

Bewegtes und entspanntes Lernen

Sachinformation

Körperliche Aktivitäten haben Einfluss auf neuronale Prozesse. Die Voraussetzungen dafür beruhen auf der Neuroplastizität des Gehirns. Wegen seiner hohen Anpassungsfähigkeit wirken sich muskuläre Beanspruchungen auf die Gehirnstrukturen und deren Funktionen aus. Besonders die Neubildung von Nervenzellen in der Gehirnstruktur Hippocampus, die durch körperliche Aktivitäten ausgelöst wird, fördert Lern- und Gedächtnisprozesse¹.

Für Schule und Unterricht bedeutet dies, dass Lernergebnisse besser sind, wenn mit dem Körper und nicht gegen den Körper gelernt wird. Bewegtes Lernen ist auch handlungsorientiertes Lernen, es ist ganzheitlich und spricht viele Sinne gleichzeitig an. Deshalb müssen in jedem Fach Bewegung in den Unterricht eingeplant und für die Schülerinnen und Schüler (SuS) an jedem Schultag mehrmals Bewegungsmöglichkeiten angeboten werden.

Bezogen auf das Lernen kann Bewegung im Unterricht auf zwei Ebenen eingesetzt werden: Eine lernbegleitende Funktion hat das Lernen *mit* Bewegung. Die Unterrichtssituation bietet den SuS Freiräume für körperliches Tun bzw. Bewegung. Oder sie sind sogar dazu gezwungen, die Sitzhaltung aufzugeben, um Aufgaben erfüllen zu können. Das trifft z. B. für Unterrichtsmethoden wie Lernen an Stationen oder die Projektarbeit zu. Eine inhaltserschließende Funktion hat das Lernen *durch* Bewegung. Die SuS erschließen sich Lerninhalte und Themen durch Bewegungshandlungen. Auf diese Weise wird etwas erkannt, erfahren, begriffen oder verstanden.

Erfolgreiches Lernen in der Schule setzt u. a. Konzentration und Aufmerksamkeit voraus. Um bei den SuS günstige Bedingungen für Gedächtnisprozesse im Unterricht zu schaffen, können in jedem Fach z. B. Entspannungs-, Stille- und Achtsamkeitsübungen durchgeführt werden. Mit regelmäßigen Entspannungsübungen kann eine Balance zwischen Phasen hoher kognitiver Anspannung und erholenden, entspannenden Phasen im Unterricht hergestellt werden. Der Körper kann bewusst zur Ruhe gebracht werden, Gefühle des Wohlbefindens entstehen, lernhemmende Anspannung bzw. Stress werden abgebaut und die Konzentration sowie die Aufmerksamkeit werden erhöht

¹ Hillman, C.H. & Schott, N. (2013). Der Zusammenhang von Fitness, kognitiver Leistungsfähigkeit und Gehirnzustand im Schulkindalter. Konsequenzen für die schulische Leistungsfähigkeit. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 20(1), 33-41.

Denkanstöße

- Sind Ihnen die biologischen Vorgänge beim Lernen im Gehirn bekannt?
- Wissen Sie, weshalb Bewegungshandlungen beim Lernen das Lernergebnis begünstigen?
- Welche Gelegenheiten schaffen Sie, damit Ihre SuS spüren, dass sich körperliche Aktivität und Entspannung vorteilhaft auf Konzentration und Aufmerksamkeit auswirken?
- Welche Lernsituationen machen Sie für Lernen mit und durch Bewegung zugänglich?
- Welche Methoden setzen Sie ein, um Ihren Unterricht durch Bewegungs- und Entspannungsphasen zu rhythmisieren?
- Wie sichern Sie, dass Sie erkennen, dass Bedarf für körperliche Aktivität oder Entspannung in Ihrem Unterricht besteht?
- Wie helfen Sie Ihren SuS, um mit Angst und Stress in Lernsituationen umgehen zu können?
- Welche Regeln und Rituale führen Sie in Ihrem Unterricht ein, um die Selbstregulationsfähigkeit Ihrer SuS zu fördern?
- Inwieweit nutzen Sie Elemente des Sportunterrichts zur Vermittlung von Lerninhalten in anderen Fächern?
- Inwieweit greifen Sie im Fach Sport eingeübte Entspannungsrituale im Fachunterricht auf?
- Bietet Ihr Unterricht Gelegenheit, Entspannungstechniken anzuwenden?
- Bietet Ihr Unterrichtsthema Anlässe, musikgebundene Bewegung einzusetzen?
- Gibt es Lieder oder Musikstücke passend zu Ihrem Unterrichtsthema, die auflockernd und entspannend eingesetzt werden können?
- Ist es sinnvoll, in bestimmten Unterrichtssituationen „Hintergrundmusik“ einzusetzen? (Mozarteffekt)
- Begleiten sich die SuS beim Singen mit Gesten oder stellen den Liedinhalt mit ganzkörperlicher Bewegung im Stehen dar?
- Bewegen sich die SuS passen zum Liedinhalt oder musikalischen Parametern des Liedes (Liedrhythmus, -tempo o.ä.) im Raum?
- Begleiten die SuS das Lied beim Singen mit Klanggesten (Körperperkussion) oder Instrumenten?
- Welche projektartigen Vorhaben ermöglichen den Kindern eine intensive Auseinandersetzung in der Natur?
- Gibt es Möglichkeiten in der Nähe der Schule Natur zu erleben?
- Welche Gebiete kennen die Kinder?
- Was eignet sich?
- Wie werden die Vorlieben und Interessen der Kinder berücksichtigt?
- Wie viele Exkursionen sind geplant? Dauer des Projektes?
- Sind gemeinsame klare Regeln mit den Kindern besprochen?
- Wie können die Kinder Ordnungs- und Gestaltungsprinzipien finden?
- Welche Formen der Dokumentation eignen sich?
- Welche Ordnungsprinzipien gibt die Natur vor?
- Wie können die Kinder eigene Ordnungsprinzipien finden und entwickeln?
- Wie kann ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch gestaltet werden?

- Kann ein „Lernen in der Natur“ regelmäßig durchgeführt werden?

