

Andrea Schäfers / Sandra Niehage

# Effektive Bewegungspausen für AD(H)S-Schüler

Strategien – Tipps –  
direkt einsetzbare Übungskarten

VORSCHAU

**AOL**

verlag



netzwerk  
lernen

zur Vollversion

**Bildnachweis:**

Coverfoto © Picture-Factory – Fotolia.com

## Impressum

### Effektive Bewegungspausen für AD(H)S-Schüler

**Dr. Andrea Schäfers** studierte Biologie, Latein und Erziehungswissenschaft. Als promovierte Neurobiologin arbeitet sie heute als Information-Brokerin, Redakteurin und Autorin mit zahlreichen Publikationen zu AD(H)S sowie zu Lernen und Gedächtnisbildung.

**Sandra Niehage** ist Lehrerin für Deutsch und Latein der Sekundarstufen I und II mit Gesamtschul-, Gymnasial- und Förderschulerfahrung. Ihr Interessenschwerpunkt liegt auf der Förderung und Integration von AD(H)S-betroffenen Schülerinnen und Schülern in der Regelschule.

© 2014 AOL-Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg  
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050  
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Matgorzata Sidorowicz  
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH,  
Bayreuth  
Illustrationen: Andrea Schäfers

ISBN: 978-3-403-40273-2

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

**AOL**  
verlag

Liebe Lehrerinnen und Lehrer .....	2
<b>1. Was ist AD(H)S eigentlich genau?</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Wieso Bewegung?</b> .....	<b>4</b>
2.1. Die Rolle von Bewegung in der Schule .....	4
2.2. Die besondere Rolle von Bewegung in der Schule für hyperaktive, motorisch unruhige und AD(H)S-betroffene Schüler .....	6
<b>3. Integration von Bewegung in den Schulalltag</b> .....	<b>7</b>
3.1. Bewegtes Lernen und Arbeiten .....	7
3.1.1. Bewegtes Sitzen .....	7
3.1.2. Aufstehen .....	8
3.1.3. Gehen .....	8
3.1.4. Bälle bringen Bewegung ins Lernen und Arbeiten .....	9
3.1.5. Gymnastik für Körper und Geist .....	9
3.1.6. Weitere Möglichkeiten .....	10
3.2. Kleine und große Bewegungs- und Entspannungspausen .....	10
3.3. Individuelle Bewegungszeiten – Chancen und Probleme .....	13
3.4. Besonderheiten der verschiedenen Altersstufen .....	14
<b>4. Gestaltung des Klassenraumes</b> .....	<b>15</b>
4.1. Sitzordnung oder „Wohin am besten mit den AD(H)S-Schülern?“ .....	15
4.2. Ordnung und Übersichtlichkeit in der Klasse .....	15
4.3. Angenehme Arbeitsatmosphäre .....	16
4.4. Bewegungsfreundlicher Klassenraum .....	16
<b>5. Hilfsmittel und Materialien – Kleine und große Dinge, die den Alltag erleichtern</b> .....	<b>17</b>
5.1. Allgemeine Hilfsmittel zur Kanalisierung des Bewegungsdranges .....	17
5.2. Hilfsmittel und Materialien für Bewegungsangebote und -spiele .....	18
5.3. Hilfsmittel und Materialien für Entspannungsphasen .....	21
<b>6. Motorikspiele für Bewegungspausen</b> .....	<b>22</b>
<b>7. Entspannung und Ruhe</b> .....	<b>41</b>
Referenzen, Literaturempfehlungen und Kontaktadressen .....	54
<b>Anhang</b>	
Anhang 1: Bildkarten Sitzpositionen .....	56
Anhang 2: Zahlenkarten für Zahlenlauf .....	60
Anhang 3: Bildkarten Burger-Party .....	61

