



Aktive Pausen / Bewegungspausen während des Unterrichts

WARUM?

Unterbrechungen des Unterrichts, in denen gezielte Bewegungsübungen gemacht werden, stellen – entgegen vielen Vorbehalten – keine verlorene Unterrichtszeit dar, sondern wirken sich auf Schüler und Lehrer gleichermaßen positiv aus. Der Wechsel zwischen ruhigen und bewegten Phasen ist schülergerechter und lernfreundlicher, kann den Unterricht beleben. Bewegungsübungen sollten eingesetzt werden:

- bei nachlassender Konzentration
- bei Ermüdungserscheinungen
- bei Unruhe und Unlust
- zur Aktivierung, Entlastung und Lockerung
- zum Stressabbau

WANN?

Aktive Pausen können:

1. spontan durchgeführt werden, wenn z. B. die Lerngruppe einen ermüdeten und unkonzentrierten Eindruck macht
2. situationsabhängig durchgeführt werden, wenn z. B. in der vorangegangenen Stunde eine Klassenarbeit oder ein Test geschrieben worden ist oder wenn die Unterrichtsinhalte eine Unterbrechung sinnvoll erscheinen lassen z. B. lange Theoriephase im Vortrag.
3. Von den Schülern auch Zuhause während der Hausaufgaben oder nach längerem Sitzen am Computer durchgeführt werden.

TIPPS für die Durchführung:

- Bei Neueinführung von Bewegungspausen in einer Klasse zunächst auf Stühle- und Tischerücken verzichten
- Bewegungspausen mit Namen versehen
- Dieselbe Bewegungspause eine Woche durchführen, dann erst eine neue Übungsfolge einführen
- Umfang: drei bis fünf Übungen; Anzahl langsam erhöhen
- Dauer: drei bis vier Minuten; langsam steigern
- ein mal am Tag (sinnvoll in der vierten oder fünften Stunde); Absprache mit den anderen Fachlehrern der Klasse
- Auf eine bewusste und ruhige Atmung (möglichst Brustatmung) hinweisen
- Als Lehrer den eigenen Stil finden

„Prinzipien“ für den AUFBAU von Bewegungspausen:

1. Aktivierungsübungen: → Kreislauf anregen
→ Mobilisation von Schultergürtel und Rumpfmuskulatur
2. Koordinationsbewegungen
3. Zur Ruhe kommen