

# Körperzustände und Bedürfnisse

## Sachinformation

Ist man gesund, leistungsfähig, körperlich belastbar, durchhaltefähig, also ohne körperliche Funktionsbeeinträchtigungen, dann befindet man sich in einem guten *Körperzustand*.

Äußere und innere Faktoren wie Angst, Überlastung, Depressivität, Schmerzen, Krankheiten, ungesunde Ernährung, Stress, gegen den Biorhythmus leben usw. können diesen beeinträchtigen bzw. verschlechtern.

Der aktuelle Körperzustand kann auch Auswirkungen auf unseren psychischen Zustand haben.

Positiven Einfluss auf den Körperzustand haben Bewegung und Sport sowie Entspannung und Muse.

Ein ruhiger Körperzustand, durch Entspannungstechniken, Singen, Musizieren, Musik hören oder künstlerische Tätigkeiten herbeigeführt, hat positive Wirkung auf unsere Psyche.

Die Schule kann durch ein vielfältiges und tägliches Bewegungs- und Entspannungsangebot sowie durch die Inhalte der Fächer Musik, Bildende Kunst und Sport einen guten Körperzustand der Schülerinnen und Schüler (SuS) herbeiführen bzw. erhalten. SuS in einem guten körperlichen und psychischen Zustand fühlen sich wohl, sind konzentrierter sowie aufmerksamer und somit für erfolgreiche Lernprozesse besser geeignet.

Menschen haben *Bedürfnisse*. Unter einem Bedürfnis versteht man das Verlangen oder den Wunsch, einem empfundenen oder tatsächlichen Mangel Abhilfe zu schaffen.

Die dringlichsten Bedürfnisse sind existenzieller Art, zum Beispiel nach Nahrung, Schlaf, Wohnraum, Kleidung und Ruhe. Während diese Bedürfnisse vom Einzelnen befriedigt werden können, brauchen Sozialbedürfnisse die Unterstützung anderer Menschen. Hierzu gehören beispielsweise die Bedürfnisse nach körperlicher Sicherheit, Versorgungssicherheit, nach emotionaler wie körperlicher Zuwendung, Beziehungen, Integration, Kommunikation, Familie, Anerkennung und Vertrauen.

Mit einem vielfältigen Bewegungsangebot bzw. mit häufigen Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten im Schulalltag kommt man dem Grundbedürfnis der SuS nach Bewegung und Muse bzw. Ruhe entgegen.

Auch bei musikalischen, künstlerischen und sportlichen Aktivitäten wird bei den SuS der Wunsch oder das Verlangen nach Anerkennung, Selbstverwirklichung oder Geltung, aber auch nach sozialen Beziehungen deutlich.

## Anregungen zur Wahrnehmung von Körperzuständen und Bedürfnissen

### Denkanstöße

- Welche Bewegungs- und Entspannungsangebote macht die Schule und machen Sie im Unterricht?
- In welcher Weise reflektieren und analysieren Sie mit Ihren SuS Einflussfaktoren auf den Körperzustand?
- Sind Ihnen die negativen Folgen langen Sitzens im Unterricht bewusst?
- Wie machen Sie Ihre SuS auf die Gefahren langer körperlicher inaktiver Phasen aufmerksam?
- Wann haben Ihre SuS die Möglichkeit, Alternativen zum Sitzen in der Schule sowie im Alltag zu reflektieren und auszuprobieren?
- Bei welchen Gelegenheiten erkennen Ihre SuS die positiven Wirkungen von Bewegung und Entspannung?
- Welche Gelegenheiten nutzen Sie, damit Ihre SuS Entspannungstechniken und ihre Wirkung kennen lernen können?
- Wann sprechen Sie mit ihren SuS über Stress und Möglichkeiten zur Stressreduktion?
- Wie können die SuS erkennen, dass Bewegung ein Grundbedürfnis des Menschen ist?
- Nehmen Sie im Unterricht auf Grundbedürfnisse der SuS Rücksicht?
- Welche Gelegenheiten nutzen Sie, damit die SuS das Bedürfnis nach Bewegung erkennen und reflektieren können?
- Welche Möglichkeiten räumen Sie Ihren SuS ein, um Bedürfnisse nach Bewegung oder Entspannung im Unterricht befriedigen zu können?
- Kennen Sie Methoden oder Programme, die die Bedürfnisse der SuS berücksichtigen bzw. deren Körperzustand positiv beeinflussen?
- Wie fördern Sie die Selbstregulation der SuS in Ihrem Unterricht?

### Ideen für die Umsetzung

#### Projekte

- Initiative „Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ in Baden-Württemberg (GSB und WSB). Zugriff am 06.12.2016. Verfügbar unter <http://www.lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Initiative+Bewegungsfreundliche+Schule>
- ScienceKids (Ernährungs- und Bewegungsbildung). Zugriff am 31.06.2016. Verfügbar unter <http://www.sciencekids.de>
- Clever sitzen! (Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung). Zugriff am 06.12.2016. Verfügbar unter <https://www.ph-heidelberg.de/sportwissenschaft-sportpaedagogik/personen/lehrende/prof-dr-neumann/forschung-und-entwicklung/clever-sitzen.html>

#### Praxisbeispiele zu den Denkanstößen

- Ritual zur Selbstregulation, Entspannung und Stille: **„Der goldene Faden“**
- Zeiten für körperliche Aktivität/Bewegungsphasen: **„Das Buchstaben-Musik-Start-Stopp-Spiel“**, **„Das Formen-Musik-Start-Stopp-Spiel“**
- Zeiten für Entspannung: **„Die Rückenmassage“ (Lied)**, **„Klopfkönig und Trommelkönigin“**

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

SuS...

- spüren bei körperlichen Aktivitäten und bei Entspannung ihren Körper mit allen Sinnen.
- beschreiben Faktoren, die den Körperzustand beeinträchtigen.
- nehmen bei Bewegungsaktivitäten und Entspannung wahr, was ihrem Körper gut tut und was ihn belastet.
- setzen die Formen von Bewegung und Entspannung um, die ihnen persönlich gut tun.
- beschreiben die negativen Folgen und Gefahren langer körperlich inaktiver Phasen.
- erkennen und spüren die negativen Folgen langen Sitzens auf ihren Körperzustand.
- nehmen wahr, dass sich Bewegung und Entspannung positiv auf ihren Körperzustand auswirken.
- werden in Unterrichtsstunden, die durch Bewegungs- und Entspannungspausen rhythmisiert sind, aktiviert und motiviert.
- verschaffen sich durch körperliche Aktivitäten und Entspannung Entlastung und Wohlbefinden.
- Entspannung auf ihren Körper.
- nutzen körperliche Aktivität und Entspannung zur Stressreduktion.
- machen sich bewusst, dass der menschliche Körper evolutionär für Bewegung geschaffen und Bewegung ein Grundbedürfnis des Menschen ist.
- sprechen und diskutieren über Bedürfnisse reflektiert.
- nutzen schulische und außerschulische Bewegungs- und Entspannungsangebote, um ihre Bedürfnisse nach Bewegung, Sicherheit, sozialen Beziehungen, Selbstverwirklichung und Geltung zu befriedigen.
- berichten, dass sie bei körperlichen Aktivitäten Empfindungen und Gefühle ausdrücken und ausleben können.

## Literatur mit Beispielen für die Praxis

- Anrich, C. (Hrsg.) (2003): *Bewegte Schule Bewegtes Lernen* (Bd. 1- 3). Leipzig: Klett.
- Knörzer, W. Amler, W. & Rupp, R. (2011). *Mentale Stärke entwickeln. Das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis*. Weinheim: Beltz.
- Pilz-Aden, H.: Den Schulvormittag durch Lernen, Bewegen und Entspannen rhythmisieren. Zugriff am 04.08.2016. Verfügbar unter [https://www.bildungsserver.com/dateien/pdf/kap9\\_1\\_malo.pdf](https://www.bildungsserver.com/dateien/pdf/kap9_1_malo.pdf)

## ...in Verbindung mit dem Fach Sport

### Denkanstöße

- Schaffen Sie in Ihrem Unterricht Situationen, in denen Ihre SuS Ihre Bedürfnisse nach Bewegung oder Sicherheit (z. B. Hilfestellung) wahrnehmen und äußern können?
- Schaffen Sie Gelegenheiten, in denen Ihre SuS reflektieren können, ob die Anforderungen im Unterricht ihren Ansprüchen entsprechen bzw. sie sich unter- oder überfordert fühlen?
- Schaffen Sie Rahmenbedingungen, um den Körperzustand Ihrer SuS zu verbessern bzw. in gutem Zustand aufrecht zu erhalten?
- Achten Sie auf offene Lernwege und selbstreguliertes Lernen, damit Ihre SuS individuelle Ziele erreichen können?
- Geben Sie Ihren SuS Hinweise, worauf Sie in Ihrer Freizeit bzw. im späteren Berufsleben achten müssen, um einen guten Körperzustand zu erhalten?
- Wie lernen Ihre SuS ihre Belastungsfähigkeit und ihren Körper einzuschätzen?