Ideen für die Umsetzung

- Rituale für Anfang und Ende: **„Am Anfang“**, **„Am Ende“** (s. Anhang 1, 2)
- Ritual zur Selbstregulation, Entspannung und Stille: **„Der goldene Faden“** (s. Anhang 3)
- AOK (Hrsg.) (2017). ScienceKids. Seelisches Wohlbefinden. Kap. 4, Rituale
- Zeiten für körperliche Aktivität/Bewegungsphasen: **„Das Buchstaben-Musik-Start-Stopp-Spiel“**, **„Das Formen-Musik-Start-Stopp-Spiel“** (s. Anhang 4, 5)
- Zeiten für Entspannung: **„Die Rückenmassage“ (Lied)**, **„Klopfkönig und Trommelkönigin“** (s. Anhang 6, 7)
- AOK (Hrsg.) (2017). ScienceKids. Seelisches Wohlbefinden. Kap. 5, Stress
- dynamische Prozesse der naturwissenschaftlichen Fächern über Bewegung handlungsorientiert darstellen, veranschaulichen, erproben, vermitteln
- Zahlen und Operationen der Mathematik bewegt üben und festigen
- Entspannungs- und Stilleübungen
- Darstellung oder Vertiefung des Unterrichtsinhalts durch tänzerische Bewegungsgestaltung (eine Szene, Gefühle, Situationen):
 - **„Reihen- und Parallelschaltung“** (s. Anhang 8)
 - **„Theo tanzt“ (Ungarischer Tanz)** (s. Anhang 9)
 - **„Rondo alla turca“** (s. Anhang 10)
- Musikstücke aus entsprechenden Epochen, Lieder/Songs mit passendem thematischem Inhalt
- Rhythmisch-musikalische Erziehung
- Kinder werken: Materialien sammeln, ordnen: **„Was ist da draußen?“** (s. Anhang 11)
- Wachstums- und Strukturierungsprinzipien in der Natur beobachten, erkennen, beschreiben, ordnen und dokumentieren, skizzieren, filmen, zeichnen, fotografieren

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen? (Indikatoren)

SuS...

- spüren, dass sich regelmäßige körperliche Aktivitäten und die Anwendung von Entspannungstechniken vorteilhaft auf Konzentration und Aufmerksam-

keit auswirken.

- setzen zur Regeneration von Konzentration und Aufmerksamkeit reflektiert körperliche Aktivität und Entspannung ein.
- verbessern ihre körperliche Verfassung durch regelmäßige körperliche Aktivitäten.
- nutzen in der Schule freie Zeiten und Angebote für Bewegungsaktivitäten und Entspannung.
- erzählen von Erfolgen, die sie beim Lernen durch Bewegung bzw. mit dem ganzen Körper haben.
- erkennen, dass sie sich Lerninhalte und Themen durch körperliches Tun erschließen, sie besser begreifen oder verstehen können.
- berichten von nachlassender Konzentration, Unwohlsein oder Stress während langer Stillsitzphasen beim Lernen.
- bauen Angst und Stress bei Lernprozessen durch körperliche Aktivitäten sowie Entspannung ab.
- fördern ihre selbstregulatorischen Kompetenzen durch das Einhalten von Regeln, Ritualen und durch Phasen der Selbstreflexion.
- nehmen die positive Wirkung von handlungsorientierter Vermittlung von Lerninhalten wahr.
- sind durch die Kombination von geistiger und körperlicher Beanspruchung beim Lernprozess erkennbar motivierter.
- spüren, dass Entspannungsphasen ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung verbessern.
- können Entspannungstechniken anwenden.
- und deren Bedeutung beschreiben.
- setzen musikbezogene Handlungen (singen, tanzen, darstellen) ergänzend und vertiefend in allen möglichen Unterrichtssituationen (außerhalb des Fachs Musik) ein.
- konzentrieren sich besser durch den Einsatz von „Hintergrundmusik“.

Literatur mit Beispielen für die Praxis

- Anrich, C. (Hrsg.) (2003). Bewegte Schule - Bewegtes Lernen (Bd. 1- 3). Leipzig: Klett.
- AOK (Hrsg.) (2011) ScienceKids. Verstehen & Er-leben: Lehr- und Lernmaterialien zur Ernährungs- und Bewegungsbildung. Zugriff am 05.12.2016. Verfügbar unter <https://www.sciencekids.de/>
- AOK (Hrsg.) (2017). ScienceKids. Seelisches Wohlbefinden : Lehr- und Lernmaterialien zur psychischen Gesundheit. Zugriff am 03.05.2018. Verfügbar un-

- ter <https://www.sciencekids.de/inhalt/kostenfreies-lehrmaterial-seelisches-wohlbefinden/>
- Beckmann, H. & Riegel, H. (2014). *Bewegtes Lernen! Mathe, 1.-4. Klasse (2. Aufl.)*. Donauwörth: Auer.
 - Beckmann, H. & Hildebrandt-Stramann, R. (2014). *Bewegtes Lernen! Sachunterricht*. Donauwörth: Auer.
 - Bestle-Körfer, R., Stollenwerk, A. & Heinlein, K. (2010). *Sinneswerkstatt Landart: Naturkunst für Kinder. (Praxisbücher für den pädagogischen Alltag)*. Münster: Ökotopia.
 - Bestle-Körfer, A., Geißelbrecht-Taferner, L., Gouder, D., Grüger, C., Hesebeck, B., Lilitakis, G. et al (2011). *Naturspiele-Hits*. Münster: Ökotopia.
 - Fit für Lernen und Leben (Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel). Zugriff am 31.07.2016. Verfügbar unter <http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/>
 - Fuchs, M. (2010). *Musik in der Grundschule. neu denken - neu gestalten*. Esslingen: Helbling.
 - Gütthler, A. & Lacher, K. (2005). *Naturwerkstatt Landart: Ideen für kleine und grosse Naturkünstler*. Aarau: AT Verlag.
 - Harazim, H. & Hudak, R. (2014). *Naturabenteuer für Kinder: Spiel - und Bastelideen für Flussbaumeister und Waldprinzessinnen*. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
 - Initiative „Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ in Baden-Württemberg (GSB und WSB). Zugriff am 05.12.2016. Verfügbar unter <http://www.lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Initiative+Bewegungsfreundliche+Schule>
 - Kaltwasser, V. (2008). *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Weinheim: Beltz.
 - Kern, R. & Kern, W. (2007). *Klassik aktiv (1. Aufl.)*. Esslingen: Helbling.
 - Kern, R. & Kern, W. (2010). *Klassik aktiv (2. Aufl.)*. Esslingen: Helbling.
 - Knörzer, W. Amler, W. & Rupp, R. (2011). *Mentale Stärke entwickeln. Das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis*. Weinheim: Beltz.
 - Köckenberger, H. (2005). *Bewegtes Lernen: Lesen, schreiben, rechnen lernen mit dem ganzen Körper - „Die Chefstunde“*. Dortmund: borgmann publishing.
 - Köckenberger, H. (2016). *Bewegtes Lernen*. Dortmund: modernes lernen.
 - Kunz, R. (2010). *Schule braucht Rhythmus und Bewegung. Stiftung Sport in der Schule in Baden-Württemberg*. Stuttgart: Landesinstitut für Schulsport.
 - *Lernen mit und durch Bewegung. Unterrichtsbeispiele für Fächer*. Verfügbar unter <http://www.lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Lernen+mit+und+durch+Bewegung> (Zugriff am 13.03.2018).
 - Maierhofer, L., Kern, R. & Kern, W. (2005). *Sim Sala Sing. Das Liederbuch für die Grundschule*. Esslingen: Helbling.
 - Maierhofer, L. & Kern, W. (2014). *Sing & Swing. DAS Liederbuch*. Esslingen: Helbling.
 - Pilz-Aden, H. (n.D.). *Den Schulvormittag durch Lernen, Bewegen und Entspannen rhythmisieren*. Zugriff am 04.08.2017. Verfügbar unter https://www.bildungsserver.com/dateien/pdf/kap9_1_malo.pdf
 - Raschdorf, A. (2000). *Kindern Stille als Erlebnis bereiten*. Münster: Ökotopia.
 - Salbert, U. (2006). *Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder*. Münster: Ökotopia.
 - Straaß, V. (2011). *Mit Kindern die Natur entdecken: 88 Ideen für Spiele und Spaß rund ums Jahr*. München: BLV Buchverlag
 - SNAKE: Trainingsprogramm der Uni Bielefeld zur Stressbewältigung: <http://www.homes.uni-bielefeld.de/snake/info/training.htm>

