

# Modul «Erholungspausen»

## Darum geht's

«schule bewegt» ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulen und Klassen verpflichten sich während eines Quartals oder länger zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung.

Das Modul «Erholungspausen» eignet sich für bewegte Pausen im Unterricht. Es wurden Übungen zusammengestellt, welche eher ruhig verlaufen und für konzentriertes Arbeiten förderlich sind. Das Set umfasst 20 Karten mit je 2 Bewegungsspielen zu den 5 Themen Sinneserfahrung, aktive und passive Entspannung, Konzentrationsübungen sowie Atemübungen. Für die Durchführung der Spiele ist kein Zusatzmaterial erforderlich. Das Modul kann wie alle anderen Bewegungsmodule von «schule bewegt» mit dem «schule bewegt»-Würfel gespielt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der täglichen Bewegung mit «schule bewegt»!

Mehr Infos und Umsetzungsideen auf: [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



Herausgeber: Bundesamt für Sport  
BASPO

Redaktion: Katharina Ackermann,  
Stefan Wyss

Lektorat: Ueli Känzig

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2016



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlicher  
Walddirtschaft und anderen kontrollierten  
Herkünften  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SCS-COC-100235  
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



# Aktive Entspannung

## Alles wird schwer

**Spielidee:** Legt euch auf den Boden oder nehmt eine bequeme Sitzhaltung ein. Folgende Formeln werden zuerst vom Spielleiter ausgesprochen und anschliessend von euch gedanklich wiederholt:

«Der rechte Arm ist ganz schwer», «der linke Arm ist ganz schwer», «beide Arme sind ganz schwer», «beide Beine sind ganz schwer», «Arme und Beine sind ganz schwer». Versucht, die Schwere der einzelnen Körperteile jeweils während rund 30 Sekunden zu spüren. Zum Schluss spannt ihr etwa fünf Mal den ganzen Körper einige Sekunden lang an.

**Variante:** Ersetzt das Schwereempfinden durch ein Wärmeempfinden: «Der rechte Arm ist ganz warm», «der linke Arm ist ganz warm», «beide Arme sind ganz warm», «beide Beine sind ganz warm», «Arme und Beine sind ganz warm». Zum Schluss spannt ihr etwa fünf Mal den ganzen Körper einige Sekunden lang an.

**Tip:** Diese Entspannungsmethode immer wieder üben. Schliesslich können die Schülerinnen diese Methode selber zu Hause durchführen.



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Aktive Entspannung

## Handmassage

**Spielidee:** Stellt euch hin und beginnt mit dem Daumen der einen Hand, die Innenfläche der anderen zu massieren. Streicht über die einzelnen Finger und massiert auch diese. Zum Schluss streicht ihr über den Handrücken.

**Variante:** Lasst euch die Hände von eurer Sitznachbarin massieren.

### Hausaufgabe

Kopf rollen: Lasst den Kopf locker hängen. Rollt ihn vorsichtig hin und her. Haltet dabei die Augen geschlossen und atmet langsam und tief. Wiederholt diese Übung während den Hausaufgaben alle 15 Minuten.



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Aktive Entspannung

## Klopfmassage

**Spielidee:** Klopf mit der rechten Hand der Innenseite des linken Armes entlang hinunter und der Aussenseite entlang wieder hoch. Wiederholt diese Übung zwei Mal. Klopf dann der Innenseite des rechten Arms entlang hinunter und der Aussenseite des rechten Arms entlang wieder hoch. Wiederholt diese Übung ebenfalls zwei Mal. Atmet tief durch und spürt die Entspannung.

### Varianten

- Klopf den ganzen Körper in folgender Reihenfolge ab: Arme, Kopf, Rücken, Gesäss, Aussenseite Ober- und Unterschenkel, Zehen, an Innenseite der Beine entlang wieder hinauf.
- Klopf nur eine Körperseite ab. Was für Unterschiede nehmt ihr wahr?



### Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Aktive Entspannung

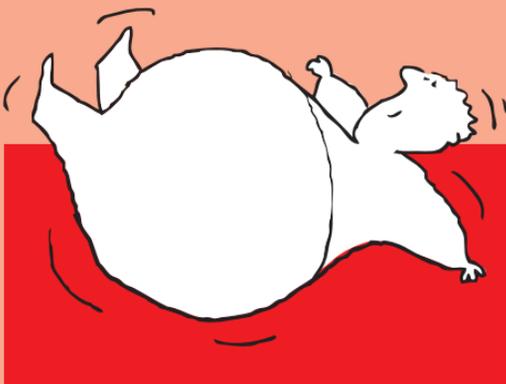
## Ballon

**Spielidee:** Setzt euch auf den Stuhl oder legt euch auf den Boden. Stellt euch vor, ihr seid schlaff wie ein luftleerer Ballon. Die Spielleiterin gibt Anweisungen, wie ihr den Ballon aufpumpt: Zuerst die rechte Hand, dann die linke Hand, den linken Arm, den rechten Arm, den rechten Fuss, den linken Fuss, das rechte Bein, das linke Bein, den Kopf, den Hals und den Brustkorb. So schwebt ihr durch das Klassenzimmer. Plötzlich zerplatzt der Ballon und ihr sinkt zu Boden.

**Variante:** Zu zweit: Ein Schüler ist die Pumpe, die andere Schülerin spielt den schlaffen Ballon. Der Schüler pumpt den leeren Ballon auf, indem er mit seinen Händen ein Ventil formt und die verschiedenen Körperteile aufbläst. Wenn der Ballon aufgepumpt ist, schwebt er durch den Raum. Der Schüler kann ihn durch Blasen steuern. Doch auch dieser Ballon platzt plötzlich, und die Schülerin sinkt schlaff zu Boden. Die Rollen werden getauscht.



