

«schule bewegt» – Entspannung: Spaghetti

Während dieser Übung wechseln die Schülerinnen und Schüler zwischen Muskelan- und entspannung ab.

Teilt die Klasse in zwei Gruppen ein, in «Spaghetti» und «Köche». Die Spaghetti legen sich im Zimmer verteilt auf den Boden.

Wenn die Spaghetti noch nicht gekocht sind, sind sie hart und der Körper mit all seinen Muskeln so angespannt wie möglich. Bei «al dente» ist das Spaghetti erst halb gekocht, und der Körper ist bis zu den Beinen locker und nur der Oberkörper bleibt angespannt.



Illustration: Lukas Zbinden

Die gekochten Spaghetti sind ganz weich, und der Körper und alle Muskeln liegen völlig locker auf dem Boden. Die Köche gehen durchs Zimmer und heben die Spaghetti an den Füssen hoch und überprüfen, wie stark die Spaghetti schon gekocht sind. Erraten die Köche, wie lange die Spaghetti bereits gekocht wurden? Anschliessend könnt ihr die Rollen tauschen.

Variation

Überprüft die Spaghetti, indem ihr mit dem Finger auf den Oberschenkel, den Bauch und die Arme tippt. Erkennt ihr, wie lange die Spaghetti bereits gekocht wurden?

Schulstufe	Unterstufe / Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum / Gruppenarbeit
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO