

„Bewegte Schule – Wie Jungen und Mädchen in Bewegung lernen“

Referentin: Bärbel Härdt

Lehrerin am Edith-Stein-Gymnasium, Bretten, Fortbildnerin zur Prävention, Schwerpunkt Lions-Quest

Was brauchen Jungen um glücklich zu sein?

Jungen sind anders

Physiologische Grundlagen

- 30 % mehr Muskelmasse als Mädchen
- mehr rote Blutkörperchen
- mehr Testosteron
→ brauchen mehr Bewegung

Verhalten allgemein

- Energieschub, Ausdauer (+)
- emotionale Regulation (-)
- Soziale Sensibilität (-)
- Belohnungsmotivation (+)
- Sexuelle Aktivität (+)
- das männliche Geschlecht präsentiert sich
- Egoismus, Sensitivität für Status

Stressfolgen

- Unzufriedenheit
- Konzentrationsschwächen
- Neigung zu Aggressionen, Entgleisungen
- Schlechtes Gedächtnis
- Denkblockaden
- Muskelverspannungen
- Krankheiten (z.B. auch Stress durch Mobbing)

Menschen haben Bedürfnisse

Nach Eric Berne: Transaktionsanalyse

- Stimulierung
- Struktur
- Anerkennung, Zuwendung

Struktur u. a. durch Methoden des Neurolinguistischen Programmierens

Nach Marshall Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation

- Gesundheit und Sicherheit
- Autonomie
- Sinnhaftigkeit
- Liebe
- das Leben des Anderen bereichern
- Spiel und Entspannung

Bewegte Schule kommt den Bedürfnissen entgegen, vor allem

- Bewegung als Ventil
- Sprachliche Kompetenz wird trainiert
- Möglichkeit der Präsentation
- Lernförderung

Lernförderung durch bewegte Schule

insbesondere durch

Kreislaufaktivierung → Gehirndurchblutung (+)

Stressreduktion und Entspannung → Konzentration (+), Denkprozesse (+)

Körperliche Aktivität → Stimmungsaufhellung

Störungen?

- Verhalten wird verstärkt, wenn es beachtet wird
- das Verhalten eines Anderen ist nicht die Ursache für mein Gefühl, meine Reaktion. Ich reagiere entsprechend meiner Einschätzung!

Beispiele für Elemente der bewegten Schule (siehe auch Anhang):

- Luftballon in der Luft halten
- Begrüßung im Kreis
- Ja, weil / Nein, weil
- Molekülspiel
- Was ich gerne mache
- dieses Tier bewundere ich
- Tiergeräuschen folgen
- Doppelpass mit Mimik
- Ich folge dem Schild
- Ich folge dem Geistesblitz
- Was habe ich an mir verändert?
- Amöbe-Assel-Gorilla
- Unten ist nicht oben ...
- Entspannungsübungen
- Abschluss

Literatur:

Härdt, Bärbel: Besser lernen, Berlin 2000

Literatur von Marshall Rosenberg

Literatur von Eric Berne

Wilms, Heiner, Wilms, Ellen: Erwachsen werden, Wiesbaden 2011 (Ordner Lions-Quest)

Wilms, Ellen u.a.: Erwachsen handeln, Wiesbaden 2014 (Ordner Lions-Quest)

Literatur zum Neurolinguistischen Programmieren

Aus: Härdt, Bärbel: Besser lernen, Berlin 2010

Kopiervorlage: Handreichung für Lehrkräfte

Hinweise zur Ausführung:

Vor den Übungen die Fenster öffnen, insgesamt 1–7 Minuten üben. Die Mehrzahl der Übungen kann im Stehen wie auch im Sitzen durchgeführt werden.

Wie sitzt man richtig? Es gibt keine optimale Sitzhaltung! Empfohlen werden daher wechselnde Körperhaltungen. Dennoch: Das Becken leicht nach vorn kippen (dadurch hebt sich der Brustkorb etwas und eine freiere Atmung ist möglich), den Hals und den Kopf senkrecht halten – so sitzt man gut! Die folgenden Übungsbeispiele sind meist gekürzt dargestellt.

1. Übungen zur Mobilisierung

Ein Tipp: Verschiedene Elemente im schnellen Wechsel oder mit verschiedenen Geschwindigkeiten, z. T. mit geschlossenen Augen ausführen; es darf lustig sein!

Alltagsbewegungen

Je intensiver und weiträumiger diese Bewegungen ausgeführt werden, desto stärker wird der Körper aktiviert.