- Vliex, S. (2009). Theo, der Papierpanther. Das Konzeptbuch als Spiel- und Übungssammlung mit zwei Musik-CDs für Lehrerinnen und Lehrer. Mindelheim: Polymnia Press.
- Witting, A., Dörken, Y. (2009). Bewegte Konzentrationsförderung. Wiebelsheim: Limpert.

Literatur zur Vertiefung des Sachwissens

- Bastian, H.G. (2000). Musik(erziehung) und ihre Wirkung. Eine Langzeitstudie an Berliner Grundschulen. Mainz: SCHOTT MUSIC GmbH & Co KG.
- Beer, G. & Schwarz, W. (2012). Lernen und Bewegung-Schlaglichter auf den aktuellen Forschungsstand. Zugriff am 05.12.2016. Verfügbar unter https://www.uniq.at/versicherung/cms/mediacms/Lernen_und_Bewegung_-_Schlaglichter_auf_den_aktuellen_Forsch.pdf
- Bundesministerium für Bildung und Forschung. Zugriff am 05.12.2016. Verfügbar unter https://www.bmbf.de/pub/Bildungsforschung_Band_18.pdf
- Hannaford, C. (1996): Bewegung – das Tor zum Lernen. Zugriff am 04.08.2016. Verfügbar unter <http://www.vakverlag.de/leseproben/978-3-86731-027-7.pdf>
- Hildebrandt-Stramann, R., Laging, R. & Moegling, K. (Hrsg.). (2013). Körper, Bewegung und Schule. Teil 2: Schulprofile bewegter Schulen und Praxis bewegten Lernens. (Bd. 8). Immenhausen: Prolog.
- Kathke, P. (2001). Sinn und Eigensinn des Materials. Bd. 2, Papier und Pappe, Farben, Stoffe und Textilien, Schnur, Draht und Faden. Weinheim: Beltz.
- Kathke, P. (2006). Sinn und Eigensinn des Materials, Bd.1, Sand und Erde, Geäst und Gehölz, Feuer, Ruß und Asche, Fundstücke. Weinheim: Beltz.
- Kreuzsch-Jakob, D. (1999): Musik macht klug. München: Kösel-Verlag. Fleig, P. (2008). Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und kognitiver Entwicklung – theoretische Hintergründe und empirische Ergebnisse. Sportunterricht, 57, (1), 11-16. Schorndorf: hofmann.
- Largo, R. (2010). Lernen geht anders. Bildung und Erziehung vom Kind her denken. Hamburg: edition Körber-Stiftung
- Lohaus, A., Domsch, H. & Fridrici, M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer. ISBN 978-3-540-73942-5.
- Oppholzer, U. (2004). Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe I und II. Dortmund: borgmann publishing.
- Sportunterricht: Themenheft: Bewegung und Lernen, 60 (2011) Heft 10.

Praxisbeispiele

Anhang 1

„Am Anfang“ (Sprechvers und Bewegung)

Am

Am Anfang

- Am Anfang von

Am Anfang von der Stunde

da drehen wir die Runde.

- Ausführung:

Die unterstrichenen Silben des Verses zeigen die Aktionsmomente an! Folgendermaßen können diese Aktionen aussehen:

Sprechen:

Am

Am Anfang

Am Anfang von

Am Anfang von der Stunde

da drehen wir die Runde.

(*es bildet sich die Form eines Daches, bzw. Teile des Buchstabens „A“)

Bewegen:

= Einen Arm schräg vor sich halten

= den 2. Arm schräg vor sich halten (die Fingerkuppen berühren sich*)

= Ellbogen zusammenklappen und Ellbogen wieder aufklappen zur Ursprungsform

= Ein „A“ mit 3 Strichen in die Luft malen und 1 Mal schnipsen

= Ein Handgelenk drehen, 2. Handgelenk drehen, beidhändig 1 Armkreis malen und 1 Mal klatschen

- Alternativen und Varianten:

In späteren Stunden kann jeweils 1 Kind (mit)bestimmen, welche runden Formen sonst noch in der Bewegung gezeigt werden sollen, z. B.:

- 1 Runde laufen
- sich 1 Mal rund um sich selbst drehen
- sich zu zweit im Kreise drehen
- mit dem Fuß am Boden einen Kreis malen
- sich am Boden sitzend auf dem Po 1 Mal rund drehen
- mehrere Möglichkeiten zu einer Kombination hintereinander reihen

- Methodische Hinweise:

1. Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass das Vorsprechen aller Verse und Sprüche immer „fast übertrieben“ deutlich, gut rhythmisiert und gut artikuliert sein sollte, damit die Kinder es auch im richtigen Rhythmus abnehmen können.
2. Die Lehrerin sollte für ihren Unterrichtsbeginn auch bedenken, wie wichtig es für die Kinder ist, dass die Musik- und Bewegungsstunde nach dem Betreten des Raumes tatsächlich sofort losgeht. Selbstverständlich ist dabei die momentane Situation der

Kinder möglichst immer zu berücksichtigen. Deshalb wäre es ratsam, sowohl beruhigende, als auch schwungvolle Spielideen für den Anfang der Stunde bereitzuhalten.