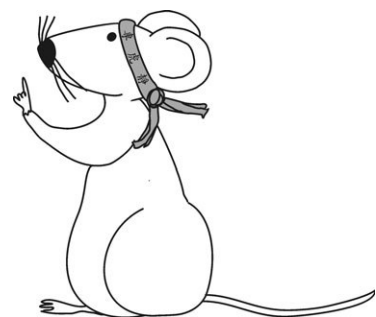
## Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

„Jetzt soll ich auch noch Bewegungspausen für AD(H)S-Schüler<sup>1</sup> gestalten?“ – solche oder ähnliche Fragen werden Sie sich beim Lesen des Titels unseres Fortsetzungsbandes vielleicht gestellt haben. Dann möchten wir Sie nun mit wenigen Worten davon überzeugen, dass Ihnen dieses Buch in Ihrem Unterrichtsalltag wirklich weiterhilft. Sofern Sie AD(H)S-betroffene Schüler in Ihrem Unterricht haben – und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, weil sich laut Statistik heute jede Lehrkraft pro Klasse mit durchschnittlich zwei bis drei AD(H)S-Schülern konfrontiert sieht –, werden Sie aus eigener Erfahrung wissen, dass der gesteigerte Bewegungsdrang weder von den Schülern selbst noch von Ihnen kontrolliert oder unterdrückt werden kann. Die Folgen sind Unkonzentriertheit, Ablenkungen der anderen Schüler, Störungen des Unterrichts oder gar Unfälle. Vielleicht haben Sie in einer solchen Situation den Schüler einfach „um den Block“ geschickt und gemerkt, dass dies zwar hilft, aber auch nicht des Rätsels Lösung darstellt. Diese können wir Ihnen bei einem Störungsbild wie AD(H)S natürlich auch nicht bieten, aber doch wichtige Hilfen auf dem Weg dahin.

Aus unserer eigenen Erfahrung wissen wir, wie viel ein wenig (gerichtete) Bewegung im Alltag von AD(H)S-betroffenen, aber auch anderen hyperaktiven, motorisch unruhigen und konzentrationsschwachen Schülern bewirken kann. Wissenschaft und Forschung geben uns recht, dass alle Schüler von Bewegung im Schulalltag hinsichtlich Konzentration und Leistungsfähigkeit profitieren. Entsprechend umfangreich ist die Literatur zu diesem Thema. Konkrete Vorschläge zur Umsetzung werden aber fast ausschließlich für die Grundschule geboten (die wenigen Ausnahmen finden Sie am Ende des Buches als Literaturempfehlung) und gehen nicht auf die besonderen Bedürfnisse von AD(H)S-betroffenen Schülern ein. Diese Lücke wollen wir mit diesem Band schließen.

In bewährter Weise stellen wir Ihnen zu Anfang kurz die neurobiologischen, psychologischen und pädagogischen Grundlagen unseres Konzeptes vor, bevor wir den Schwerpunkt auf ausgewähltes, praxiserprobtes Material für den direkten Einsatz im Unterricht legen. Material, Vorschläge und Tipps zur Klassenraumgestaltung, Auswahl von Hilfsmitteln, Integration von Bewegung in das Lernen und Arbeiten sowie Bewegungsspiele und Entspannungsphasen basieren auf der praktischen Erfahrung in Klassen mit AD(H)S-betroffenen und anderen motorisch unruhigen und hyperaktiven Schülern der Sekundarstufe I sowie schulischen Förderkursen für speziell diese Schülergruppe.

Heraustrennbare Karteikarten ermöglichen den schnellen Zugriff auf die Bewegungsspiele, die sich eingeteilt in vier unterschiedlich farbige Kategorien an verschiedene AD(H)S-typische Defizite richten. Unser Ziel ist es, Ihnen eine Auswahl geeigneter Bewegungsangebote zu liefern, die nicht nur der Kanalisierung des Bewegungsdranges dienen, sondern gezielt typische Schwächen von AD(H)S-betroffenen Schülern, wie Abwarten, Entwicklung von Bremskräften und Grob- und Feinmotorik, trainieren, um langfristig Erfolge für Unterricht und Schulleistungen zu erreichen. Unsere Vorschläge sollen Ihnen den Start in einen proaktiven Umgang mit Hyperaktivität erleichtern. Und die Ratte Arthur ist selbstverständlich auch wieder dabei ...



