphasen an?

Der Trend „Grünes Klassenzimmer“ macht Schule! Den Unterricht ganz bewusst nach draußen zu verlegen, findet immer mehr Zuspruch! Und das nicht ohne Grund! In allen Bildungs- und Lehrplänen der Bundesländer (z. B. Rahmenplan Grundschule Hessen, S. 24) wird die Bedeutung von naturbezogenen aktiven

Erfahrungen beschrieben und dargestellt, dass diese Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Schulalltag oft verwehrt werden. Das gilt nicht nur für den Schulalltag in der Grundschule oder Sekundarstufe, sondern auch für den Unterricht in der Sekundarstufe 2 oder sogar der Berufsschule. In allen Fächern, in einzelnen Phasen im Schul- und Unterrichtsalltag, auf Exkursionen in die Natur oder im schuleigenen Outdoorbereich können Sie die Forderungen der Bildungs- und Lehrpläne erfüllen und das Lernen und die Gesundheit der Schüler*innen unterstützen. Hier exemplarisch einige Beispiele:

- Die Klasse wurde frisch zusammengewürfelt? Kein Problem – mit Partner- und Gruppenübungen, die Vertrauen aufbauen und die Gemeinschaft stärken, werden aus Fremden schnell Freunde.
- Ist nach einer Mathe-Doppelstunde oder dem Deutschunterricht die Luft raus? Gehen Sie eine Runde um das Schulgelände, führen Sie gemeinsam ein paar Bewegungsübungen im Freien durch, danach sind Sie wieder fit. Wenn Sie noch ein paar Übungen aus der Kinesiologie einbauen, unterstützen Sie den Stressabbau der Schüler*innen und bereiten die Schüler*innen auf erfolgreiches Lernen und Verstehen in der nächsten Stunde vor.
- Auch Biologieunterricht outdoor funktioniert sehr gut: Führen Sie Beobachtungen von Bäumen und Pflanzen im Jahreslauf in der Natur durch, dann bieten sich zwischendurch Yogaübungen zum Spannungsabbau an.
- Wie wäre es mit einer Projektwoche mit ökologischem Schwerpunkt, nur im Freien, mit integrierten Bewegungsaufgaben?
- Oder Sie verlegen den Unterricht bei gutem Wetter und in der warmen Jahreszeit für längere Phasen nach draußen, um die Ansteckungsgefahr in Zeiten einer Pandemie zu verringern?
- Das Modell des grünen Klassenzimmers ist in Skandinavien und Schottland bereits gut bekannt und wird dort unter dem Schlagwort „Outdoor-Education“ praktiziert. Auch in Deutschland gibt es Schulen, die diesen Trend bereits vor der Corona-Pandemie aufgegriffen und in der Praxis ganzheitliche Konzepte für ihre Schule erarbeitet und realisiert haben. Unterstützung bieten hierbei externe Partner*innen, wie Stiftungen, Universitäten und Firmen, die den Wert der Natur für das Wohlbefinden der Schüler*innen und Lehrkräfte schon längst erkannt haben. Sie kommen oft aus schulfremden Bereichen und unterstützen die Schulen mit ihrem Know-how.



Übungen zum Aufwärmen

Das Aufwärmen ist auch im Outdoorsport unerlässlich, um Verletzungen vorzubeugen. Hierzu eignen sich Übungen aus den Bereichen Yoga und Kinesiologie oder Fang- und Ballspiele. Bei Fangspielen ist es besonders wichtig, vorab das Spielfeld zu definieren.

Kettenfangen: Zwei Spielende sind Fänger*innen. Sie halten sich an den Händen und rennen los. Sie versuchen, eine weiteres Kind zu ergreifen. Wurde ein Kind gefasst, nimmt es die Hand seines Fängers*seiner Fängerin und ist nun auch Teil der Fangkette. Fangen dürfen immer nur die äußeren Kinder. Das Spiel ist zu Ende, wenn die vorher vereinbarte Zeit abgelaufen ist oder wenn die Kinder gefangen wurden. Ein Kind soll übrig bleiben. Das Kind, welches nicht gefangen wurde, hat gewonnen und kann beim nächsten Spiel beginnen.

Paarfangen: Beginnen Sie wie beim Spiel „Kettenfangen“ und bieten Sie dann folgende Variante an: Sobald vier Kinder an der Kette hängen, wird diese geteilt, sodass immer Zweiergruppen auf die Jagd gehen.

Zaubererfangen: Ein Kind ist ein Zauberer und versucht, so viele Kinder wie möglich zu fassen. Wurde ein Kind gefangen, bleibt es stocksteif, aber mit gegrätschten Beinen stehen. Das Kind kann befreit werden, indem ein anderes Kind durch die gegrätschten Beine durchkrabbelt. Gelingt es dem Zauberer, alle Kinder einzusammeln?