1. Putzbewegungen (Übung 2, 10)

Beispiele: Sich bewegen wie beim Wischen, Schrubben.

2. Bewegungen bei der Körperpflege (Übung 3, 6, 7, 9, 11)

Beispiele: das Gesicht waschen, die Zähne putzen, die Haare bürsten

3. „La ola“ (Übung 4)

4. „Winken“ (Übung 1)

Bewegungen aus dem Sportbereich

1. Bewegungen mit den Armen (Übung 1, 2, 3 und weitere)

Die Bewegungen können mit grober oder geringer Bewegungsweite ausgeführt werden, in verschiedene Richtungen, langsam oder schnell.

Klappbewegungen mit beiden Armen in die gleiche Richtung oder entgegengesetzt, „Formen zeichnen“ wie Zahlen, Buchstaben, geometrische Formen ...

Beispiel „liegende Acht“: Vor dem Körper mit den Händen eine liegende Acht beschreiben. Dabei beginnen wir mit dem linken Arm

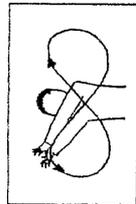
nach links oben und zeichnen mehrere (3–4) Achten.

Das Gleiche mit dem rechten Arm. Danach fassen wir

die Hände und „zeichnen“ mit beiden Armen zugleich

3–4 „liegende Achten“. Die Augen folgen jeweils den

Fingern, der Kopf bewegt sich leicht mit.



2. Joggen oder Gehen auf der Stelle (Übung 4, 5)

Variationen dazu: intensive Armbewegungen, die beim normalen Laufen und

Gehen ausgeführt werden, die Knie vorne hochziehen oder die Fersen hinten

hochnehmen, sich dabei drehen, die Arme im Wechsel auf-/ab- oder vor-

ruckbewegen, kreisende Bewegungen der Arme (Halbkreise, ganze Kreise),

Kombinationen der oben genannten Bewegungen, uberkreuzbewegungen

(z. B. linke Hand zum rechten Knie, rechte Hand zum linken ...)

3. Die Schultern bewegen (Übung 8)

Die Schultern kreisen lassen, hoch – tief oder vor – rück bewegen. Die Ubun-

gen nur mit einer Schulter oder mit beiden zugleich ausführen.

4. Body-Percussion (Übung 11)

Beispiele: In die Hände klatschen, auf die Oberschenkel, Knie, Schulter usw.

– mit einer Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig. uberkreuzbewegun-

gen (z. B. linke Hand zum rechten Knie und umgekehrt), Klatschen auf die

Hände des Partners links und des Partners rechts im Wechsel; alles ist mit ver-

schiedenen Geschwindigkeiten und Rhythmen möglich.

5. Bewegungen aus einzelnen Sportarten (Übung 9)

Beispiele: Armbewegungen wie beim Brustschwimmen, Rudern, Schi-

langlauf ...

Bewegungsschichten und Bewegungsspiele

Beispiel: Jemanden führen, der seine Augen geschlossen hält (Spiel 1)

2. Übungen zur Kräftigung

Die Bewegungen mehrmals wiederholen. Trotz Anstrengung bei den Übungen

ruhig atmen. Holtkreuzhaltungen vermeiden (so: auf geraden Rücken achten,

eventuell die Knie leicht beugen).

Vorbereitung für die folgenden Übungen: Die Schultern immer zuerst anheben,

zurückführen und dann fallen lassen. Jetzt ist die Muskulatur in der richtigen Po-

sition für die Übungen.

Nach dem Anspannen die Muskulatur bewusst entspannen.

1. Übungen an der Tischplatte (Übung 1)

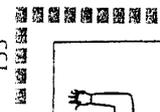
Beispiel: mit beiden Handflächen auf die Tischplatte drücken oder eine Hand

drückt von oben, die andere von unten gegen die Tischplatte ...

2. Die Handflächen gegeneinander drücken (Übung 2)

3. „Hände hoch“ (Übung 3)

Die Handflächen ausbreiten und die Arme so zur Seite nehmen, dass die



Oberarme waagrecht und die Unterarme senkrecht nach oben gerichtet sind. Jetzt die Handflächen anspannen, die Ellbogen nach hinten schieben und sich darauf konzentrieren, die Schulterblätter nach schräg unten zur Wirbelsäule hin zu ziehen.



