Die Übungen können als entspannender Flow in ein Abendritual integriert werden, finden aber genauso gut Platz als Entspannungseinheit zwischendurch – Haltungen aus der Kinesiologie beispielsweise können auch für spezielle Bedürfnisse ausgewählt und situationsbezogen umgesetzt werden.
Zuerst werden alle Übungen einmal vorgestellt, danach finden sich noch sinnvolle Kombinationen, die besondere Themen aufgreifen und sich dann auch fließend umsetzen lassen.

Wadenpumpe

*

Anleitung:
Aus dem Stand heraus wird ein Bein im Ausfallschritt nach vorn abgestellt. Hierbei sollte das Knie nicht über die Zehen hinausragen. Der Oberkörper wird leicht nach vorn gebeugt und die Hände auf dem vorderen Oberschenkel abgestellt. Die Ferse des hinteren Fußes wird dann sanft auf den Boden geführt, die Haltung beibehalten und dann wieder gelöst. Mindestens fünfmal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Wirkung:
- Verbesserung der Beindehnung
- Fördert das Hör- und Leseverständnis und verbessert die Aufmerksamkeit
- Baut Spannungen ab

* Foto „people taking mobile phone and top table working by writing on“, Foto: stockphoto-mania, ID 102513169, stock.adobe.com

VORSCHAU

Claudia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Seitlich aufgedrehter Stuhl

Anleitung:
Aus der Haltung des Stuhls heraus werden die Hände zum Gruß genommen und mit dem rechten Oberarm zum linken Oberschenkel gedreht.

Wirkung:
- Verbesserung des Gleichgewichts und der Standfestigkeit
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Mobilisierung der Wirbelsäule

VORSCHAU

udia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Anschaltpunkte

Anleitung:
Anschaltpunkt 1: Eine Hand auf dem Bauchnabel ablegen, mit der anderen Hand ein „C“ formen und über die Oberlippe und unter die Unterlippe anlegen und rubbeln. Nach 30 bis 60 Sekunden die Hände tauschen.

Anschaltpunkt 2: Eine Hand wird auf den Bauchnabel gelegt, mit der anderen Hand werden die Kuhlen unterhalb der Schlüsselbeine massiert. Nach ca. 30 bis 60 Sekunden die Hände wechseln.

Wirkung:
- Beide Gehirnhälften werden miteinander verknüpft
- Die Aufmerksamkeit und Konzentration werden verbessert
- Bereitet aufs Lernen vor

VORSCHAU

udia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Aufgerichteter Krieger

Anleitung:
Aus der Haltung des Kriegers heraus werden der Oberkörper aufgerichtet und die Arme gestreckt nach oben geführt. Die Handflächen schauen sich dabei an und der Blick zeigt nach oben.

Wirkung:
- Beine und Hüfte werden gestärkt
- Die Wirbelsäule wird gestreckt
- Die Arme werden geformt

VORSCHAU

udia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Gute-Laune-Griff

Anleitung:
In der ersten Haltung werden die Beine im Stand überkreuzt, die Arme gestreckt nach vorne geführt und überkreuzt die Handflächen aufeinandergelegt. Dann werden die Hände nach innen eingedreht. Diese Position für mindestens 30 Sekunden halten, dann die Beine öffnen und die Handhaltung auflösen. Nun noch die Fingerspitzen zueinander führen und auch diese Position für mindestens 30 Sekunden halten.

Wirkung:
Diese Haltung baut Stress ab, beruhigt und sorgt für eine positive Selbstwahrnehmung

VORSCHAU

udia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Antrag auf Schulbegleitung:

Angaben zum Kind		
Name, Vorname:		
Geschlecht:		
Geburtsdatum:		
Straße, Hausnr.:		
PLZ, Wohnort:		
Staatsangehörigkeit:		(Bitte Passkopie beifügen)
Klasse:		
Schuljahr:		
Angaben zu den leiblichen Eltern		
	Mutter	**Vater**
Name:		
Vorname:		
Geburtsdatum:		
Straße, Hausnr.:		
PLZ, Wohnort:		
Staatsangehörigkeit:		
Telefon:		
Bei Pflegeeltern: Angaben zu den sorgeberechtigten Personen		
	Pflegemutter	**Pflegevater**
Name:		
Vorname:		
Geburtsdatum:		
Straße, Hausnr.:		
PLZ, Wohnort:		
Staatsangehörigkeit:		
Telefon:		
Sorgerechtsinhaber*in:		