Zublinzeln: Die Kinder gehen immer zu zweit zusammen. Ein Kind bleibt übrig (und wenn nicht, spielt einfach die Lehrkraft mit). Die Kinderpaare stellen sich hintereinander auf, sodass das vordere Kind das Einzelkind gut beobachten kann. Das hintere Kind des Paares hat die Hände hinter dem Rücken verschränkt und sieht ebenfalls zu dem einzelnen Kind. Dieses nimmt nun Blickkontakt mit den vorderen Kindern der Paare auf, wählt ein Kind aus und blinzelt diesem zu. Das angeblinzelte Kind versucht, zu diesem Kind zu rennen. Das hintere Kind versucht, dies zu verhindern, indem es das angeblinzelte Kind mit den Armen fängt und so am Fortlaufen hindern will. Gelingt ihm dies nicht und ist das angeblinzelte Kind beim einzelnen Kind angekommen, bilden die beiden nun ein Paar, wobei sich das angeblinzelte Kind nach hinten stellt.

Brennball: Sie benötigen Spielfeldmarkierungen, wie Band, Hütchen, Tücher, Äste, sowie einen Ball. Ein Spielfeld wird markiert. Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Außerhalb des Spielfeldes werden vier Markierungen an den Ecken angebracht (falls mitgebracht: Tücher oder Hütchen, falls nicht: Stöckchen oder Ähnliches). In der Mitte des Spielfeldes wird der Brennpunkt markiert (Tuch, Stöckchen o. Ä.). Eine Mannschaft befindet sich im Feld, die andere stellt sich am Start (erste Markierung) auf. Der erste Spielende der Mannschaft außerhalb wirft den Ball, rennt los und versucht, die erste Markierung zu erreichen, bevor die andere Gruppe den Ball gefangen hat. Wurde der Ball gefangen, lässt der* die Ballfänger*in den Ball auf dem Brennpunkt aufprallen und der betroffene Laufende ist verbrannt und kann keinen Punkt in dieser Runde erspielen. Er muss zurück zum Anfang gehen. Jeder Laufende, der alle Markierungen durchlaufen hat und am Ende wieder durch den Startpunkt gerannt ist, ohne vorher verbrannt zu sein, erspielt für seine Gruppe einen Punkt. Ist die vorher vereinbarte Zeit um, werden die Aufgaben der Gruppen getauscht. Welche Gruppe hat am Ende die meisten Punkte erzielt?

Jäger*innenball: Sie benötigen Spielfeldmarkierungen, wie Band, Hütchen, Tücher, Äste, sowie einen Ball. Ein Spielfeld wird festgelegt. Dort tummeln sich alle Kinder, die in diesem Spiel die Gejagten und Jäger*innen sind. Zwei Spielende gehen an den Rand und sind die Jäger*innen. Sie erhalten einen Ball und müssen versuchen, so viele Gejagte wie nur möglich zu treffen. Wurde ein Kind oder Teenager getroffen, wird es*er selbst zum Jagenden. Wer von den Gejagten zum Schluss übrig bleibt, hat gewonnen.

Bewegungsangebote

Yoga

Yoga ist eine indische Lehre, die sich mit dem menschlichen Körper und Geist beschäftigt. Sie enthält Übungen, die das Ziel haben, Bewusstsein, Körper und Seele miteinander zu verbinden. In der Yogalehre werden Bewegungen mit Atmung und Meditation kombiniert. Die Übungen bauen Spannungen im Körper ab, dehnen verschiedene Körperbereiche, gleichen aus und fördern die Konzentration und Entspannung.

Zunächst stelle ich Ihnen geeignete Haltungen vor, die Sie gut im Freien einsetzen können. Im Anschluss daran finden Sie stimmige Kombinationen, die für Abwechslung sorgen.

Wählen Sie für Yogaphasen im Freien stets eine ebene Fläche aus, die möglichst nicht in der prallen Sonne liegt. Die Yogalehre bietet generell viele Haltungen an, die man gut im Stand ausführen kann, sie sind outdoor deshalb ohne Materialaufwand sehr gut umsetzbar. Auch einige Übungen im Vierfüßlerstand werden angeboten. Ist der Untergrund weich und trocken, können auch diese Übungen sehr viel Freude bereiten! Lassen Sie von den Schüler*innen jeweils Iso- oder Yogamatten mitbringen, die auch schmutzig werden dürfen. Zusätzlich können Decken für Entspannungsphasen hilfreich sein.

Natürlich sollte auch zum Yoga Sportkleidung getragen werden, doch lassen sich einige Übungen auch gut in bequemer Alltagskleidung umsetzen, sodass Yoga auch zur Entspannung zwischendurch, z. B. vor einer Mathe-, Deutsch- oder Englischstunde, beitragen kann. Die Anweisungen sind so formuliert, dass Sie sie gleich übernehmen können.