S. Niehage A. Schäfers

<sup>1</sup> Um die Lesbarkeit des Textes nicht durch das wiederholte Aufzählen von „Lehrerinnen und Lehrern“, „Schülerinnen und Schülern“ bzw. „Lehrerinnen und Lehrer“, „Schülerinnen und Schüler“ im weiteren Verlauf nur die männliche Form verwendet. Bisherige Ausgaben sind für beide Geschlechter angesprochen sind.

## 1. Was ist AD(H)S eigentlich genau?

AD(H)S steht für Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-)Störung, die mit und ohne Hyperaktivität auftreten kann, sodass in der Namensbezeichnung die Hyperaktivität häufig eingeklammert erscheint. Sie zählt heute zu den häufigsten Störungen im Kindes- und Jugendalter und es ist davon auszugehen, dass sich inzwischen jede Lehrkraft in einer Klasse mit durchschnittlich zwei bis drei AD(H)S-betroffenen Schülern konfrontiert sieht. Dabei sind Jungen dreimal häufiger betroffen als Mädchen. Für die Diagnose AD(H)S müssen drei verschiedene Kriterien zutreffen: Unaufmerksamkeit, Impulsivität, Hyperaktivität. Diese müssen bereits vor dem sechsten Lebensjahr bestanden haben und mindestens zwei Lebensbereiche betreffen (Dt. Gesellschaft f. Kinder- und Jugendpsychiatrie et al. 2007).

In der Grundschule und in den unteren Klassen der weiterführenden Schule fallen Kinder mit AD(H)S durch ihre geringe Aufmerksamkeitsspanne und die daraus resultierende Konzentrationsschwäche auf. Im Gegenzug dazu können sie sich bei für sie interessanten Dingen hyperfokussieren. Sind sie auch von Hyperaktivität betroffen, imponieren sie durch eine übermäßig hohe motorische Aktivität (Stuhl kippen, umherlaufen, mit Gegenständen spielen ...). Aufgrund der mangelnden Impulskontrolle können sie nicht abwarten, bis sie an der Reihe sind, und stören den Unterricht häufig. Schulprobleme, Teilleistungsschwächen (Lese-Rechtschreib-Schwäche, Dyskalkulie) können hinzukommen. Ihre Frustrationstoleranz und ihr Selbstwertgefühl sind gering, sie sind sozial schlecht eingebunden und werden häufig zum Klassenclown. Da sie über besonders empfindsame Wahrnehmungsfähigkeiten und eine hohe Emotionalität verfügen, leiden sie hierunter besonders. In den höheren Klassen, d.h. im Jugendalter, wandelt sich das Störungsbild in einigen Punkten. Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefizite bleiben ebenso wie die mangelnde Impulskontrolle bestehen. Die motorische Unruhe lässt aber nach, während ein übermäßiger Aktionismus mit einer erhöhten Unfallgefährdung auftritt. Die Betroffenen sind sprunghaft, chaotisch und vergesslich. Die Schulprobleme führen häufig zu Desinteresse und Leistungsverweigerung. Durch das geringe Selbstwertgefühl haben sie ein erhöhtes Risiko für Alkohol- und Drogenmissbrauch, Kriminalität, weitere psychische Störungen und Suizid (ausführliche Informationen in Niehage und Schäfers 2012).