Modul  
«Erholungspausen»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Aktive Entspannung

## Ganzkörper-Entspannung

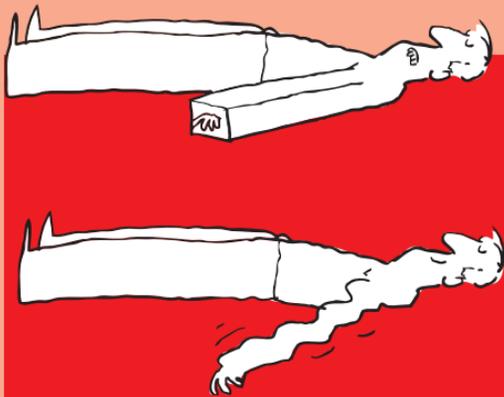
**Spielidee:** Schliesst die Augen und spannt der Reihe nach einzelne Körperteile an. Haltet die Spannung für ca. 5–7 Sekunden, lockert sie erst auf ein Zeichen der Spielleiterin. Fühlt die Entspannung während ca. 20 Sekunden. Folgender Ablauf der An- und Entspannung hat sich bewährt: 1. Hand und Unterarme; 2. Oberarme; 3. Stirn-, Nasen- und Augenregion; 4. Mund- und Kieferbereich; 5. Nacken und Hals; 6. Schultern; 7. Brust; 8. Oberer Rücken; 9. Bauchmuskulatur; 10. Oberschenkel; 11. Waden und Füsse; 12. ganzer Körper.

**Variante:** Spannt nur einzelne Gesichtspartien an (Grimassen schneiden). Haltet die Spannung für einige Sekunden und entspannt euch beim Ausatmen. Mögliche Grimassen sind Augenbrauen hochziehen, zusammenziehen, Nase rümpfen, Lippen zusammenpressen, Kinn anspannen, übertriebenes Lächeln.

**Tipp:** Diese Entspannungsmethode immer wieder üben. Schliesslich können die Schülerinnen diese Methode selber zu Hause durchführen.



## Modul «Erholungspausen»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Aktive Entspannung

## Schüttelbecher



**Spielidee:** Zieht die Schuhe aus und stellt euch hüftbreit neben den Stuhl. Startet, in kleinen Bewegungen auf und abzufedern. Beginnt bei den Füßen, nehmt Arme und Hände dazu. Übernehmt die federnden Bewegungen am ganzen Körper und lasst sie anschliessend allmählich wieder ausklingen.

### Hausaufgabe

Gähnen: Schliesst die Augen, öffnet den Mund und versucht, zu gähnen. Massiert dabei die Wangenregion bei den Backenknochen.



**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Aktive Entspannung

## Wärmemassage

**Spielidee:** Reibt eure Hände kräftig aneinander, so dass sie warm werden. Streicht anschliessend damit über Stirn, Wangen, Kinn, Schläfen, Augen, Mund, Hals, Hinterkopf und Nieren. Spürt die Wärme, die von den Händen in den Körper fliesst (evtl. Hände zwischendurch wieder neu «aufwärmen»).

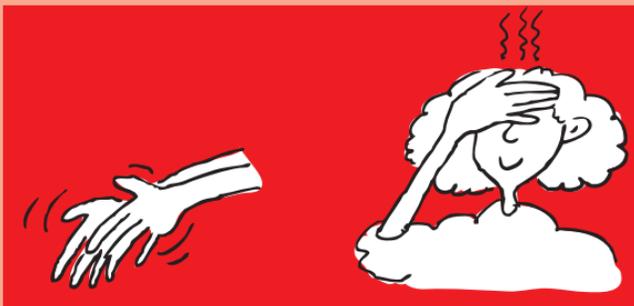
## Hausaufgabe

Augen entspannen: Legt die Handinnenflächen auf eure Augenhöhlen, damit kein Licht zu euren Augen dringt. Die Augen bleiben offen. Geniesst die Dunkelheit während einer Minute. Diese Übung entspannt eure Augen.

**Variante:** Wärmt eure Handflächen auf, bevor ihr sie auf eure Augen legt. Reibt dafür die Handinnenflächen aneinander.



**Modul**  
«Erholungspausen»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Aktive Entspannung

## Schwunggymnastik



**Spielidee:** Stellt euch mit überkreuzten Beinen hin und beugt leicht die Knie. Haltet die Augen die ganze Zeit geschlossen. Lasst den Oberkörper vornüber baumeln und schwingt mit den Armen langsam hin und her.

**Variante:** Stellt euch mit geschlossenen Augen hin und rotiert einzig den Oberkörper. Die Arme lasst ihr locker mitbaumeln.

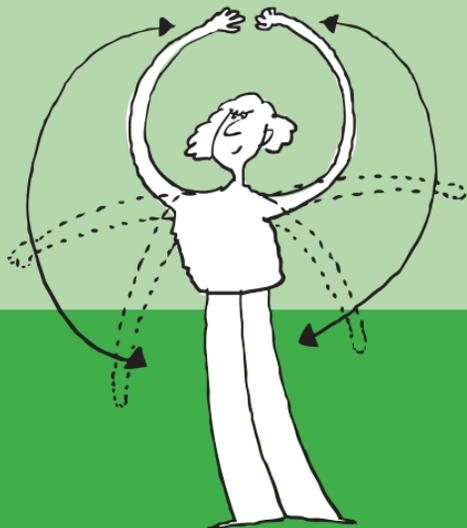


**Modul**  
**«Erholungspausen»**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Atemübungen

## Tulpe



**Spielidee:** Stellt euch gerade hin und atmet tief ein. Führt beim Einatmen eure Arme seitlich über den Kopf und legt die Hände aneinander. Eure Arme formen eine geschlossene Tulpe. Atmet aus und beschreibt mit den Armen einen weiten Kreis bis sie eure Oberschenkel berühren. Nun ist die Tulpe ganz offen. Wiederholt die Übung 20 Mal mit geschlossenen Augen.

**Tipp:** Wichtig ist, dass ihr die Schultern bei der Übung nicht hochzieht.

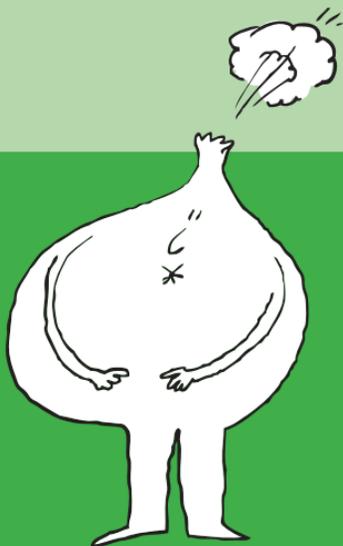


**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Atemübungen

## Ballon im Bauch



**Spielidee:** Legt eure Hände auf den Bauch. Atmet durch die Nase ein und versucht, möglichst viel Luft in den Bauch zu atmen. Stellt euch vor, dass sich im Bauch ein Ballon aufbläst. Haltet die Luft kurz an und atmet durch den Mund langsam vollständig aus. Hat sich euer Bauch gewölbt? Wiederholt diese Übung 10 Mal.