Held



Anleitung:

Stehe bequem. Führe aus dem Stand einen Ausfallschritt nach vorn aus. Beuge das vordere Bein und strecke das hintere Bein. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Zehen zeigt. Ist dein rechtes Bein vorn, strecke auch den rechten Arm nach vorn aus und den linken Arm nach hinten. Schau nach vorn.

Wirkung:

Diese Übung sorgt für Standfestigkeit, kräftigt die Beinmuskulatur und dehnt den Hüftbeuger. Außerdem vermittelt sie ein Gefühl von Klarheit und Kraft.

Umgekehrte Heldenhaltung



Anleitung:

Gehe in die Haltung des Helden. Führe den vorderen Arm nun nach oben und strecke ihn. Senke den hinteren Arm. Die Handfläche des nach oben gestreckten Armes zeigt dabei nach hinten. Richte den Blick in Richtung Himmel.

Wirkung:

Die Beinmuskeln werden gekräftigt, die Schultermuskulatur wird gestärkt und die Arme geformt. Diese Haltung sorgt außerdem für (innere) Standfestigkeit.

Held mit Flankendehnung



Anleitung:

Gehe in die Haltung des Helden. Lege nun den vorderen Arm auf den Innenbereich des vorderen Oberschenkels ab. Strecke den hinteren Arm – wie eine Verlängerung der Ohren – nach vorne. Drehe den Oberkörper seitlich auf.

Wirkung:

Die Beinmuskulatur und seitliche Rückenmuskulatur werden gedehnt, die Standfestigkeit trainiert und die Wirbelsäule mobilisiert.

Krieger



Anleitung:

Stehe bequem. Gehe aus dem Stand heraus in die Vorbeuge. Setze die Hände links und rechts neben die Füße ab. Führe das linke Bein gestreckt nach hinten. Stelle das rechte Bein im Winkel auf. Schauge nach vorn.

Variante:

Lege das hintere Bein auf den Unterschenkel ab.

Wirkung:

Die Übung kräftigt und dehnt die Beinmuskulatur und sorgt für Standfestigkeit.

Kniendes Dreieck mit Flankendehnung



Anleitung:

Gehe in den Vierfüßlerstand. Richte deinen Oberkörper auf und strecke das rechte Bein aus. Führe deinen linken Arm seitlich über den Kopf Richtung rechten Fuß. Dehne dabei deinen Oberkörper. Lege deinen rechten Handrücken an die Innenseite des rechten Oberschenkels.

Wirkung:

Die Beinmuskulatur und die seitliche Rückenmuskulatur werden gedehnt.

Kniendes Dreieck mit Balance



Anleitung:

Gehe in den Vierfüßlerstand. Richte den Oberkörper auf und strecke das rechte Bein seitlich aus. Stelle in einer Wippbewegung die linke Hand seitlich auf den Boden ab. Strecke die rechte Hand nach oben aus. Hebe nun das rechte Bein vom Boden. Dein Blick geht in Richtung Himmel.

Wirkung:

Die Arm- und Beinmuskulatur wird gestreckt und gestärkt, die Balance trainiert.

Kombis für einen besonderen Flow im Grünen



Anleitung „Wir machen den Sonnengruß“

Foto 1: Stelle dich in den aufrechten Stand, deine Füße sind geschlossen, deine Beine angespannt. Führe die Hände vor der Brust zum Gruß zusammen.

Foto 2: Strecke die Arme nach oben aus.

Foto 3: Beuge dich nach vorn, bis deine Handflächen den Boden berühren. Dein Rücken ist lang. Wenn du mit den Händen nicht auf den Boden kommst, kannst du deine Beine leicht beugen.

Foto 4: Mache nun einen weiten Ausfallschritt mit dem rechten Fuß nach hinten und nimm das linke Bein dazu.

Foto 5: Schiebe dich nach oben in die Haltung des nach unten schauenden Hundes.

Foto 6: Bewege dich von dort in eine Bretthaltung und komme dann mit einer Liegestütz in die Bauchlage.

Foto 7: Stütze die Hände unter deinen Schultern auf, die Finger weisen dabei nach vorn, die Ellenbogen sind eng am Körper und zeigen nach hinten. Drücke dich jetzt mit deinen Händen vom Boden ab, hebe die Brust etwas an. Achte darauf, dass du deinen Kopf nicht in den Nacken wirfst und die Wirbelsäule lang bleibt. Das nennt man kleine Kobra.

Foto 8: Schiebe dich von dort in die Haltung des Kindes.

Foto 9: Komme von hier in die Haltung des nach unten schauenden Hundes.

Foto 10: Stelle nun das rechte Bein nach vorne zwischen die Hände und hole das linke nach.

Foto 11: Aus dieser Haltung richte dich ganz langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf, strecke die Arme nach oben aus und dehne dich gründlich. Schau dabei zu deinen Händen.