Die Ursachen für AD(H)S sind nicht abschließend geklärt. Es scheint eine genetische Disposition zu geben, die einen fruchtbaren Boden für Umwelteinflüsse wie Schwangerschaftskomplikationen oder schwierige familiäre Verhältnisse bildet (Biopsychosoziales Modell der Entstehung von AD(H)S, Döpfner et al., 2000). Darauf baut sich eine Stoffwechselstörung des Gehirns auf, die vor allem die Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin betrifft. Dabei scheint es sich im Falle von Dopamin möglicherweise um eine Entwicklungsverzögerung zu handeln, insofern als dass sich die Nervenbahnen, die Dopamin als Botenstoff nutzen und durch eine lange nachgeburtliche Reifung gekennzeichnet sind, verzögert entwickeln (Niehage und Schäfers 2012, Schäfers et al. 2005).

Die Diagnose AD(H)S sollte nur durch einen Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, einen speziell weitergebildeten Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin oder einen klinischen Psychologen erfolgen und basiert auf verschiedenen Fragebogenerhebungen und einer Ausschlussdiagnostik anderer Störungen (Dt. Gesellschaft f. Kinder- und Jugendpsychiatrie et al. 2007). Kommt es zur Diagnose AD(H)S, erfolgen idealerweise Psychoedukation des Betroffenen, der Eltern und Beziehungspersonen, verhaltenstherapeutische Maßnahmen und nur im Notfall eine Behandlung mit Psychopharmaka wie Methylphenidat (Ritalin®, Dt. Gesellschaft f. Kinder- und Jugendpsychiatrie et al. 2007).

Unabhängig von der Diagnose AD(H)S, die aufgrund der Diversität des Störungsbildes unter Fachleuten auch umstritten ist, sind Hyperaktivität und motorische Unruhe unterschiedlichster Ausprägung häufig auch begleitet von Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefiziten.

## 2. Wieso Bewegung?

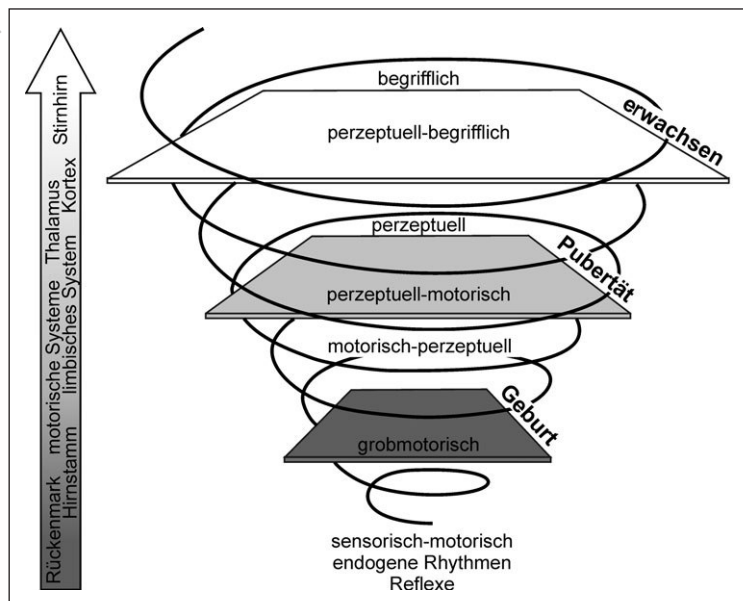
mit denen sich Lehrkräfte heute bei vielen ihrer Schüler konfrontiert sehen. Diese Schüler zu sanktionieren, verspricht in der Regel wenig Erfolg, sie reihenweise vor die Tür zu setzen, scheint auch keine Lösung, da dann zwar für die anderen Schüler wieder ein geregelter Unterricht möglich ist, die Leistungsdefizite der Betroffenen aber verstärkt werden. Vielmehr bedarf es, dringend Abhilfe durch geeignete Bewegungsangebote im Unterricht zu schaffen. Die folgenden Seiten wollen aufzeigen, dass hiervon nicht nur hyperaktive und motorisch unruhige Schüler profitieren.