**Variante:** Legt eure Hände auf den Bauch. Atmet durch die Nase vollständig ein. Versucht nur in den Brustkorb einzuatmen, so dass sich euer Bauch nicht bewegt. Wiederholt diese Übung 10 Mal.

**Tipp:** Legt euch auf den Rücken: Alle Fingerspitzen berühren sich über dem Bauchnabel. Atmet einige Male tief ein und aus. Beobachtet eure Atmung. Nun berühren sich nur noch die Daumen und die kleinen Finger. Atmet wieder einige Male ein und aus. Spürt ihr einen Unterschied? Häufig wird zuerst Bauchatmung (alle Fingerspitzen berühren sich) und anschliessend Brustatmung verspürt (jeweils Daumen und kleine Finger berühren sich).



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Atemübungen

## Tanne im Wind



**Spielidee:** Verteilt euch stehend im Klassenzimmer. Atmet langsam ein und aus. Stellt euch vor, ihr seid Tannen. Die Baumkrone bewegt sich leicht im Wind. Dieser wird stärker, und mit ihm auch eure Atmung und die Bewegung der Baumkrone. Der Wind entwickelt sich zu einem heulenden Sturm (laute, kräftige Atemgeräusche), bis der Stamm der Tanne mitschwingt. Schliesslich flaut der Wind vollständig ab. Nur noch das tiefe Ein- und Ausatmen ist zu hören.

### Hausaufgabe

Finger-Kralle: Bildet mit euren Händen Haken. Greift damit ineinander und zieht die Arme waagrecht auseinander. Haltet die Spannung ca. 10 Sekunden. Wiederholt die Übung sechsmal und wechselt danach die Griffart.



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Atemübungen

## Wechselatmung



**Spielidee:** Setzt euch aufrecht und mit geschlossenen Augen hin. Verschliesst mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch. Atmet während vier Sekunden durch das linke Nasenloch ein. Verschliesst beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger und haltet die Luft ca. 4 Sekunden an. Öffnet das rechte Nasenloch (Daumen) und atmet acht Sekunden lang möglichst vollständig aus. Nun macht ihr dasselbe auf der anderen Seite – durch das rechte Nasenloch ein- und das linke ausatmen. Macht drei bis acht Durchgänge.

**Tipp:** Fortgeschrittene verändern das Verhältnis von Einatmen zu Anhalten zu Ausatmen. Von 4:4:8 zu 4:8:8, zu 4:12:8.



**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

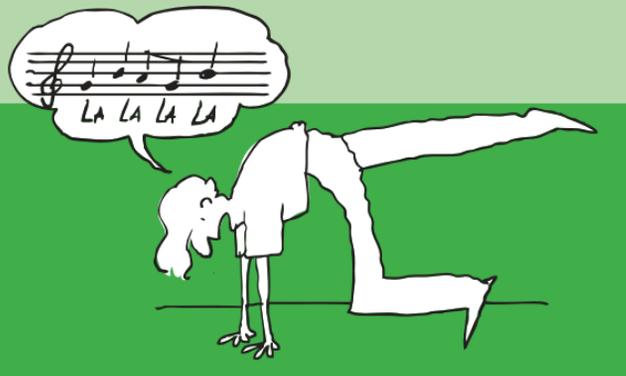
# Atemübungen

## Lied singen

**Spielidee:** Singt in der Klasse ein Lied. Nehmt zum Singen ungewöhnliche Körperhaltungen ein. Legt euch z. B. auf den Bauch oder Rücken, zieht die Arme und Beine an, steht aufrecht oder mit Katzenbuckel. Welche Position eignet sich zum Singen, welche nicht?



Modul  
«Erholungspausen»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Atemübungen

## Phantasiereise

**Spielidee:** Die Spielleiterin erzählt eine Phantasiegeschichte, in der verschiedene Atemformen vorkommen. Mögliche Atemformen sind: Gähnen, langsame Atmung, schnelle Atmung, Bauchatmung, Brustatmung, Luft anhalten, flache Atmung, seufzen, lachen, husten. Die Schüler folgen der Geschichte und übernehmen die entsprechende Atemform. Am Ende steht eine Situation, in der sie ruhig und tief atmen (schlafend).



**Modul**  
«Erholungspausen»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Atemübungen

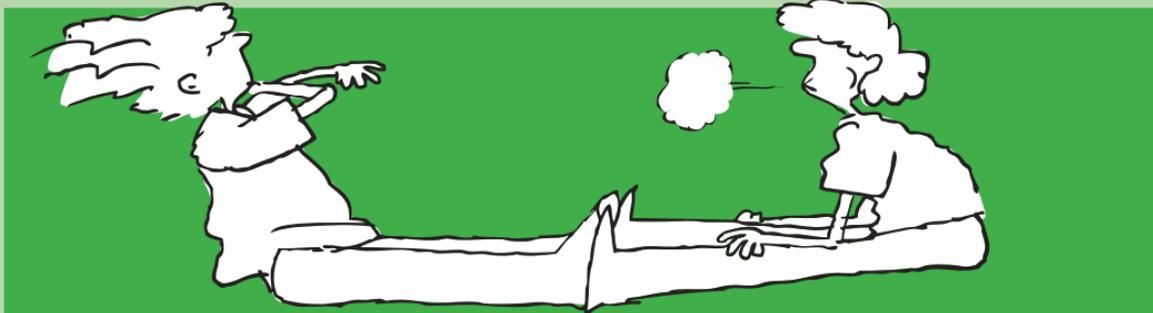
## Blas mich um

**Spielidee:** Zu zweit: Setzt euch aufrecht gegenüber auf den Boden. Die Fusssohlen berühren sich. Schüler A pustet so kräftig, dass die Mitschülerin B davon umgestossen wird. Sie liegt nun am Boden. Sobald Schüler A wieder einatmet, wird Schülerin B angesaugt und richtet sich wieder auf. Mindestens 15 Wiederholungen pro Person.

**Variante:** Setzt euch in einem Halbkreis auf den Boden. Die Lehrperson sitzt euch gegenüber. Nun pustet ihr so kräftig in Richtung Lehrperson, bis diese durch euren «Wind» umgestossen wird. Liegt sie am Boden, beginnt ihr kräftig einzuatmen. Dadurch richtet ihr die Lehrperson wieder auf.