3. Wenn die Kinder aber zu Beginn jeder Stunde erst einmal im Raum herumtoben, lässt sich eine gesammelte Aufmerksamkeit viel schlechter herstellen. Ebenso sollten auch alle Unterrichtsmaterialien bereitliegen, bevor die Kinder hineinkommen.
4. Abschiedsrituale und Schlussverse finden sich in der Übungssammlung 4, Nr. 7-10; hier findet sich analog auch der Vers: „Am Ende“.

- Ziele:

Gemeinschaftsgefühl erleben, rhythmisches Sprechen, Koordination von Sprache und Bewegung, musikalische Spannungsbögen erleben und mitvollziehen, Spaß haben.

Am Anfang

Vliex/Scharfenberger

Am!
Am - An - fang!
Am
An - fang - von!
Am

5
An - fang - von - der - Stun - de - da
dre - hen - wir - die - Run - de!

Quelle:

Vliex, S. (2009). *Theo, der Papierpanther: Das Konzeptbuch als Spiel- und Übungssammlung mit zwei Musik-CDs für Lehrerinnen und Lehrer*. Mindelheim: Polymnia Press.

Anhang 2

„Am Ende“ (Vers und Abschiedsritual)

Am

Am Ende

Am Ende von

Am Ende von der Leiter

Da geht es nicht mehr weiter

Und Tschüss!

(Versvorlage aus: Drunter&Drüber, Verse von Jürgen Spohn, Omnibusverlag, leicht abgewandelt)

Am, Am En - de, Am En - de von, Am En - de von der
Lei - ter da geht es nicht mehr wei - ter! Und Tschüss!

- **Ausführung:**

Alle versammeln sich am Ende der Stunde im Kreis und legen ihre Handflächen wie ein Butterbrot horizontal übereinander und halten sie in Bauchhöhe. Wenn die Lehrerin damit beginnt, die Hände wie Aufwärtsstufen im 2er Takt immer wieder übereinander zu legen (linke Handfläche legt sich auf den rechten Handrücken, rechte Handfläche legt sich auf den linken Handrücken usw.), machen alle diese Bewegung mit und sprechen den Vers in der von der Lehrperson vorgegebenen Rhythmisierung (siehe zum Beispiel wie oben) mit.

Dazu werden die Arme immer höher genommen, so dass die „Aufwärtsbewegung der Hände“ verstärkt wird bis wir am Ende des Verses über dem Kopf angekommen sind. Zu den Worten „und Tschüss“ führen wir die Arme in einem großen Kreis wieder nach unten und lassen die Hände dann klatschend zusammenkleben!

- **Ziele:**

Gemeinschaftsgefühl erleben, einen rhythmischen Sprechvers erlernen, Koordination von Sprache und Bewegung, den Bogen der Stunde als abgeschlossen erleben und Spaß haben.

Quelle:

Vliex, S. (2009). *Theo, der Papierpanther: Das Konzeptbuch als Spiel- und Übungssammlung mit zwei Musik-CDs für Lehrerinnen und Lehrer*. Mindelheim: Polymnia Press.

Anhang 3

„Der goldene Faden“ (Ritual für Entspannung, Ruhe, Konzentration)

- Grundschule
- Verlauf:
 - Die Lehrperson spielt einen Ton auf einem klingenden Stab (Powerchimes), die Kinder unterbrechen ihre momentane Tätigkeit und stellen den Klang, der als goldglänzender Faden imaginiert wird, mit ihren Händen dar, indem sie ihn in die Luft malen, solange der Klang für sie hörbar ist. Endet der Ton, erfolgt eine Ansage der Lehrperson, z. B. weil Ausräumzeit ist, etwas an der Tafel für alle erklärt wird, der Lärmpegel zu laut wurde u. ä.
 - Variante:

Den Faden in der Luft zu einer Spirale aufwickeln, mit großen Kreisen beginnen, die immer kleiner werden.
 - Variante zur Vertiefung der Stille-Erfahrung:

Wer den Ton nicht mehr hört, schließt die Augen und lauscht dem „Klang der Stille“ im Klassenzimmer. Welche Geräusche sind von draußen zu hören? Welche im Raum? Kann ich auch mich hören, ohne mich zu bewegen? Die Stilleübung kann durch ein zweites akustisches Signal oder durch ein gemeinsam gesungenes Lied, das die Lehrerin zunächst leise anstimmt, beendet werden.
 - Variante zum Phasenwechsel:

Immer, wenn der Ton erklingt, wissen die Kinder, dass sie eine Tonlänge Zeit haben, ihre momentane Tätigkeit zu Ende zu bringen oder zu unterbrechen. Ist der Ton verklungen, sitzen sie in ihrer Lernhaltung (aufrechte Sitzposition, der Lehrperson zugewandt, die Hände bequem auf den Oberschenkeln o. ä.) auf ihrem Stuhl.

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

Anhang 4

„Das Buchstaben-Musik-Start-Stopp-Spiel“ (Reaktion, Konzentration, Bewegungsausdruck)

- Grundschule: Musik, Deutsch
- Verlauf:
 - Die Kinder bewegen sich zu bewegungsanregender Musik auf freien Wegen im Klassenzimmer (am Platz/im Stehkreis/hinter ihrem Sitzplatz). Dabei stellen sie musikalische Grundelemente wie Tempo, Lautstärke, Tonhöhe, Rhythmen, einfache Formverläufe etc. in Bewegung dar.
 - Variante:

Die Kinder bewegen sich zu einer von der Lehrperson auf einer Handtrommel o. ä. gespielten rhythmischen Bewegungsanregung.