## 2. Wieso Bewegung?

### 2.1. Die Rolle von Bewegung in der Schule

Wann wurde in der Schule eigentlich das Sitzen eingeführt? Diese Frage soll natürlich keine historische Abhandlung über das Sitzen in der Schule einleiten und doch ist sie mit Blick auf unsere heutige Schulkultur sehr berechtigt. In den ersten Schulen der Antike, wie sie unter anderem Aristoteles vor rund 2.500 Jahren betrieb, wurden die Schüler im Gehen unterrichtet. Die Mönche des Mittelalters spazierten bei geistigen Gesprächen durch die Kloster- und Kreuzgänge und auch die frühen Dichter und Denker wie Goethe und Schiller lernten, dachten und schrieben an Stehpulten und gingen im Zimmer auf und ab. Auch die heutigen Lehrkräfte pflegen bei ihrer Arbeit wenig zu sitzen, sondern stehen oder bewegen sich im Unterrichtsraum. Die einzigen, die still sitzen sollen, während sie lernen und arbeiten, sind die Schüler. Dabei ist gerade für Kinder und Jugendliche die Bewegung so wichtig und ein elementarer Baustein in ihrer Entwicklung und ihren Lernprozessen. Müller und Petzold (2006) beschreiben Bewegung als die „Grundlage für sämtliche Leistungen und Werte der Menschen wie Intelligenz, Sprache, Denken, Sozial- und Selbstkompetenz“ und als „ein anthropologisch begründbares Grundbedürfnis“.

In Pädagogik und Neurobiologie ist seit Langem bekannt, dass die **motorische Entwicklung** die **Grundlage für alle weiteren kognitiven Veränderungen** darstellt (Piaget 1973, Busche et al. 2006, Hessisches Sozialministerium 2012). Sie ist gleichsam der „Katalysator der gesamten Entwicklung“ (Dordel und Breithecker 2003). Man kann sich diese Entwicklung als Spirale vorstellen, die sich über die motorisch-perzeptuelle, perzeptuell-motorische bis hin zur begrifflichen Ebene im Erwachsenenalter vollzieht, wobei neue Entwicklungsschritte immer auf bereits erworbenen Erfahrungen aufbauen und aus diesen hervorgehen (vgl. Abb. 1). Neurophysiologisch liegt dies in der Entwicklung der Gehirnreifung begründet, die sich aus hinteren, tiefen Hirnbereichen wie dem Rückenmark und Stammhirn über motorische Areale, den Thalamus und das limbische System bis nach vorn



**Abb. 1: Entwicklungsspirale.** Die Entwicklungsspirale verdeutlicht, dass neue Entwicklungsschritte abhängig von der Gehirnreifung auf alten Erfahrungen aufbauen. Sensorische und motorische Erfahrungen bilden dabei die Grundlagen für begriffliche und abstrakte ...  
sche et al. 2006, erweitertes

zu kurz. Aber nur die Einbindung und fein abgestimmte Kommunikation beider Gehirnhälften garantiert hohe kognitive und kreative Leistungen, löst Lernblockaden und optimiert den Lernerfolg (Dennison 1994, Buchner 1998, Springer und Deutsch 1998).

Neben den akademischen Leistungen sollen auch die positiven Effekte von Bewegung auf das **psychische Wohlbefinden** nicht vernachlässigt werden. Im Gehirn bestehen enge Verbindungen zwischen motorischen und limbischen, d. h. emotionalen, Schaltkreisen. Diese können weitere positive Effekte von Bewegung auf die Stimmung sowie persönlichkeits- und sozialpsychologische Aspekte erklären, wie Stärkung des Selbstwertgefühls und des Stressbewältigungsvermögens, Reduzierung von Angst und Depressivität, Steigerung von Wohlbefinden und Lebensfreude, Abbau von Frust und Aggression, Entwicklung von Toleranz und Solidarität und weiteren (zusammenfassende Übersicht in Tabelle 1, S. 5).