**Modul**  
«Erholungspausen»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Atemübungen

## Luftkissenboot

**Spielidee:** Legt alle ein Blatt Papier auf eine Startlinie auf den Boden. Wer kann sein Blatt mit kräftigem Pusten am weitesten blasen?

## Varianten

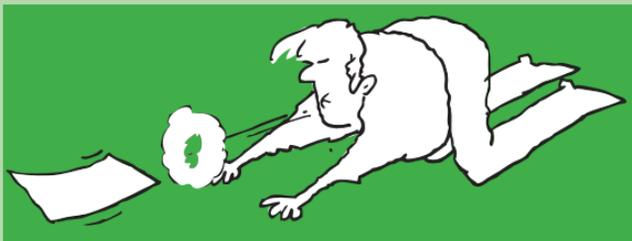
- Zu zweit: Legt das Blatt auf den Tisch. Wer kann das Blatt mit einmal Pusten näher an die Tischkante blasen?
- Zu zweit: Zeichnet auf ein A3-Blatt eine etwa 10cm breite Minigolfpiste. Beide Schülerinnen formen je eine kleine Kugel aus Papier. Ihr versucht nacheinander, diese blasend über die Piste zu bewegen. Wer muss weniger oft pusten, bis die Kugel im Ziel ist?



**Modul**  
«Erholungspausen»

## Hausaufgabe

Fingerbeeren-Pressen: Drückt die Fingerbeeren während 10 Sekunden mit aufgestellten Ellenbogen möglichst stark gegeneinander. Wiederholt diese Übung fünfmal mit jeweils 30 Sekunden Pause.



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Sinneserfahrungen

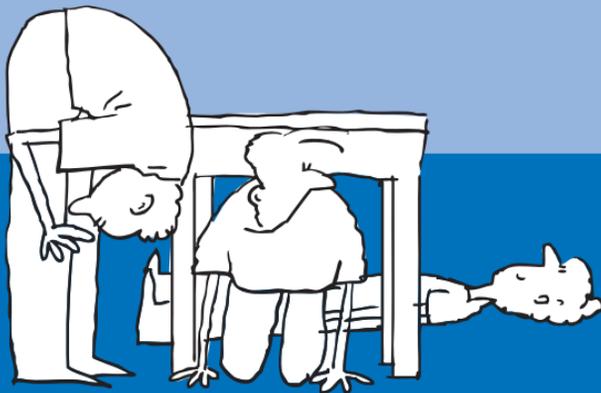
## Perspektivenwechsel

**Spielidee:** Geht im Raum herum und versucht, die Welt aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Schaut z. B. zwischen den Beinen hindurch, unter dem Pult hervor, am Boden liegend, auf dem Stuhl stehend, einäugig... Beobachtet in der jeweiligen Position die «neue» Umgebung möglichst genau.

**Variante:** Folgt in diesen Positionen dem Unterricht (während 10–20 Minuten).



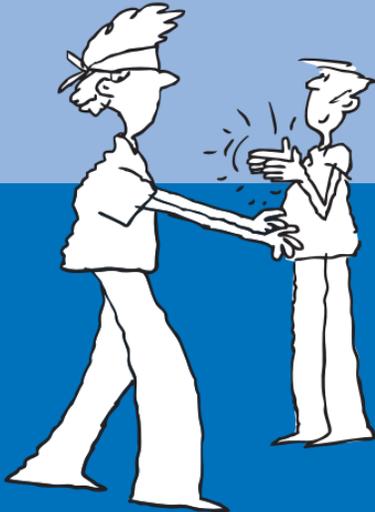
**Modul**  
**«Erholungspausen»**



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Sinneserfahrungen

## Folge mir!



**Spielidee:** Zu zweit: Eine Schülerin ist blind, der andere Schüler führt die blinde Schülerin mit möglichst leiser Stimme bzw. einem bestimmten Geräusch im Raum herum.

**Variante:** Die blinde Schülerin wird lautlos und ausschliesslich durch die Berührung einer Fingerspitze geführt.

### Hausaufgabe

**Nackenstrecker:** Verschänkt eure Hände im Nacken. Drückt den Kopf während 10 Sekunden kräftig nach hinten und mit gleicher Kraft die Hände gegen den Kopf. Die Ellbogen zeigen immer nach aussen. Wiederholt diese Übung fünfmal mit jeweils 30 Sekunden Pause.

**Tipp:** Die Arme und Ellbogen bleiben offen. Sie dürfen den Kopf nicht umschliessen, da sonst die Wirbelsäule zu stark belastet wird.

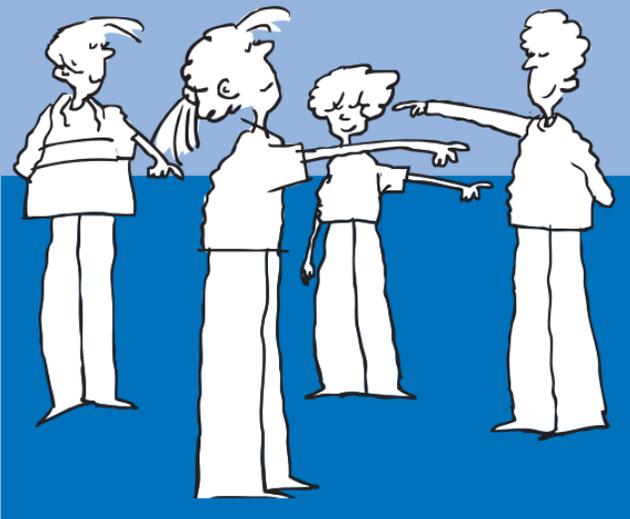


## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Sinneserfahrungen

Gesucht ist?



**Spielidee:** Bewegt euch im Raum und versucht den Standort aller Mitschülerinnen wahrzunehmen. Sobald der Spielleiter «Stopp» sagt, bleibt ihr stehen und schliesst die Augen. Anschliessend nennt der Spielleiter den Namen einer Mitschülerin. Zeigt mit geschlossenen Augen auf die genannte Schülerin. Öffnet die Augen und schaut, ob ihr in die richtige Richtung zeigt.

**Variante:** Bleibt mit geschlossenen Augen stehen und versucht, mit dem Finger immer auf den Spielleiter zu zeigen. Dieser geht durch den Raum, steigt auf Tische, kriecht am Boden usw. Könnt ihr ihn aufgrund der Geräusche hören und orten? Zeigt ihr in die richtige Richtung?



Modul  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

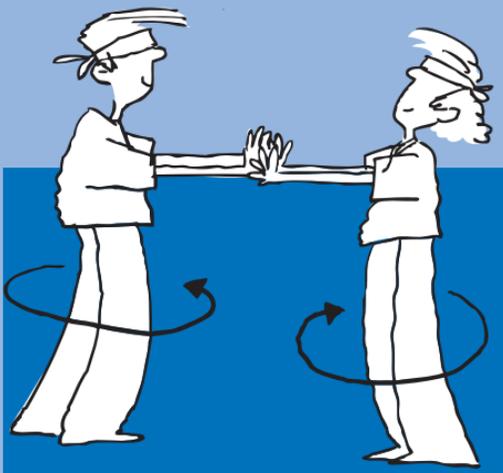
# Sinneserfahrungen

## Blindes Karussell

**Spielidee:** Zu zweit: Stellt euch einander gegenüber auf und legt eure Handflächen kurz aufeinander. Schliesst die Augen und dreht euch mit geschlossenen Augen um die eigene Achse. Findet ihr die Hände des Gegenübers wieder?

### Varianten

- Legt schwierigere Bewegungsabfolgen fest (Liegestütze machen, Schritt rückwärts und wieder vorwärts). Findet ihr die Hände des Gegenübers wieder?
- Bildet einen Kreis und legt auf Schulterhöhe eure Handflächen an die der Nachbarn. Schliesst die Augen. Die Gruppe zählt gemeinsam von 1 bis 3 und führt dazu eine abgesprochene Bewegung aus. Anschliessend sucht ihr wieder auf Schulterhöhe die Hände eurer Nachbarn.

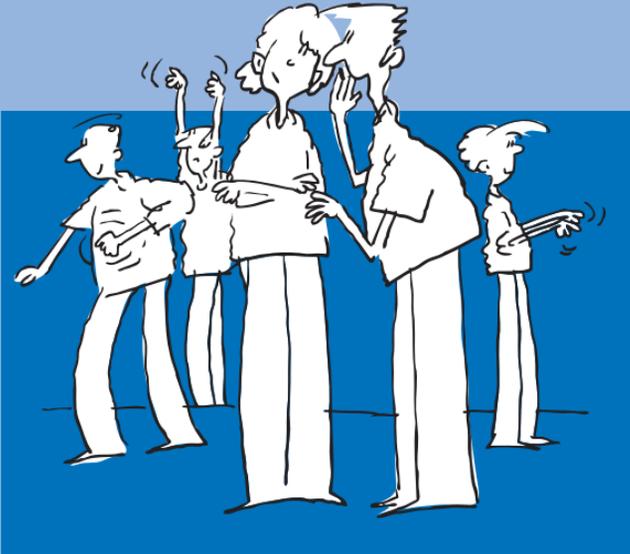


**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Sinneserfahrungen

## Gleichgesinnte finden



**Spielidee:** Bewegt euch stumm durch den Raum. Die Spielleiterin flüstert jedem Schüler einen Beruf zu. Anschliessend führen alle zu ihrem Beruf passende Bewegungen aus. Sucht, ohne zu sprechen, eure Arbeitskolleginnen. Am Schluss sollen sich alle Berufsgattungen finden.

**Variante:** Berufe durch Sportarten, Tiergruppen, Gefühlsregungen usw. ersetzen.

### Hausaufgabe

**Stuhlpreise:** Fasst bei gestrecktem Rücken mit den Händen seitlich unter die Sitzfläche des Stuhls. Zieht zehn Sekunden lang möglichst kräftig nach oben. Wiederholt diese Übung fünfmal mit jeweils 30 Sekunden Pause.

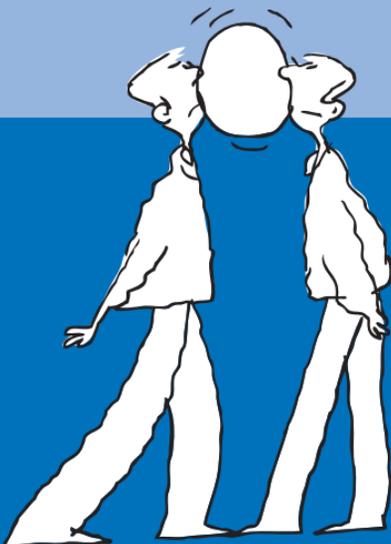


## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Sinneserfahrungen

## Siamesische Zwillinge



**Spielidee:** Zu zweit: Transportiert stumm verschiedene Gegenstände (Stift, Gummi, Ball,...), indem ihr sie zwischen euch ein-klemmt (Arme, Nase, Bauch). Dreht nun eine vorgegebene Runde im Schulzimmer, ohne dass der Gegenstand zu Boden fällt.

### Varianten

- Klemmt mehrere Gegenstände zwischen euch ein. Schafft ihr eine Runde, ohne dass einer der Gegenstände zu Boden fällt?
- Macht grössere Gruppen und klemmt entsprechend mehr Gegenstände zwischen euch.
- Klemmt keine Gegenstände mehr zwischen euch ein, sondern klebt wie siamesische Zwillinge an bestimmten Körperteilen aneinander (Hände, Beine, Schultern, Rücken, Füsse). Versucht, als siamesische Zwillinge verschiedene Bewegungen auszuführen und Hindernisse zu überwinden (Stuhl übersteigen, unter dem Pult durchkriechen).