VORSCHAU

Claudia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
© Auer Verlag

zur Vollversion

Woher stammen die Grundlagen zur Stellungnahme?
(Persönlicher Kontakt, Gespräche, ...)
Schulische Einschätzung zum Inhalt und Umfang des Förderbedarfs:
Ziel, welches durch den Einsatz des*der Schulbegleiters*Schulbegleiterin erreicht werden soll:

Art der Behinderung	
	Lernbehinderung
	Geistige Behinderung
	Körperbehinderung
	Sehbehinderung
	Blindheit
	Schwerhörigkeit
	Gehörlosigkeit
	Schwerhörigkeit
	Schwerbehinderung
	Epilepsie
	Bei Epilepsie: Häufigkeit?
	Autismus-Spektrum-Störung
	Andere seelische Behinderung nach ICD-10

VORSCHAU

Claudia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
© Auer Verlag

zur Vollversion

Analysebogen: Herausforderungen und Lösungsansätze

Datum: _____

Name des*der Schülers*Schülerin:

_____

Gesprächsteilnehmer*innen:

_____

Welche aktuellen Herausforderungen gibt es?	Welches sind die eventuellen Auslöser?	Welche Lösungs-möglichkeiten gibt es?	Wer übernimmt diese Aufgabe?

VORSCHAU

...dia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
...uer Verlag

zur Vollversion

Kontaktdaten der Lehrkräfte
Name des anvertrauten Kindes:

Name Schulleitung: _____
E-Mail-Adresse: _____
Telefonnummer: _____

Name Klassenlehrer*in: _____
Fächer: _____
E-Mail-Adresse: _____
Telefonnummer: _____

Name Fachlehrer*in: _____
Fach: _____
E-Mail-Adresse: _____
Telefonnummer: _____

Name Fachlehrer*in: _____
Fach: _____
E-Mail-Adresse: _____
Telefonnummer: _____

Name Fachlehrer*in: _____
Fach: _____
E-Mail-Adresse: _____
Telefonnummer: _____

Name Fachlehrer*in: _____
Fach: _____
E-Mail-Adresse: _____
Telefonnummer: _____

Name Fachlehrer*in: _____
Fach: _____
E-Mail-Adresse: _____
Telefonnummer: _____

VORSCHAU

udia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
uer Verlag

zur Vollversion

Erwartungen/Wünsche der Schule/Lehrkraft an den*die Schulbegleiter*in

Datum: _____

Schule: _____

Name der Lehrkräfte: _____

Name des*der Schulbegleiters*Schulbegleiterin: _____

Name des Kindes: _____

Was erwarten oder wünschen wir (Schule/Lehrkraft) uns von der Schulbegleitung?	Kann ich so übernehmen: ja/nein (evtl. Begründung)

VORSCHAU

Claudia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
© Auer Verlag

zur Vollversion

Förderziele definieren

Name: _____

Datum: _____

Ziel:	Daraus resultierende Aufgaben:	Eingeplante Dauer bis zur Erreichung:	Geplantes Datum der Erreichung:	Überprüfung durch / Abstimmung mit:

VORSCHAU

...dia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
...uer Verlag

zur Vollversion

Angaben zum anvertrauten Kind:

Angaben zum*zur anvertrauten Schüler*in:	
Nachname:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße:	
Wohnort:	
Sorgeberechtigte*r 1:	
Nachname:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße:	
Wohnort:	
Sorgeberechtigte*r 2:	
Nachname:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße:	
Wohnort:	

Notfallkontakte:

Nachname, Vorname:	
Telefonnummer:	
Handynummer:	
Nachname, Vorname:	
Telefonnummer:	
Handynummer:	
Nachname, Vorname:	
Telefonnummer:	
Handynummer:	
Nachname, Vorname:	
Telefonnummer:	
Handynummer:	

VORSCHAU

Claudia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Wichtige Hinweise:

Lebensmittelallergie: _____

Unverträglichkeiten: _____

Sonstiges: _____

_____

Familiäre Verhältnisse:

☐ Kind lebt in eigener Familie

☐ Kind lebt in Pflegefamilie

☐ Geschwisterkinder

Name: _____ Alter: _____

Name: _____ Alter: _____

Name: _____ Alter: _____

Name: _____ Alter: _____

Besonderes in der Familie / der Familienstruktur:

_____

_____

_____

_____

_____

VORSCHAU

udia Hohloch: Unterrichtsalltag mit Schulbegleiter*in: So geht's!
uer Verlag

zur Vollversion