Stoppt die Musik, stellt jede/r SuS mit einer Körperhaltung einen beliebigen Buchstaben (oder seinen Anfangsbuchstaben) dar.

Gesprächsanlass: Welchen Buchstaben stellst du dar? Woran ist das erkennbar (Form, Rechts-Links-Orientierung...)?

Manche Buchstaben sind nur gemeinsam darzustellen (z. B. das „m“ zu viert...).

Die Lehrperson ruft einen Namen, alle imitieren die Haltung des aufgerufenen Kindes.
 - Varianten:
 - Totale Kopie, d. h. neben der exakten Körperhaltung und Mimik muss auch die Raumrichtung etc. übernommen werden.
 - Kontrast/Gegenteil, d. h. die Kinder nehmen eine Haltung ein, die zu der Körperhaltung des aufgerufenen Kindes einen Kontrast/das Gegenteil darstellt, z. B. groß-klein, aufrecht-gebeugt, rechts-links, viel Körperspannung-entspannt etc.
- Geeignete Musik:
 - W. A. Mozart, Ouvertüre aus „Die Entführung aus dem Serail“ (Lautstärke)
 - J. Brahms, Ungarischer Tanz Nr. 5 in g-Moll
 - Collage „Musikalische Fortbewegung“, Hörbeispiel 3, CD A, aus „Theo, der Papierpanther“ – Konzeptbuch, Spiel- und Übungssammlung von Sabine Vliex, Polymnia Press 2009
- Weiterführung:
 - Das aufgerufene Kind darf beim nächsten Stopp seinerseits ein anderes Kind aufrufen, dessen Körperhaltung imitiert wird.
 - Die Körperhaltungen werden wie beim Spiel Kofferpacken in den Musikpausen aneinander gehängt.

Die musikalische/ rhythmische Bewegungsanregung regt durch verschiedene Rhythmen bewusst verschiedene Fortbewegungsarten wie schleichen, schreiten, schlurfen etc. an, hierdurch kann das Wortfeld „gehen“ in Bewegung erlebt und durch anschließendes Benennen ausdifferenziert werden.

- Mögliche Vorübung:

Gemeinsam ein „bewegtes ABC“ festlegen.

- Ziel: Jeder Buchstabe wird mit dem Körper im Stehen möglichst erkennbar dargestellt.
- Methoden: Imitationslernen, d. h. die Lehrperson führt mögliche Haltungen vor, die Kinder ahmen nach oder Gruppenarbeit, d.h. die Kinder erarbeiten in Kleingruppen mögliche Haltungen, um ihre Buchstaben darzustellen und anschließend üben alle im Plenum die festgelegten Buchstaben-Haltungen.

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

Anhang 5

„Das Formen-Musik-Start-Stopp-Spiel“ (Reaktion, Konzentration, Kooperation, Bewegungsausdruck)

- Grundschule, Mathematik
- Verlauf:
 - Die Kinder bewegen sich zu bewegungsanregender Musik auf freien Wegen im Klassenzimmer (am Platz/im Stehkreis/hinter ihrem Sitzplatz). Dabei stellen sie musikalische Grundelemente wie Tempo, Lautstärke, Tonhöhe, Rhythmen, einfache Formverläufe etc. in Bewegung dar.
 - Stoppt die Musik, halten die Kinder in ihrer momentanen Position inne („freeze“). Sie reagieren auf vorher vereinbarte Signale mit Instrumenten, die die verschiedenen Formen repräsentieren. Geeignete Instrumente dafür sind z. B.: Triangel – Dreiecke, Handtrommel – Kreise, Holzblocktrommel – Rechtecke etc. Je nach Signalklang nehmen die Kinder Körperhaltungen ein, in denen die Formen dieser Instrumente mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen, z. B. den Fingern, erkennbar dargestellt werden.
 - Zwischendurch erfolgen zur Auflockerung wieder freie Bewegungsphasen zur Musik. Besonders viel Spaß macht das Formen darstellen, wenn Tempo und Dynamik ins Spiel kommt, d. h. schnelle Wechsel der Signale oder bei lauten Klängen große Formen darstellen, bei leisen Klängen kleine.
- Kooperationsspiel-Variante:

Die Kinder stellen die Formen gemeinsam dar. Z. B. immer zu dritt, zu zehnt o. ä. Auf diese Weise können auch komplexere Formen wie Sterne, Sechsecke etc. umgesetzt werden. Hier werden die akustischen Signale vorher gemeinsam festgelegt.
- Mögliche Vorübung:

Die Kinder untersuchen und beschreiben ebene Figuren (rund-eckig, Anzahl der Ecken etc.) Sie benennen diese. Anschließend überlegen sie sich in Partnerarbeit mögliche Körperhaltungen, durch die die Formen dargestellt werden können. Sie überprüfen, ob die gewählten Körperhaltungen die Eigenschaften der Figuren wiedergeben.
- Geeignete Musik:
 - W. A. Mozart, Ouvertüre aus „Die Entführung aus dem Serail“ (Lautstärke)
 - J. Brahms, Ungarischer Tanz Nr. 5 in g-Moll
 - Collage „Musikalische Fortbewegung“, Hörbeispiel 3, CD A, aus „Theo, der Papierpanther“ – Konzeptbuch, Spiel- und Übungssammlung von Sabine Vliex, Polymnia Press 2009

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

Anhang 6

„Die Rückenmassage“ (Lied und Ritual zur Entspannung und Rhythmisierung)

- Grundschule, Sek I, Klasse 3-6
- Verlauf:
 - Das Lied (s. unten) wird über abschnittsweises Vor- und Nachsingen erarbeitet. Dabei einigen sich die SuS jeweils auf zum Liedinhalt passende Bewegungen, die sie beim Singen ausdrucksvoll durchführen.
 - Im zweiten Teil arbeiten die SuS zusammen, wobei eine Person der anderen den Rücken massiert. Bei der Wiederholung findet ein Rollentausch statt.
 - Anschließend kann das Lied fächerübergreifend eingesetzt werden, wann immer die Klasse müde oder unruhig ist.