### 2.2. Die besondere Rolle von Bewegung in der Schule für hyperaktive, motorisch unruhige und AD(H)S-betroffene Schüler

Hyperaktive, motorisch unruhige und AD(H)S-betroffene Schüler haben einen besonderen Bewegungsdrang, der auch vor dem Unterricht nicht haltmacht. Ihr Bedürfnis nach motorischer Aktivität kann nicht allein durch den Sportunterricht oder Sportförderstunden aufgefangen werden. Die Spanne, in denen diese Schüler still sitzen können, ist kurz, sie zappeln auf dem Stuhl herum oder springen einfach auf und laufen im Raum herum. Der Abbau dieser motorischen Spannungen ist weder von der Lehrkraft noch vom Schüler selbst zu disziplinieren oder zu kontrollieren. Vielmehr müssen durch Bewegungsangebote Möglichkeiten der Kanalisierung geschaffen werden (vgl. Kapitel 3, S. 7). Geschieht dies, so hat dies auch positive Auswirkungen auf die Konzentration und Aufmerksamkeit dieser Schüler. Sie profitieren mehr noch als ihre Mitschüler von einer Konzentrationssteigerung durch Bewegungsangebote, da das Bemühen um Stillsitzen nun keine Konzentrationsressourcen mehr vom eigentlichen Lerngegenstand abzieht (Dordel und Breithecker 2003).

Einige wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass es sich bei AD(H)S um eine Entwicklungsverzögerung des Gehirns insbesondere durch eine verzögerte Reifung des Dopamin-Botenstoffsystems handeln könnte (ausführlicher in Niehage und Schäfers 2012). Unter diesem Aspekt ermöglichen regelmäßige variable Bewegungsangebote eine Nachreifung dieser Bahnen und ein Aufholen fehlender Entwicklungsbausteine (Köckenberger 2001). Denn anders als die gesteigerte motorische Aktivität vermuten lässt, zeigen AD(H)S-betroffene Kinder und Jugendliche in der Regel deutliche Defizite, sowohl in der Grob- als auch in der Feinmotorik (Riedel und Zimmermann 2009). Ihre Bewegungen sind überschießend, unkoordiniert und häufig unkontrolliert und deuten somit auf eine mangelnde Entwicklung der motorischen Schaltkreise als Grundlage für weitere Entwicklungen hin.

Wie in der Einführung zu Kapitel 6 (S. 22) eingehender beschrieben wird, kann über spezielle Bewegungsangebote, die auf die

#### Besondere, positive Effekte von Bewegung auf hyperaktive, motorisch unruhige und AD(H)S-betroffene Schüler:

- Aufholen fehlender Entwicklungsbausteine
- Kanalisierung des Bewegungsdranges
- Verbesserung der Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistung und -spanne
- Verminderung der Anspannung und Aggression
- höhere Frustrationstoleranz
- verbesserte Selbstregulation
- Abnahme der Impulsivität
- gesteigertes Selbstwertgefühl
- Verbesserung des Sozialverhaltens
- besseres Regel- und Strukturverständnis
- Abnahme des Unfallrisikos

**Tab. 2:** Übersicht zu den zusätzlichen Effekten von Bewegung in der Schule für hyperaktive, motorisch unruhige und AD(H)S-betroffene Schüler; die in Tabelle 1 gelisteten Faktoren gelten für diese Schüler in gleicher Weise.

### 3. Integration von Bewegung in den Schulalltag

Nach etwas Übung können Bewegungsformen kombiniert und der (grammatikalische) Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. So können die Schüler zum Beispiel im Fach Latein bei einem Substantiv der a-Deklination eine Kniebeuge machen und den Boden mit den Händen berühren. Bei einem Substantiv der e-Deklination machen sie eine Kniebeuge und legen die Hände an die Ohren, bei einem Verb der a-Konjugation machen sie einen Luftsprung und berühren dann mit den Händen den Boden, bei einem Verb im Konjunktiv machen sie einen Luftsprung mit Drehung. Der Kreativität – auch Ihrer Schüler – sind bei diesen Gymnastikformen keine Grenzen gesetzt.