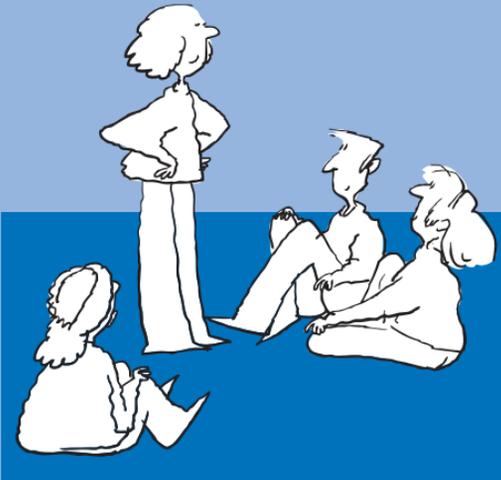


## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Sinneserfahrungen

## Ohne Worte



**Spielidee:** Zu viert: Setzt euch in einen Kreis. Jede von euch möchte so oft wie möglich aufstehen und sich wieder hinsetzen. Es darf immer nur eine Person stehen. Kommuniziert nur mit den Augen und ohne Gesten, wer als erstes, zweites, drittes oder viertes aufstehen darf. Legt keine fixe Reihenfolge fest. So wechselt ihr euch immer wieder ab mit Aufstehen und Hinsetzen. Für jedes Aufstehen erhaltet ihr einen Punkt. Ihr dürft aber maximal zwei Mal hintereinander aufstehen und euch hinsetzen. Wenn zwei gleichzeitig aufstehen, erhalten diese einen Minus-Punkt. Wer hat am Schluss am meisten Punkte?

### Varianten

- Gruppen vergrössern
- Andere Bewegungen einführen (Stehen-Sitzen, Stehen-Hampelmann, Liegen-Liegestütze)



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Sinneserfahrungen

## Händedruck

**Spielidee:** Bildet einen Kreis. Fasst euch an den Händen und schliesst die Augen. Der Spielleiter lässt einen Händedruck durch die Runde wandern. Jede Schülerin gibt diesen an ihren Nachbarn weiter. Wird die Hand des Nachbarn zwei Mal hintereinander gedrückt, wechselt die Richtung.

### Varianten

- Gebt den Händedruck in zwei Richtungen durch.
- Stellt euch so auf, dass ihr auch mit den Füßen Kontakt habt. Gebt nun zusätzlich zum Händedruck Impulse mit den Füßen weiter.
- Stellt euch Schulter an Schulter. Zum Hände- und Fussimpuls könnt ihr nun zusätzlich mit den Schultern Impulse senden.



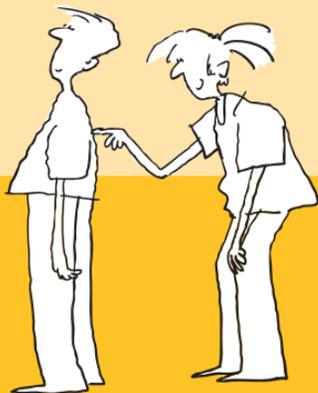
## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Passive Entspannung

## Rücken als Leinwand

**Spielidee:** Zu zweit: Stellt euch hintereinander. Die hintere Schülerin zeichnet dem vor ihr stehenden Schüler mit dem Finger etwas auf den Rücken. Dieser versucht, das Bild zu erraten. Sobald er richtig geraten hat, reinigt ihm die Schülerin mit der Handfläche den Rücken. Die Rollen werden nun getauscht.



## Varianten

- Die hintere Schülerin drückt eine unterschiedliche Anzahl Finger gegen den Rücken des vor ihr stehenden Schülers. Dieser errät die Anzahl Finger.
- Zu sechst: Setzt euch in einer Reihe hintereinander. Der vorderste Schüler und die hinterste Schülerin haben je ein Blatt und einen Stift. Die hinterste Schülerin malt nun die gleiche Figur auf das Blatt und mit dem Finger auf den Rücken des vorderen Schülers. Dieser kopiert die Zeichnung auf den Rücken vor ihm. So wird weitergemalt, bis die Figur beim vordersten Schüler angelangt ist. Dieser zeichnet die Figur, die er glaubt, gespürt zu haben, auf das Blatt. Weicht die Figur von der Originalfigur ab? Anschliessend wechselt ihr die Plätze.



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Passive Entspannung

## Wettermassage

**Spielidee:** Zu zweit: Der eine Schüler legt sich auf den Bauch. Sein Rücken stellt eine Wiese dar. Die andere Schülerin spielt das Wetter, das über die Wiese zieht. Sonne = mit den Handfläche sanft über den Rücken streichen (Wärme weitergeben), Regen = mit den Fingerspitzen auf den Rücken trommeln (fein, stärker), Hagel/Donner = mit den Fäusten nicht zu fest auf den Rücken trommeln,

Blitz = mit einem Finger schnell eine Zick-Zack-Linie über den Rücken ziehen, Wind = mit beiden Handflächen «wild» über den Rücken streichen. Am Schluss der Wetterkapriolen soll wieder die Sonne scheinen.

**Variante:** Statt des Wetters können andere Themen gewählt und Geschichten erfunden werden (Pizza belegen, Gartenarbeit verrichten).



**Modul**  
«Erholungspausen»



# Passive Entspannung

## Waschanlage



**Spielidee:** Die Klasse bildet eine Doppelreihe. Es stehen sich immer zwei Schüler gegenüber. Die erste Schülerin beugt sich in die Waschanlage. Dabei wird sie nass gemacht, danach eingeseift, sanft abgebürstet, abgetrocknet und schlussendlich poliert. Sobald die Schülerin die Wäsche beendet hat, kommt der nächste Schüler an die Reihe.

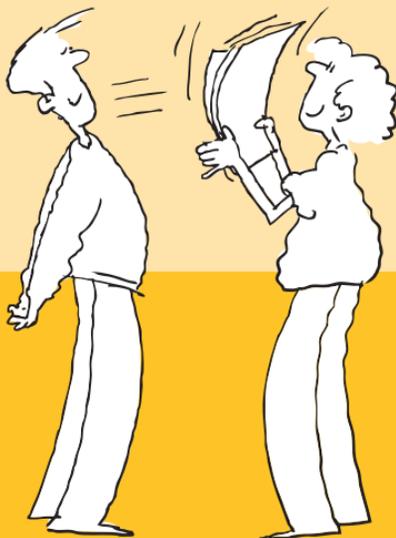


**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Passive Entspannung

## Windmaschine



**Spielidee:** Zu zweit: Stellt euch nebeneinander und bleibt während der ganzen Übung stumm. Eine Schülerin schliesst die Augen. Der andere Schüler wedelt vor ihr, ohne sie zu berühren, mit einem Schulheft und erzeugt einen sanften Luftzug. Dieser wandert langsam dem ganzen Körper entlang. Die Schülerin mit den geschlossenen Augen konzentriert sich nur auf den Luftzug auf der Haut.