Teil 1

- Takt 1-4: Unterspannte Körperhaltung im Sitzen oder Stehen
- Takt 5-8: Räkeln, laut und rhythmisch stampfen, fragende Geste/auf der Stelle gehen
- Wiederholung Takt 1-4: zappeln, wütende Gestik und Mimik
- Wiederholung Takt 5-8: bittend zum Partner hinwenden

Teil 2

- Rückenmassage in Partnerarbeit, Rollentausch. Damit der Teil gut funktioniert und die Massage mit Fingerspitzengefühl durchgeführt wird, vorher singen üben, dabei führen die Kinder die Bewegungen am eigenen Oberschenkel durch, um ein Gefühl für die Intensität der Massagebewegungen zu bekommen.

Teil 3

- Takt 17-20: Bei „Fit“ Arme zur Decke strecken, bei „gut gelaunt“ im Sprechrhythmus mit den Fäusten auf die Brust trommeln, bei „bereit“ beide Hände mit nach oben gestreckten Daumen nach vorne strecken.
- Takt 18-Ende: Text mimisch umsetzen, Lernhaltung einnehmen (falls ritualisiert)

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

Die Rückenmassage

T&M: Simone Dentler

Mü - de, und schlapp, ich mach' jetzt 'ne Pau - se. Rä - keln,
Un - ruhig, zappe - lig, ichkomm' gleich in Ra - ge! Bit - te,

6 stampfen laut, o - der gleich nach Hau - se? Trommeln mit den Fäus - ten, rub -
gib mir drum, ei - ne Rücken - mas - sa - ge.

10 - beln mit den Kup - pen, rei - ben bis der Rüc - ken brennt, und dann

13 kräf - ti - ges Mas - sie - ren, Au gen da - be - schlie - ßen, das ist wirklich e - e - fi - zient!

17 Fit und gut gelaunt, ich bin jetzt be - reit! Au - gen erwacht,

22 Mund, der lacht, zum Ler - nen bin ich jetzt be - reit.

Chords: F, Am7, Gm7, C, D, Am7, Gm7, C, F, Am7, F7, H7, Gm7, Bb9, G, C, F, C, Hm, Bb9, F9, C9, Bb9, C, F

Anhang 7

„Klopfkönig und Trommelkönigin“ (Entspannung, Rhythmisierung)

- Grundschule
- Organisationsform: Stehkreis oder hinter den Sitzplätzen stehend
- Verlauf:

Ein Kind darf KlopfkönigIn sein und steht für alle gut sichtbar zum Beispiel an der Tafel. Nun wird der ganze Körper in abwechslungsreicher Dynamik abgeklopft – zuerst die Arme und Schultern, dann auch der Bauch und die Beine. Das Ganze geschieht: Laut, leise, schnell, langsam, in verschiedenen Rhythmen, mit verschiedenen Bewegungen wie reiben, rütteln, streicheln, trommeln etc. Die Klasse imitiert exakt. Der Klopfkönig oder die Klopfkönigin kann Stopps einbauen, z. B. bei verschiedenen Körperteilen, die dann beispielsweise in der ersten Fremdsprache von allen benannt werden oder rückwärts buchstabiert werden oder deren Silben lautiert werden.
- Variante:

Ein weiteres Kind beobachtet den/die Klopfkönig(in) und begleitet das Gesehene auf einer Handtrommel, wobei sowohl die Lautstärke als auch die Klangfarben und Anspielarten angepasst werden sollen.
- Vorübungen:
 - Geeignete Spieltechniken auf der Handtrommel erlernen.
 - Um beim Vormachen im Grundpuls oder mit verschiedenen Rhythmusbausteinen spielen zu können, vorher Übungen zum Metrumhalten durchführen oder geeignete Rhythmusbausteine erarbeiten, z. B. durch den Einsatz von geeigneten, rhythmisch gesprochenen Wörtern.

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

Anhang 8

„Reihen- und Parallelschaltung“

- Grundschule 3/4; Sek I 5/6
- Dauer 15 Minuten
- Ziel:
Unterschied zwischen Reihen- und Parallelschaltung erkennen
- Voraussetzungen:
Kenntnisse über den Stromkreis
- Vorbereitung:
Mit Kreppband oder mit Seilen wird ein großer Stromkreis in der Turnhalle aufgeklebt oder gelegt.
- Verlauf (Reihenschaltung):
 - Zwei SuS knien in Bankstellung hintereinander als zwei Lampen auf dem Stromkreis.
 - Alle anderen SuS spielen „Stromfluss“, indem sie auf dem Stromkreis laufen und über die beiden „Lampen“ springen.
 - Die Stromkinder bemerken, dass es anstrengend ist, wenn man zweimal hintereinander über zwei Widerstände springen muss (Stromfluss wird langsamer-Lampen leuchten weniger hell).
 - Anschließend wird eine Parallelschaltung dargestellt: Der Stromkreis verzweigt sich, in jeder Verzweigung ist eine extra Lampe.
 - Die Stromkinder können nun wählen, ob sie Stromkreisweg A oder B nehmen.
 - Sie müssen nun immer nur über ein Kind springen, was leichter und weniger anstrengend ist (Strom muss nur einen Widerstand überwinden-Lampen leuchten normal hell).

Quelle:

Beckmann, H., Hildebrandt-Stramann, R. (2014). *Bewegtes Lernen. Sachunterricht*. Donauwörth: Auer Verlag.

Anhang 9

„Theo tanzt“ (Ungarischer Tanz)