#### Geschichts- und Geografiegymnastik

Alle Schüler stehen auf. An der Tafel wird ein Datum oder ein bestimmter Zeitraum notiert. Dann werden verschiedene historische Begriffe vorgelesen. Liegt das Ereignis oder der Wirkungszeitraum der Person vor der angeschriebenen Zeitspanne, machen alle Schüler eine Kniebeuge, liegt es danach, machen sie einen Luftsprung, liegt es genau darin, bleiben sie stehen. Schreiben Sie zum Beispiel 1600–1700 an die Tafel, so machen die Schüler bei Nennung der Gründung Roms eine Kniebeuge, beim Begriff „Französische Revolution“ einen Luftsprung und bleiben bei der Nennung von Ludwig XIV. stehen.

Ähnliches ist im Fach Geografie und auch in anderen Fächern möglich. Schreiben Sie zum Beispiel eine Stadt an die Tafel und lesen Sie dann weitere Städte (oder Regionen, Flüsse, Berge) vor. Liegt die genannte Stadt südlich, gehen die Schüler in die Kniebeuge, liegt sie nördlich, machen sie einen Luftsprung, liegt sie östlich, drehen sie sich rechts im Kreis herum, liegt sie westlich, drehen sie sich links im Kreis herum. Dies kann recht anstrengend werden, insbesondere bei Städten und Regionen, die nordöstlich, südwestlich usw. liegen.

#### 3.1.6. Weitere Möglichkeiten

Verschiedene Unterrichtsthemen können durch **Rollenspiele**, **darstellende Spiele** und kurze **Sketches** begleitet oder vertieft werden. Gerade in den Fremdsprachen bietet sich diese Form als Übung bestimmter Lebenssituationen an. Eine universell einsetzbare Form des darstellenden Spiels sind sogenannte „**Bewegte Sätze**“ (Beigel 2012). Dabei sagt ein Schüler das erste Wort eines Satzes und macht dazu eine Bewegung. Der zweite Schüler setzt den Satz fort, indem er sein Wort ebenfalls durch eine Bewegung ergänzt. Weitere Schüler ergänzen den Satz. Will ein Schüler den Satz beenden, stampft er einmal mit dem Fuß auf. Anschließend wird der Satz noch einmal nur durch die Bewegungen wiederholt. Auf diese Weise können ganze Geschichten erzählt, aber auch vorhandenes Wissen repetiert werden (wie z. B. zu Stundenbeginn das Thema/Ergebnis der letzten Stunde). In Variation eignen sich die bewegten Sätze auch zur Abfrage bekannter Unterrichtsthemen. Der Satz „Hannibal überquerte mit Elefanten die Alpen.“ kann pantomimisch zum Beispiel so dargestellt werden:

Hannibal ...	mit geradem Rücken stehen, einen Arm anwinkeln, als hielte man einen Stock
... überquerte ...	einen Luftsprung machen, als wolle man etwas überspringen
... mit Elefanten ...	mit der linken Hand an die Nase fassen, die andere zum Rüssel hindurchstecken
... die Alpen.	mit der Hand ein Gebirge nachzeichnen; anschließend mit dem Fuß aufstampfen

### 3.2. Kleine und große Bewegungs- und Entspannungspausen

Bei Bewegungs- und Entspannungspausen denken viele an Bewegungsspiele oder Entspannungstechniken, für die der eigentliche Unterricht unterbrochen werden muss. Natürlich machen diese Spielpausen und Entspannungsphasen einen wichtigen Bestandteil der Bewegungspausen aus und nehmen entsprechend einen großen



