

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Unterrichtsmethoden

Titel: Aktivierung Klassenraum (9 S.)

### Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/grundschule](http://www.edidact.de/grundschule).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)

## Aktivierung Klassenraum

In den klassischen Modellen zur „Bewegten Schule“ finden sich neben anderen Elementen auch „Bewegungspausen im Unterricht“.

Schwerpunkt:

- Wahrnehmung (Raum; z.B. Richtung und Körper; z.B. Seiten)
- Differenzierung Körperteile
- Koordination Körperteile
- Verbindung Sprache und Bewegung (Rhythmus)
- Beobachten und Zuhören
- Schulung motorisches Gedächtnis

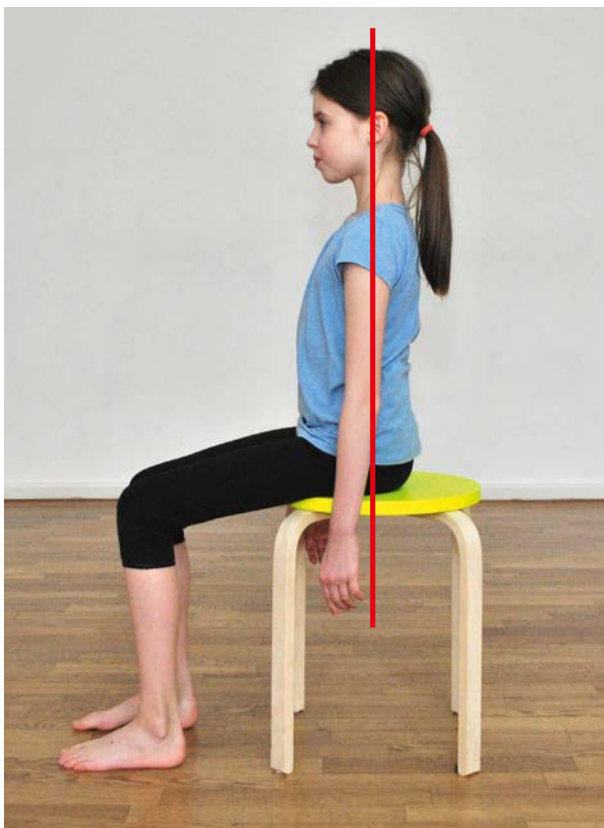
### Vormachen Lehrkraft

Das Bewegungsvorbild der Lehrkraft hat eine große Wirkung auf die Kinder – motorisch und motivational. Vor- und Mitmachen sind zu Beginn eines Lernprozesses also von großer Bedeutung. – Die Lehrkraft profitiert in dieser Situation auch von der Bewegung!

Es empfiehlt sich, den Schülern von Angesicht zu Angesicht gegenüberzustehen (sitzen etc.) und ihnen nicht den Rücken zuzuwenden.

Dies erfordert spiegelbildliches Vormachen. Die Lehrkraft benötigt dafür ein hohes Maß an Bewegungssicherheit – denn bewegt sie selbst das rechte Bein, sagt sie „links“.

### Funktioneller Sitz auf dem Stuhl



Die Kinder sitzen am vorderen Stuhlrand. Schaukeln ein wenig nach links und rechts. Können sie die Knochen spüren, auf denen sie sitzen? Sie heißen Sitzbeinknochen.

*„Ja? Prima! Nein? Dann mache deinen Rücken noch ein bisschen länger, so lang bis deine Kopfkronen fast die Decke berührt, und schauke jetzt noch mal ein wenig nach links und rechts – spürst du sie jetzt?“*

Die Arme hängen seitlich neben dem Körper. Die Füße berühren mit der ganzen Fußsohle den Boden. Die Fersen befinden sich genau unter den Knien und die Knie schauen geradeaus über die Füße nach vorn.

Die Ferse, die Fußaußenkante, alle Zehen und auch die Großzehen beider Füße haben Bodenkontakt. Trotzdem gibt es an jeder Fußinnenkante eine Art „Höhle“, der Fuß berührt dort nicht den Boden. Diese „Höhle“ nennt sich Längsgewölbe.

Legt die Hände nebeneinander zwischen eure Knie und schließt sie zu Fäusten. Jetzt habt ihr ein Maß: zwei Fäuste breit. Soweit stehen eure Knie und eure Füße voneinander entfernt.

Jetzt stehen alle Knochen in einer Linie übereinander (Becken, Wirbelsäule, Schultern und Kopf).

## Arme und Beine voraus

Verschiedene Bewegungsmuster werden geübt. Genaues Zuhören ist notwendig, um die korrekten Körperteile in der angegebenen Zeit zu bewegen.

### Ausgangsposition:

„Setzt euch an den vorderen Stuhlrand. Die Arme hängen seitlich neben dem Körper. Eure Füße berühren mit der ganzen Fußsohle den Boden. Die Fersen befinden sich genau unter den Knien und die Knie schauen geradeaus über die Füße nach vorn.“

Ansage Lehrkraft	Auszuführende Bewegungen
rechter Arm	re Arm gestreckt in Vorhalte heben – re Arm wieder zurück an die Körperseite „fallen lassen“
linker Arm	li Arm gestreckt in Vorhalte heben – li Arm wieder zurück an die Körperseite „fallen lassen“
rechtes Bein	re Unterschenkel bis zur Beinstreckung heben – re Unterschenkel wieder zurück auf den Boden „fallen lassen“ (ganzer Fuß fällt mit Gewicht (und Geräusch) auf den Boden)
linkes Bein	li Unterschenkel bis zur Beinstreckung heben – li Unterschenkel wieder zurück auf den Boden „fallen lassen“ (ganzer Fuß fällt mit Gewicht (und Geräusch) auf den Boden)
rechte Seite	re Arm und re Unterschenkel strecken – beide wieder zurück „fallen lassen“
linke Seite	li Arm und li Unterschenkel heben – beide wieder zurück „fallen lassen“
Arme	re und li Arm heben – beide wieder zurück „fallen lassen“
Beine	re und li Unterschenkel heben – beide wieder zurück „fallen lassen“
Arm und Bein diagonal	re Arm und li Unterschenkel heben – beide wieder zurück „fallen lassen“
Andere Diagonale	li Arm und re Unterschenkel heben – beide wieder zurück „fallen lassen“

### Variationen:

- Je nach Übungsgrad können die Bewegungen nach und nach zum Ablauf hinzugefügt werden.
- Sind die Schüler geübter, kann das Bewegungstempo der Ansagen erhöht werden.
- Die Reihenfolge der Bewegungen kann bei jeder Wiederholung verändert werden.
- Es wird auch mal mit der linken Seite begonnen.
- Ein festgelegter Ablauf kann auch zu Musik durchgeführt werden.
- Es ist sogar möglich, im Stand zu üben. Aber Achtung: Beim Kommando „Beine“ gilt es eine Lösung zu finden ...