- Grundschule
- Organisatorische Vorbereitung:
Sowohl die Musik als auch der Tanzablauf mit den verschiedenen Bewegungs- und Motiven zum Mitsingen sollte von der Lehrperson sicher beherrscht, also vorher geübt werden. Die CD mit Musik von J. Brahms „Ungarischer Tanz“ sollte abspielbereit eingelegt sein.
- Material:
Kärtchen mit Tanzgrafiken, CD mit „Ungarischer Tanz Nr. 5“ von J. Brahms, Musikanlage, ggf. Tanzgrafikkärtchen für alle (klein kopiert und ausgeschnitten in Kuverts). Zu Varianten und Alternativen: evtl. selbst gebastelte Papierpanthermasken. Musikbeispiele-CD A/Nr. 11: J. Brahms, Ungarischer Tanz Nr. 5 g-Moll.
- Einstimmung:
Die Lehrperson erinnert die Kinder an die Übungen, in denen es um das fantasievolle Gestalten von Wegen im Raum ging. Sie erzählt, dass bestimmte Wegeformen und Körperhaltungen auch zum folgenden Tanz gehören. Dazu hält sie die Tanzgrafikkärtchen bereit (siehe unten gezeichnete Figuren A-H; diese Vorlagen müssten vorher kopiert werden).
- Ausführung 1:
 - a) Alle sollen sich nun vorstellen, sie seien Theo der Panther, der seinen Weg sucht und im Kreis geht. Wie auf der Zeichnung A und B! Die Art der Fortbewegung soll sich vom Gehen zum federnden Laufen verändern, sobald es in die Gegenrichtung geht. Das probieren alle gemeinsam nun sofort einmal praktisch aus, stehen auf und bilden einen Kreis. Jedes Kind schaut auf den Rücken des Vorderkindes, damit eine gemeinsame Laufrichtung entsteht – die Lehrperson macht mit.
 - b) Die Kinder übernehmen den Richtungswechsel mit der entsprechenden Fortbewegungsart (gehen oder federnd laufen) immer dann, wenn die Lehrperson in die Hände klatscht. Wenn drei Mal geklatscht wurde, müssen sich alle ganz schnell an einer vorher bestimmten Seite des Raumes an der Wand aufstellen.
 - c) Nun können alle anderen Bewegungsmotive der Reihe nach geübt werden. Dazu steht auch die Lehrperson an der verabredeten Seite des Raumes (Wand). Die Kinder schauen zunächst zu, wie die Lehrperson die Bewegungsmotive auf dem Weg zur anderen Raumseite hin vormacht. Erst wenn sie an der anderen Raumseite angekommen ist und ein Handzeichen gibt, können alle das Beobachtete imitieren und sich ebenso zur anderen Raumseite bewegen!
Folgende Bewegungsmotive sind jeweils einzeln wie soeben beschrieben im Vor- und Nachmachen von Raumseite zu Raumseite zu üben (siehe Tanzgrafiken):
 1. Gehen und federndes Laufen (dies geschieht hinterher wieder auf der Kreisbahn)
 2. Gehen und dabei den Rumpf beugen und strecken und die Arme dazu auf- und abwärts bewegen und nach dem Beugen vor sich öffnen (Tanzgrafik C)
 3. Acht Schritte geduckt gehen und plötzlich mit einem Sprung in die Gegenrichtung kommen, aber sofort wieder zurückspringen in die ursprüngliche Richtung (Tanzgrafik D und E)

4. Viele kleine Rückwärtsschritte machen (Tanzgrafik F).

Dazu sprechen:

Viele klitzekleine Rückwärtsschritte!

Viele klitzekleine Rückwärtsschritte!

5. Die kleinen Rückwärtsschritte plötzlich unterbrechen und „nach rechts und links „Ausschau halten“, um sich sofort danach einmal um die eigene Achse zu drehen (Tanzgrafik G).

Dazu sprechen:

Wo geht's weiter? Wo geht nur der Weg entlang?

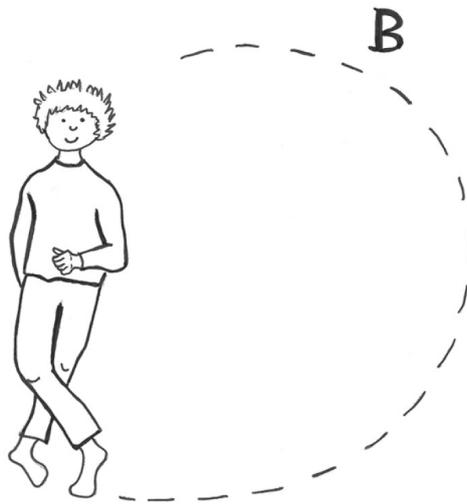
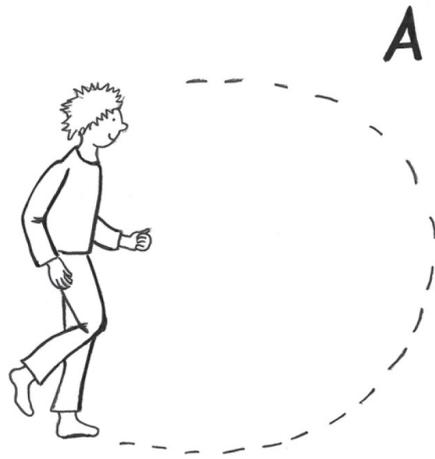
Wo geht's weiter? Wo geht nur der Weg entlang?

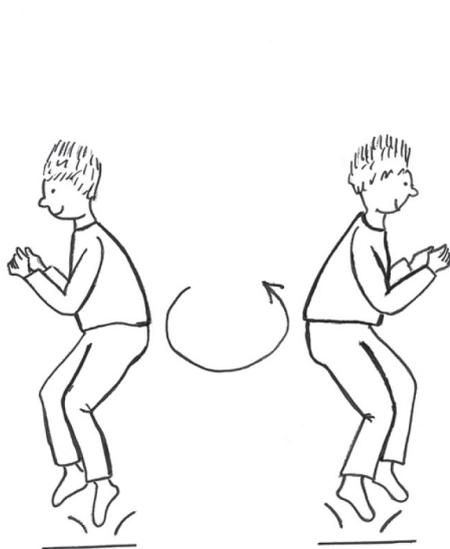
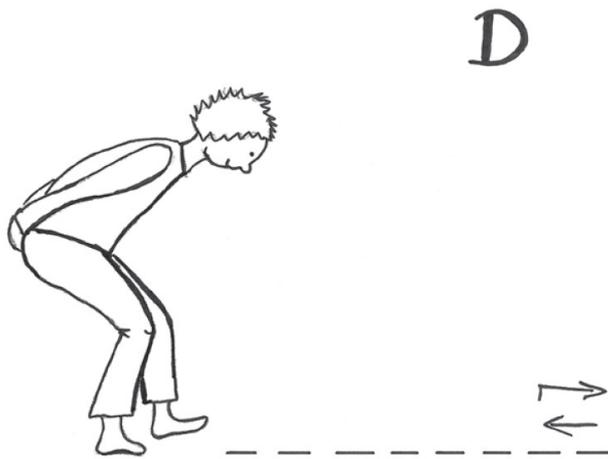
• Ausführung 2:

Der Tanz hat folgende Teile, die zur Musik ausgeführt werden können:

