



Leseprobe aus: Vortisch, 50 Übungen für frischen Grundschulunterricht, ISBN 978-3-407-63063-6

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-63063-6>

früher mit Ihrem Unterrichtsstoff fertig sind als gedacht, passen alle Kategorien.

- Falls die Klasse müde, erschöpft ist oder eine schlechte Stimmung vorherrscht, würde ich die Entspannungskarten vorschlagen.
- Falls Sie gleich absolute Ruhe und Konzentration brauchen, passen die Entspannungs- und Motivationskarten.
- Falls Sie eine Vertretungsstunde haben, passen alle Karten.

Allerdings gilt: Jede Situation ist anders und manchmal hilft auch eine Herausforderung, wie sie auf den Konzentrationskarten stehen.

Bereich	Übung	Einsatz
<b>Entspannung</b>		
1	Liebblingsbaum	vor und nach Klassenarbeiten
2	Faultier sein	vor und nach Klassenarbeiten
3	Lauschen wie eine Katze	vor und nach Klassenarbeiten
4	Pferdeflüstern	vor und nach Klassenarbeiten
5	Muskelmaus und Muskelkater	vor und nach Klassenarbeiten
6	Energieball	vor und nach Klassenarbeiten
7	Regungslose Eidechsen	vor und nach Klassenarbeiten
8	Giraffenhals	vor und nach Klassenarbeiten

Bereich	Übung	Einsatz
9	Schneckenkreisen	vor und nach Klassenarbeiten
10	Gorillatrommeln	vor und nach Klassenarbeiten
<b>Kreativität</b>		
11	Luftmalerei	vor und nach Klassenarbeiten
12	Puzzle	Müdigkeit
13	Ich ein Baum	Pausenfüller
14	Glücksgriffe	vor und nach Klassenarbeiten
15	Metamorphose	Anspannung
16	Lücken füllen	Pausenfüller
17	Klangteppich	Müdigkeit
18	Gecko	vor und nach Klassenarbeiten
19	Körperspiel	jederzeit
20	Das was Freude bringt	vor und nach Klassenarbeiten
<b>Miteinander</b>		
21	Achtsam führen	nach Konflikten
22	Domino	Anspannung
23	Blumen Miteinander	nach Konflikten
24	Löwenherz	vor und nach Klassenarbeiten
25	Kuscheltiere	Pausenfüller
26	Rücken drücken	Müdigkeit
27	Affenhopsen	nach Konflikten
28	Kneten	Erschöpfung/Müdigkeit
29	Glücksbringer	nach Konflikten
30	Gefühlebus	nach Konflikten
<b>Motivation</b>		
31	Muh, Miau, Wuff	vor und nach Klassenarbeiten

Bereich	Übung	Einsatz
32	Bärenatze	vor und nach Klassenarbeiten
33	Wirbeltanz	vor und nach Klassenarbeiten
34	Bienensummer	vor und nach Klassenarbeiten
35	Meerestiefe	Anspannung
36	Lieblingssitz	vor und nach Klassenarbeiten
37	Bibbidi-Bobbidi-Boo	Spaß haben
38	Die sieben Punkte	vor und nach Klassenarbeiten
39	Adlerschwingen	vor und nach Klassenarbeiten
40	Ringelpiez	Pausenfüller
<b>Konzentration</b>		
41	Gedankensturm	vor und nach Klassenarbeiten
42	Toaster Mixer Flugzeug	Spaß haben
43	Sonnengruß	vor und nach Klassenarbeiten
44	Zahlen sinken lassen	vor und nach Klassenarbeiten
45	Alle, die heute hier sind	nach Konflikten
46	Wolke Himmel Regen	Pausenfüller
47	Der Wolf, das Schaf und der Schäferhund	Pausenfüller
48	Du bist die Eins	Pausenfüller
49	Wechselatmung	vor und nach Klassenarbeiten
50	Zungenbrecher Rundlauf	Spaß haben



# Entspannung

Ich spüre meine Füße jetzt,  
stehe hier ganz wurzelfest.  
Äste, Zweige wachsen hier,  
Blätter rauschen tief in mir.

# 1 Lieblingsbaum

**Sozialform:** Einzelübung

**Durchführung:**

- »Du stellst dir vor, du bist ein Baum. Vielleicht hast du einen Lieblingsbaum, der du sein möchtest.
- Von deinen Füßen wachsen dir Wurzeln tief in die Erde. Du spürst die Kraft der Erde, die über deine Füße als Wurzeln in deinen Körper fließt.
- Du atmest tief ein und öffnest deine Arme wie Zweige weit zur Seite und nach oben. Du lässt den Atem aus deinen gestreckten Armen, Händen und Fingern fließen.
- Du spürst den sanften Wind in Armen und Händen und bewegst sie leicht und luftig wie Zweige und Blätter im Wind.«

**Tipp:**

- Zum Auflockern schütteln alle als »Schüttelbaum« nacheinander Hände, Arme, Schultern, Brust, Bauch, Po, Beine und Kopf aus.



