

Impressum: Große Kreisstadt Mosbach

Schulisches Gesundheitsmanagement

Jennifer Amend, Stand: 21.01.2021



MOSBACH
Große Kreisstadt
Neckar-Odenwald

Mini-Lernpausen

zwischen den Unterrichtseinheiten im
Homeschooling der Grundschulen

Was beinhaltet eine Mini-Pause zum Tanken neuer Energie?

1. Fenster aufmachen und frische Luft reinlassen
2. ein Glas Wasser trinken
3. zum Beispiel entweder...oder...:
 - Jump-'n'-Run
 - Atemübung
 - Bodypercussion
 - dynamisches Sitzen
 - strecken, dehnen, ausschütteln
 - Video mit 2 min Entspannungsmusik als kleine Lernpause:<https://www.youtube.com/watch?v=2kuKc0fmHOE>



Jump-‘n’-Run

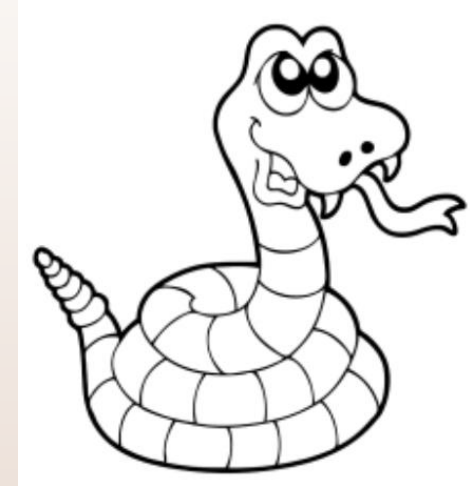
Hol dir gute Laune mit dem sportlichen Bewegungskvideo Jump-‘n’-Run, wo du wie „Super Mario“ Münzen sammelst (Hampelmann-Bewegung), rote und grüne Schildkröten wegkickst (in deiner Vorstellung, ohne Material, abwechseln mit dem rechten und linken Bein) und es wird (auf der Stelle) gerannt.

Du kannst die Bewegungsformen ändern oder eigene Musik verwenden.

→ <https://www.youtube.com/watch?v=KYWtv30eaEw>



Die Schlangen-Atmung



Aufrecht auf dem Stuhl sitzen; Rücken gerade halten; Hände auf den Bauch legen

Einatmen durch die Nase = vier Sekunden lang tief einatmen und darauf achten, wie sich mit der Einatmung die Bauchdecke hebt wie ein Ballon

Ausatmen durch den Mund = Luft wieder hinauslassen, während du das Geräusch einer Schlange machst, ein klangvolles Zischen, das so lange wie möglich dauern sollte.

Wiederhole diese Atmung 8 Mal.

Literatur: Eigene Darstellung in Anlehnung an: <https://gedankenwelt.de/4-lustige-atemuebungen-fuer-kinder/>.

Bodypercussion: das Musizieren mit Körperklängen

Überlege dir deinen eigenen Rhythmus und übe und musiziere die Klänge in jeder Mini-Pause.

Dadurch schulst du deine Motorik, Rhythmusgefühl, Körperkoordination, Kreativität, die Wahrnehmungsfähigkeit und wenn du das gemeinschaftlich umsetzt auch soziale Miteinander.

Variiere indem du mal laut / mal leise wirst oder in Zeitlupe langsamer oder in Zeitraffer schneller wirst.

Literatur: Friedrich Verlag GmbH, Bodypercussion in der Grundschule <https://www.grundschule-musik.de/blog/rhythmus/post/bodypercussion-in-der-grundschule-musikunterricht/>

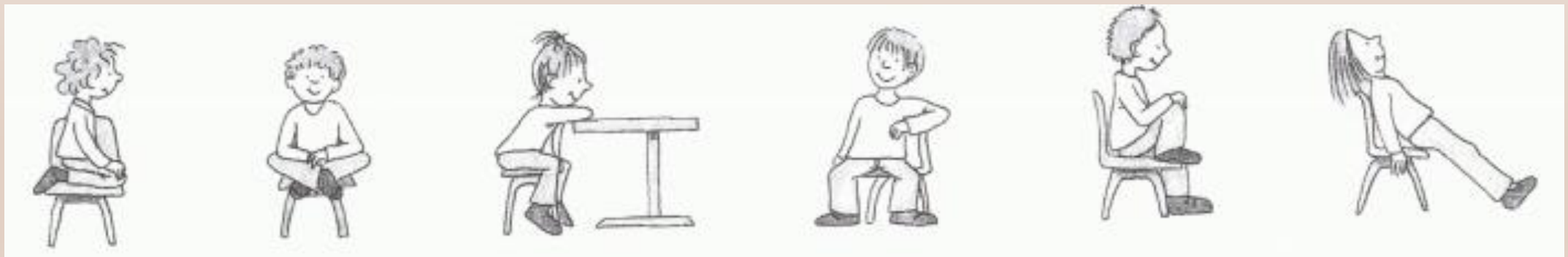


Dynamisches Sitzen

Wir Menschen sind zum einseitigen Sitzen nicht geschaffen. Deswegen rutschen wir oft unbewusst auf dem Stuhl hin- und her, kippeln mit dem Stuhl, wackeln mit den Beinen usw.

Über Bewegung freut sich dein Körper, denn dadurch werden verschiedene Körperbereiche besser durchblutet und in ihrer Funktion unterstützt.

Also bring Bewegung rein!



Literatur: Mooslechner, A. Voll in Form, Dynamisches Sitzen- Konzentration durch Bewegung und Ruhe.

strecken dehnen ausschütteln



Literatur: Schäfer, S., Bewegungsplakat kompakt – Affen, <https://www.zaubereinmaleins-shop.de/home/klassenmaskottchen/affenklasse/bewegungsplakat-kompakt-affen/>

Jetzt ist der Kopf
wieder frei
und du kannst
motiviert weiter
machen!