- A-TEIL: gehen im Kreis
 - Wdh./A-TEIL: im federnden Laufschrift in die andere Kreisrichtung
 - B-TEIL:
 1. Abschnitt: sich während des Laufens groß und klein machen
 2. Abschnitt: acht Schritte geduckt gehen, plötzlich einen Sprung in die entgegen gesetzte Richtung machen, dann aber doch wieder zurück die ursprüngliche Richtung
 - Wdh./B-TEIL (wie vorher)
 - C-TEIL:
 1. Abschnitt: „viele klitze-klei-ne Rück-wärts-schrit-te“ (diese Bewegungsanweisung kann zur Musik mitgesungen werden)
 2. Abschnitt: sich „gedehnt“ zur einen Seite strecken und Ausschau halten, sich „gedehnt“ zur anderen Seite strecken und Ausschau halten.
Dazu kann der Text: „Wo geht's wei-ter?“ mitgesungen werden.
Dann erfolgt eine schnelle Drehung um die eigene Achse.
Text dazu: „Wo geht nur der Weg entlang?“
Sofort schließt sich wieder das „Ausschau- Motiv“ an.
Insgesamt wird 4 Mal Ausschau gehalten und sich um sich selbst gedreht.
 - A-TEIL: Dazu wieder im Kreis gehen bzw. in die Gegenrichtung des Kreises federnd laufen
 - B-TEIL: wie oben
 - Wdh. /B-TEIL: wie oben
 - SCHLUSS: Sich auf die Schenkel klopfen, in die Hände klatschen und sich „stramm hinstellen“.
Text dazu: „Ich bin da!“
Gemeinsam mit der Lehrperson tanzen die Kinder in der oben beschriebenen Weise zur Musik „Ungarischer Tanz Nr. 5“ von Johannes Brahms und versuchen es nach einigen Wiederholungen auch, zunächst abschnittweise und später dann ganz alleine.
- Varianten und Alternativen:
- a) Die Lehrperson zeigt nach der Durchführung des Tanzes im Sitzkreis alle Tanzgrafik-kärtchen mit Raumwegen und Strichfiguren und lässt sie von einzelnen Kindern erläu-

- tern und in die richtige Reihenfolge ordnen. Danach kann der Tanz nochmals wiederholt werden.
- b) Den Tanz nur von der Hälfte der Gruppe ausführen lassen, die anderen schauen zu, dann werden die Rollen getauscht.
 - c) Der Tanz könnte auch sehr schön in einer Vortragsstunde mit selbst gebastelten Papierpanthermasken getanzt werden.
- Methodische Hinweise:
 1. Wenn Sie Tanzschritte und Bewegungsmotive vormachen, stellen Sie sich am besten so vor den Kindern auf, dass diese Ihren Rücken sehen und hinter Ihnen mitmachen können. Verwechslungen mit der rechten und linken Seite sind so weniger zu erwarten.
 2. Wenn die Kinder sich im Kreis mit einer gemeinsamen Bewegungsrichtung aufstellen sollen, hilft der Hinweis, dass jede und jeder „auf einen Rücken schauen muss“, damit alle auch tatsächlich in der gleichen Richtung losanzeln.





F



G



H



Quelle:

Vliex, S. (2009). *Theo, der Papierpanther: Das Konzeptbuch als Spiel- und Übungssammlung mit zwei Musik-CDs für Lehrerinnen und Lehrer*. Mindelheim: Polymnia Press.

Anhang 10

„Rondo alla turca“ (Wolfgang Amadeus Mozart, Klaviersonate A-Dur, KV 331)

- Grundschule, Sek I

1. Musikmassage

- Verlauf:

Lehrperson spielt Motive am Klavier/ vom Tonträger vor und erklärt Massage-Techniken. SuS erproben diese an den eigenen Oberschenkeln.

- A-Teil und B-Teil: klopfen/patschen mit lockeren Handflächen im Rhythmus.
- C-Teil: kräftiges Massieren/ Hineingreifen/ Kneten
- D-Teil: krabbelnde Finger
- E-Teil: Rubbeln, Hände gegeneinander verschieben
- Coda/Schlussenteil: freestyle

- Erarbeitung:

Am Anfang nur die ersten zwei Teile im Wechsel hören und massieren, später erweitern.

- Partnerarbeit:

A lehnt sich, rittlings auf dem Stuhl sitzend, gemütlich mit den Armen auf die Stuhllehne und legt den Kopf ab. B massiert wie oben zu Musik. Lehrperson hilft, wenn nötig, mit der Abfolge.

- Reflexion und Rollentausch.

2. Melodien mitsingen/mitsprechen

- Verlauf:

Lehrperson singt/spricht und spielt die Motive am Klavier/vom Tonträger vor. SuS imitieren.

- A-Teil: „Macht mal alle mit/ Mozarts Musik/ ist heut der Lieblingsklassenhit/und wir schnippen und klatschen und patschen alle mit“.
- B-Teil: „Die Musik heißt Ronda alla turca/ die Musik ist fröhlich und schnell“ (2-mal)
- C-Teil: „Und ganz laut/und ganz laut stampfen wir mit den Füßen und ganz laut und ganz laut/stampfen wir mit der Musik“.
- wie a) aber zur Musik

Autor: S. Dentler (2015)

Anhang 11

„Was ist da draußen?“

(Ausflug in die Natur)

- Grundschule Klasse 1/2, 3/4
- Verlauf:

Teil 1

- erste Erkundung
- freies Spielen mit bestimmten Regeln(Naturschutz/Aufsichtspflicht)
- Gerüche und Geräusche wahrnehmen, Tastaufgaben
- Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten im Freien erkunden

Teil 2

- Sammelaufgaben, Beobachtungsaufgaben
- Gruppenfindung
- Gesammeltes Material frei ausdeuten
- Herstellen von Objekten, Legebildern , Behausungen
- Kommunikation, Austausch und Wertschätzung, Erfahrungen

Teil 3

- Dokumentation
- Spiele im Wald und im Freien erfinden
- Geeignete Kunstwerke:
 - Golsworthy, A. : Land Art (https://de.wikipedia.org/wiki/Andy_Goldsworthy) (Abruf am 09.11.2016)
 - Udo, N.: Land Art (<https://de.wikipedia.org/wiki/Nils-Udo>) (Abruf am 09.11.2016)
- Weiterführung:
 - Kükelhaus, H. Sinnespfade (https://de.wikipedia.org/wiki/Erfahrungsfeld_zur_Entfaltung_der_Sinne) (Abruf am 09.11.2016)

Beispiel erstellt von: D. Scholler (2016)