## 5. Hilfsmittel und Materialien – Kleine und große Dinge, die den Alltag erleichtern

Hilfsmittel und Materialien sollen im Unterrichtsalltag Bewegungserfahrungen und Bewegungskanalisierung ermöglichen. Wir unterscheiden dabei zum einen Hilfsmittel für Bewegungsangebote an AD(H)S-betroffene Schüler während des Unterrichts, zum anderen Hilfsmittel und Materialien, die im Rahmen von Bewegungspausen und Bewegungsspielen eingesetzt werden können bzw. Bewegungsmöglichkeiten bieten. Hier können auch zahlreiche Alltagsgegenstände wie Zeitungen, Wäscheklammern und Schreibmaterialien zum Einsatz kommen. Schließlich werden noch Materialien genannt, deren Verwendung sich im Rahmen von Entspannungsphasen bewährt hat. Allen Hilfsmitteln ist gemein – und dies ist uns besonders wichtig – dass sie nicht nur den vorgeschlagenen Bewegungs- und Entspannungsspielen dienen, sondern darüber hinaus ein Bewegungsangebot an Ihre Schüler darstellen, auf das sie eigenständig und kreativ zurückzugreifen lernen sollen.

### 5.1. Allgemeine Hilfsmittel zur Kanalisierung des Bewegungsdranges

#### Sitzbälle

Das Sitzen und Bewegen auf dem Sitzball bietet eine Möglichkeit des aktiv-dynamischen Sitzens und wirkt der Monotonie der Sitzhaltung auf einem starren Stuhl und damit der Überbeanspruchung und Überforderung des Bewegungsapparates entgegen. Motorisch unruhige Schüler können über das bewegte Sitzen auf dem Ball ihren überschießenden Bewegungsdrang kanalisieren. Konzentration und Aufmerksamkeit werden erhöht und verlängert. Dies gilt nicht nur für AD(H)S-betroffene Schüler. So ist es bei defizilen feinmotorischen Tätigkeiten insbesondere in der Einübungsphase (z. B. beim Schreibenlernen) ein ganz natürlicher Vorgang, dass bei der Konzentration auf die Feinmotorik der Hände, die Grobmotorik an anderer Stelle, z. B. über die Beine, kanalisiert werden muss. Auch hier hat sich das Sitzen und Bewegen auf einem Sitzball sehr bewährt. Zu Anfang entsteht bei AD(H)S-Schülern zwar der Eindruck, dass sie eine noch größere motorische Aktivität auf dem Sitzball entwickeln, dies legt sich aber nach einigen Tagen.

Bei der Anschaffung von Sitzbällen sollte auf gute Qualität geachtet werden, da die Bälle sonst unter der hohen Belastung durch hyperaktive Schüler sehr schnell kaputtgehen. Um dem häufig auftretenden Wunsch der Mitschüler, auch einmal auf einem Ball zu sitzen, gerecht zu werden, sollten mehr Bälle als nur für die betroffenen Schüler benötigt angeschafft werden. Durch unterschiedliche Farben (z. B. für die jeweiligen Schüler oder eine Farbe für AD(H)S-Betroffene und eine Farbe für Mitschüler) kann die Zuordnung und Verteilung erleichtert werden. Das Sitzen auf dem Sitzball sollte nicht durchgehend erfolgen, sondern ein Bewegungsangebot darstellen, das den Schülern Sitzwechsel ermöglicht. Idealerweise lernen die Schüler, ihre Sitz-, Arbeits- und Entlastungshaltungen eigenverantwortlich zu wählen.

Neben dem Sitzen im Unterricht bieten die großen Bälle weitere, vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Sie können in kleinen und großen Bewegungspausen zum Balancieren in verschiedenen Körperstellungen, zu Dehn- und Entspannungslagen, zur Transportstaffel mit verschiedenen Körperteilen (siehe Spielkarte „Fuß-Transport-Staffel“) oder auch für einen Linderkurs genutzt werden.