3. Übungen zum Entspannen

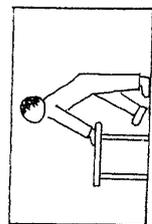
Die Übungen sollen mindestens 10 Sekunden lang ausgeführt werden. Wiederholungen sind möglich. Diese Übungen beruhigen die Schüler wieder. Langsam, vertieftes Ausatmen sowie das Fixieren eines Punktes mit den Augen oder das Schließen der Augen können die Wirkung verstärken. Würde ein tiefer Entspannungszustand erreicht, so eignen sich kräftiges Durchatmen, sich räkeln, sich strecken zur anschließenden Aktivierung.

Bewegungsübungen

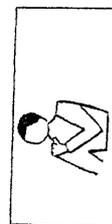
1. Einfache rhythmische Bewegungsabläufe (siehe Übungen zur Mobilisierung)
2. Atemübungen (Übung 1-3), z.B. auch gähnen, lachen
3. Übungen zum Dehnen

Beispiele:

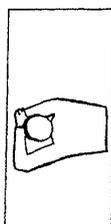
a) Die Waden dehnen (Übung 7): Auf einem Tisch mit den Händen abstützen, eine leichte Schrittstellung einnehmen, den Rücken strecken. Jetzt die Zehen des vorderen Beines so weit wie möglich nach oben ziehen. Beinwechsel und das Gleiche mit dem anderen Bein ausführen.



b) „Die Eule“ (Übung 4): Eine Hand auf eine Schulter legen, dann den Kopf mehrmals langsam von rechts nach links und zurück bewegen. Das Gleiche mit der anderen Schulter.



c) Am Oberarm ziehen (Übung 9): Einen Arm gebeugt hinter den Kopf, die Hand zwischen die Schulterblätter führen. Jetzt mit der anderen Hand den Ellbogen festhalten und auf die Seite dieses Armes ziehen. Das Gleiche mit dem anderen Arm.



4. Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen der Muskulatur

Beispiel: Emotionen zeigen (Übung 11) – durch Veränderungen der Gesichtsmuskulatur werden verschiedene Emotionen dargestellt



5. Massagen (Übung 12, 13)

Wir massieren uns mit den Fingerkuppen, mit der Handfläche oder mit einem Massage-Igel bzw. Tennisball.

Beispiel: Gesichtsmassage (Übung 12): Mittel- und Zeigefinger der rechten Hand drücken von rechts gegen die Nasenwurzel, Mittel- und Zeigefinger der linken Hand drücken von links gegen die Nasenwurzel. Die Finger gleichzeitig nach oben verschieben und auf den Augenbrauen oder oberhalb der Augenbrauen nach außen streichen.

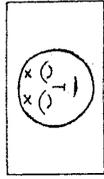


Stilleübungen

Einzelne Beispiele:

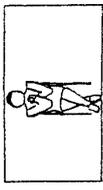
1. Die Stirnbeinhöcker berühren (Übung 2)

Mit den Fingerspitzen der Hände jeweils die Stirnbeinhöcker berühren und ruhig weiteratmen.



2. Hook-ups (Übung 1)

Beide Beine strecken, dann den linken Fußknöchel auf den rechten legen. Beide Arme nach vorne ausstrecken, den linken über den rechten Arm kreuzen, die Handflächen gegeneinander, danach die Finger verschränken (falten). Jetzt führen die Hände einen Halbkreis durch: zuerst nach unten, dann zum Körper hin bis vor die Brust (die Finger zeigen nun nach oben). Diese Haltung längere Zeit beibehalten. Eventuell den Kopf dabei senken. Die Übung kann auch gegengleich ausgeführt werden: Den rechten Fußknöchel auf den linken legen ...



Mentale Verfahren

1. Die Aufmerksamkeit auf einzelne Sinneswahrnehmungen lenken (Übung 1)
Beispiele: hören, sehen, fühlen
2. Sich angenehme Dinge vorstellen (Übung 2)
Beispiele: Bilder, Situationen, Geräusche ...
3. Fantasierreisen (Übung 4)
Der Lehrer schildert eine Geschichte mit angenehmer Umgebung und angenehmen Sinnesindrücken – zum Schulen bildhafter Vorstellungen, auch als Unterrichtseinstieg.

Den Abschluss der Übungseinheit könnten positive Aussagen bilden wie:

- ◆ Jetzt fühlen wir uns gut!
- ◆ Nun können wir uns wieder konzentrieren!
- ◆ Jetzt sind wir fit und entspannt!