### Hausaufgabe

Was hör ich da?: Welche Geräusche hört ihr, wenn ihr zu Hause während den Hausaufgaben aufmerksam lauscht. Notiert euch alle Geräusche, die ihr während drei Minuten hört. Tauscht euch in der Schule aus.

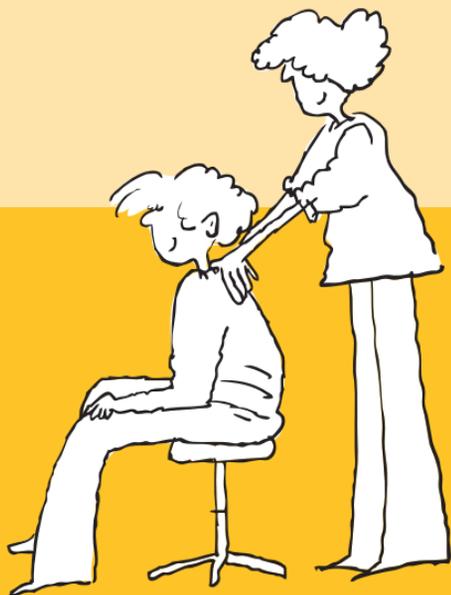


## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Passive Entspannung

## Nackentmassage



**Spielidee:** Zu zweit: Massiert euch gegenseitig den Nacken. Verweilt bei schmerzhaften Punkten ein bisschen länger. Arbeitet aber vorsichtig. Mit Daumen, Fingern und Handballen geht es am besten.

**Variante:** Stellt euch in einen Kreis und massiert den Nacken des vor euch stehenden Mitschülers. So macht ihr eine «Kreis-Nacken-Massage». Alle werden gleichzeitig massiert.



**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Passive Entspannung

## Pudding



**Spielidee:** Zu zweit: Eine Schülerin legt sich auf den Boden und entspannt sich. Der Mitschüler hebt ganz vorsichtig ein entspanntes Körperteil (Arm, Bein) vom Boden ab und schüttelt es sanft aus. Die liegende Schülerin achtet darauf, dass sie nicht hilft. Seid ihr erstaunt, wie schwer ein völlig entspanntes Bein sein kann?

### Hausaufgabe

Ohren massieren: Reibt mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger eure Ohren und zieht diese leicht nach aussen. Beginnt oben und massiert am Ohrrand entlang nach unten bis zu den Ohrläppchen.



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Passive Entspannung

## Blume öffnen



**Spielidee:** Zu zweit: Eine Schülerin stellt eine Blume dar und legt sich seitlich eingerollt hin. Die Mitschülerin spielt die Gärtnerin und beginnt langsam, die Blume durch sanfte Berührungen zu entfalten und entrollen. Sie öffnet sachte die Arme der Schülerin, legt sie auf den Rücken, zieht an ihren Armen, legt den Kopf richtig hin und bildet mit den Beinen den Stängel oder die Blätter, die sich im Wind bewegen.

**Tipp:** Geschlechtergetrennt durchführen.



**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Passive Entspannung

## Reinwaschen



**Spielidee:** Zu zweit: Stellt euch einander gegenüber. Ein Schüler wäscht den ganzen Körper des anderen Schülers. Dafür wird der Körper zuerst befeuchtet (Wasserstrahl mit den Händen nachahmen und über den ganze Körper verteilen). Danach wird Seife eingerieben, um anschliessend wieder abgewaschen zu werden. Zum Schluss simuliert der Schüler mit einem Heft einen Föhn und trocknet sein Gegenüber.

**Tipp:** Geschlechtergetrennt durchführen.

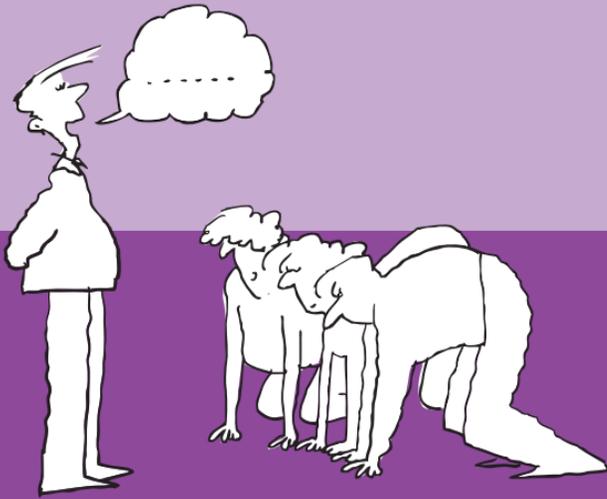


**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Konzentrationsübungen

## Mitmachgeschichte



**Spielidee:** Der Spielleiter erzählt eine Geschichte. Sagt er ein bestimmtes Wort, führen die Schülerinnen eine zuvor bestimmte Übung aus (aufstehen, hinknien, sich strecken).

**Variante:** Buchstaben statt Wörter bestimmen. Bei jedem Wort, das mit dem entsprechenden Buchstaben beginnt, eine zuvor definierte Bewegungsübung ausführen.



**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Konzentrationsübungen

## Berührungspunkte

**Spielidee:** Zu zweit: Die Spielleiterin gibt eine Zahl zwischen 1 und 8 vor. Formt eine Skulptur, bei der die entsprechende Anzahl Körperteile den Boden berühren.

### Varianten

- Der Spielleiter bestimmt, wie viele Hände und Füße den Boden berühren dürfen.
- Versucht die Übung auch in grösseren Gruppen.

### Hausaufgabe

Mit den Füßen schreiben: Massiert und knetet zuerst eure Füße. Anschliessend klemmt ihr einen Stift zwischen die Zehen und versucht, etwas zu schreiben oder malen. Bringt die Zeichnung in die Schule mit.



**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Konzentrationsübungen

## Wegweiser



**Spielidee:** Zu zweit: Schüler A schliesst die Augen. Schülerin B legt mit Stiften einen rechtwinkligen Weg auf dem Tisch aus. A ertastet den Weg, danach werden die Stifte verdeckt. A öffnet die Augen und geht den ertasteten Weg ab. Bestimmt vor dem Spiel die Anzahl Schritte pro Stift.

**Variante:** Versucht, aufgrund des ertasteten Weges das Ziel zu erraten. Ertastet den Weg, teilt das Ziel mit und schreitet dann den Weg ab. Habt ihr das Ziel gefunden, war die Beschreibung richtig?

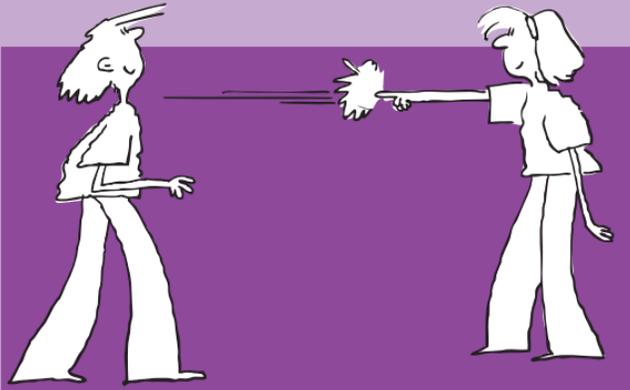


**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Konzentrationsübungen

## Zauberstab



**Spielidee:** Zu zweit: Stellt euch im Abstand von zwei bis drei Metern auf. Stellt euch vor, aus dem gestreckten Arm von Schülerin A komme ein Zauberstab. A führt ihren Partner B stumm und einzig mit Hilfe des Zauberstabs. Mit etwas Übung könnt ihr euren Partner durch das Schulzimmer und über verschiedenste Hindernisse lenken.

### Varianten

- Zu zweit: Versucht stumm und einzig mit dem Zauberstab schwierigere Bewegungen zu machen (Rolle vorwärts, hüpfen, kriechen).
- Zu dritt: Versucht mit einem Zauberstab pro Arm, gleichzeitig zwei Personen zu führen.



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Konzentrationsübungen

## Zahlenkombination tippen

**Spielidee:** Legt eure Hände auf die Oberschenkel. Nummeriert die Finger von rechts aussen (kleiner Finger der rechten Hand) nach links aussen (kleiner Finger der linken Hand) von 1–10. Die Spielleiterin nennt zwei Zahlen oder eine zweistellige Zahl (3 zu 7 oder nur 37). Führt die entsprechenden Finger so schnell wie möglich zusammen.

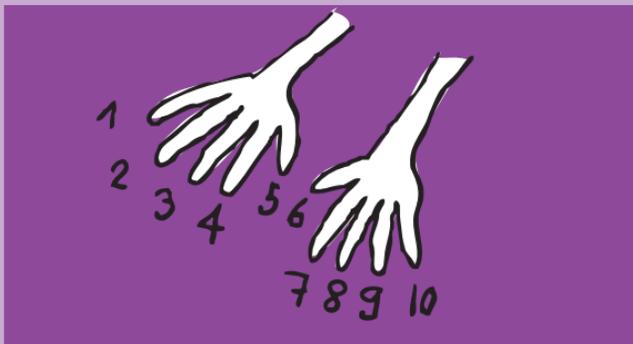
### Varianten

- Zu zweit: Die erste Zahl wird einem Finger von Schüler A, die zweite Zahl einem Finger von Schülerin B zugewiesen.
- Die Spielleiterin schreibt eine Zahlenkombination an die Tafel (3–3–1–7–8). Hebt kurz die entsprechenden Finger an.

**Tip:** Als Vereinfachung die Zahlen auf die Finger schreiben.



**Modul**  
«Erholungspausen»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Konzentrationsübungen

Das ist mein...



**Spielidee:** Bildet aus je fünf bis sieben Schülerinnen einen Kreis. Ein Schüler beginnt und greift sich an einen Körperteil und sagt dessen Namen (Ohr antippen und «das ist mein Ohr» sagen). Die nächste Schülerin im Kreis wiederholt die Bewegung und den Namen und bestimmt ihrerseits einen Körperteil. Wer einen Fehler macht, führt zehn Kniebeugen aus und spielt anschliessend weiter. Wer kann sich am meisten Körperteile in der richtigen Reihenfolge merken?

## Varianten

- **Erschwerung:** Nun werden die angetippten Körperteile falsch benannt (Knie antippen und «das ist mein Kinn» sagen). Wer kann sich an möglichst viele Körperstellen der Vorgänger erinnern (tippen und falsch benennen)?
- **Erschwerung:** Wer schafft die Umkehr und kann die falsch bezeichneten Körperteile anfassen und die zuvor angetippten Körperteile nennen?

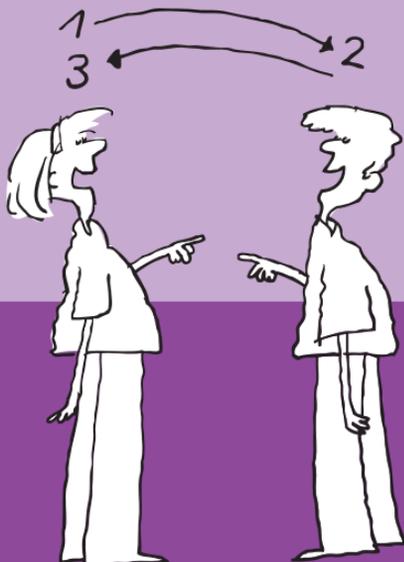


**Modul**  
«Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Konzentrationsübungen

## Eins-zwei-drei



**Spielidee:** Zu zweit: Zählt abwechselungsweise auf drei. Zählt möglichst schnell und nennt pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1 usw.).

### Varianten

- Ersetzt eine Zahl durch eine Bewegung (1 = klatschen). Zählt wiederum möglichst schnell von eins bis drei (klatsch – 2 – 3). Ersetzt die 2 und schliesslich auch die 3 und versucht rasch und fehlerlos zu zählen, bzw. die Bewegungen aneinanderzureihen.
- Verändert die Gruppengrösse oder wählt andere Zahlen.



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Konzentrationsübungen

## Mein rechter Platz ist leer

**Spielidee:** Bildet einen Kreis mit einer Lücke für eine Person. Die Schülerin A, die links der Lücke steht, beginnt und spricht: «Mein rechter Platz ist leer, ich wünsche mir XY (Mitschüler) her». Der aufgerufene Schüler B verlässt seinen Platz im Kreis und eilt in die Lücke. Die Schülerin C, die links der neu entstandenen Lücke steht, ist nun an der Reihe. Spielt möglichst schnell.

### Varianten

- Spielt mit mehreren Lücken
- Erschwerung: Spielt unter falschem Namen. Alle übernehmen den Namen der Schülerin, die rechterhand steht.



## Modul «Erholungspausen»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