# Kreativität

Ich male frei und ungebunden  
in die Luft für viele Stunden.  
Ich lasse einen Riesen wachsen,  
sehe wunderliche Fratzen,  
reise durch die bunte Welt.  
Ach, wie mir das gefällt.

Du folgst aufmerksam deinen Fingern.  
Du zentrierst dich auf Punkt und Linie  
und stellst dir Bilder vor.  
Nehme deinen Atem bei der Luftmalerei  
dazu. Du bist ganz im Hier und Jetzt.

## 11 Luftmalerei

**Sozialform:** Einzel-/Partner-/Klassenübung

**Durchführung:**

- »Du malst mit deinen Fingern ein Bild in die Luft.
- Du erfindest Punkte, Linien, Figuren, Flächen, Buchstaben.
- Bewege deinen »Pinsel« in extrem langen, großen und weiten Bögen.
- Male im ganzen Raum, oben, unten und in der Mitte, male mit beiden Händen.
- Es gibt keine Grenzen, bleibe bei dir und deinem Bild.«

**Variation:**

- Ein Kind malt, alle anderen stehen verteilt hinter ihm, sie spiegeln seine Malbewegungen.
- Ein Kind malt, die anderen raten, was es malt.
- Ein Kind malt, ein zweites Kind löst das erste ab und übernimmt Pinsel und Linienführung, dann übernimmt Kind 3 usw.
- Ein Kind führt die Hand von einem zweiten Kind beim Malen. Sie wechseln fließend ohne Absprache die Führung.





# Miteinander

Acht heißt Aufmerksamkeit

Aufeinander achten,  
Achtgeben,  
beobachten,  
sich beachten,  
sich gegenseitig achten,  
sich in Acht nehmen,  
außer Acht lassen,  
auf etwas Acht en,  
Achtsam sein.

## 21 Achtsam führen

**Sozialform:** Klassenübung

**Durchführung:**

- Die Kinder stehen im Kreis, ein Mitspieler verlässt den Raum.
- Die Gruppe oder der Spielleiter bestimmt nun, wer der heimliche Anführer sein soll.
- Der Anführer bewegt sich langsam, achtsam und mit fließenden Bewegungen.
- Aufmerksam spiegeln die Kinder im Kreis seine Bewegungsfolge und bewegen sich genau wie er und gleichzeitig mit ihm.
- Der Mitspieler kommt zurück und muss als Beobachter herausfinden, wer die Gruppe anführt.
- Hat der Beobachter den Anführer entdeckt, wird der Anführer zum nächsten Beobachter.
- Je nach Fähigkeiten können die Kinder Yoga-, Tanz- und Gymnastik-Elemente einbeziehen.

**Tipp:**

- Am Anfang sollten Sie Kinder auswählen, die sich gerne bewegen. Regen Sie die Kinder an, mal den Boden zu berühren oder sich auf Sitzhöhe zu bewegen.



# Motivation

Muh	-	Puh
Ruh	-	Buh
Kuh	-	Du
Miau	-	Au
Kau	-	Radau
Wuff	-	Knuff
Schnuff	-	Uff

Spreche die Worte laut und deutlich, schnell und langsam.

## 31 Muh, miau, wuff

**Sozialform:** Gruppen-/Klassenübung

**Durchführung:**

- »Du begibst dich in einen Hand-Knie-Stand. Du gehst ins Hohlkreuz wie eine Kuh und muhst. Du rollst Wirbel für Wirbel nach oben, in den runden Rücken wie eine Katze und miaust. Du schiebst Becken und Knie nach oben in den Hund und bellst »wuff«. Du wechselst vom Hund zur Kuh und wieder zur Katze. »Muh«, »miau« und »wuff«.«
  - Die Kinder bilden Dreiergruppen. Ein Kind ist die Kuh, eins der Hund und eins darf Katze spielen.
  - »Ihr macht Kunststücke und bildet z. B. eine Hundehütte, Pyramide, ein Sandwich, oder Knäuel.
  - Zeigt euch gegenseitig eure Kunststücke.
  - Kuh, Hund und Katze sprechen gemeinsam die Worte auf der Vorderseite der Karte.«