### Ideen für die Umsetzung

- tägliche Sportstunde
- vielfältige sportliche Handlungssituationen schaffen
- Bewegter Unterricht
- Reflexionsphasen
- Entspannungs-, Stille- und Konzentrationsübungen im Sportunterricht
- unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen der SuS berücksichtigen
- Hinweise zur Erhaltung bzw. Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness in der Freizeit bzw. im Berufsleben
- verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper
- den Körper und die eigene Belastungsfähigkeit einschätzen können
- Entwicklung des Körper- und Selbstbildes
- Fitness entwickeln

#### Praxisbeispiel

##### „Zeitschätzläufe“

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

SuS...

- sind in der Lage, ihren Körperzustand wahrzunehmen und zu reflektieren.
- können ihre physische Belastungsfähigkeit einschätzen.
- können Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren.
- können physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns zum Beispiel auf ihren Körperzustand wahrnehmen und verstehen.
- nutzen die Angebote, um ihren Körperzustand zu verbessern bzw. aufrecht zu erhalten.
- entwickeln ein Körperbewusstsein und setzen sich individuelle Leistungsziele.
- nutzen offene Lernwege, um individuelle sportliche Ziele zu erreichen.
- kennen die Bedeutung eines guten Körperzustandes für Körper und Geist.
- nutzen Entspannungsmethoden zur Verbesserung ihres Körperzustandes.

## **Literatur für die Praxis**

- Bedürfnisse wahrnehmen und äußern. mobilesport.ch. Verfügbar unter <http://www.mobilesport.ch/aktuell/selbstkompetenzen-selbstreflexion-bedurfnis-se-wahrnehmen-und-aussern/> (Zugriff am 06.12.216.)

## ...in Verbindung mit dem Fach Musik

### Denkanstöße

- An welchen Stellen des Unterrichts können Sie Bewegungslieder einsetzen?
- Gehören Stimmbildungsübungen zu Ihrem Unterrichtsalltag?
- Bieten Sie den SuS Anlässe, ihren Körper bewusst wahrzunehmen?
- Wie kann in Ihrer Schule eine gute Atmosphäre und Raum für musikalische Aktivitäten geschaffen werden?
- Wo gibt es Möglichkeiten, das musikalische Können einem Publikum zu präsentieren?

### Ideen für die Umsetzung

- Bewegungslieder
- Lieder/Songs mit Choreografie
- Stimmbildungsübungen
- Klassenmusizieren
- Rhythmisch-musikalische Erziehung
- Erweiterte Bildungsangebote: Schulband, Chor, Orchester, Instrumentalunterricht, Musical
- Pausenkonzerte, Schulkonzerte, Präsentationen

### Praxisbeispiele

- Ritual zur Selbstregulation, Entspannung und Stille: „Der goldene Faden“
- Zeiten für körperliche Aktivität/Bewegungsphasen: „Das Buchstaben-Musik-Start-Stopp-Spiel“, „Das Formen-Musik-Start-Stopp-Spiel“
- Zeiten für Entspannung: „Die Rückenmassage“ (Lied), „Klopfkönig und Trommelkönigin“

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

SuS...

- nehmen ihre Körperhaltung bewusst wahr.
- können bewusst eine (dem Musizieren förderliche) Körperhaltung einnehmen.
- konzentrieren sich beim gemeinsamen Singen und Musizieren.
- erleben Erfolg.
- erfahren durch gemeinsames Singen, Musizieren und Performen Wertschätzung.
- erleben die identitätsstiftende Wirkung beim gemeinsamen Singen und Musizieren.
- präsentieren sich in einem geschützten Rahmen.

### Literatur für die Praxis

- Kern, R. und W. (2007). *Klassik aktiv 1*. Rums/Innsbruck, Esslingen: Helbling Verlag.
- Kern, R. und W. (2010). *Klassik aktiv 2*. Rums/Innsbruck, Esslingen: Helbling Verlag.
- Hügel, P. (2008). *Klassik mit der Klasse*. Mainz: Schott Music.
- Zeitschrift: *Praxis des Musikunterrichts. Die Grünen Hefte*. Handorf: Lugert Verlag.
- Zeitschrift: *mip-journal*. Rums/Innsbruck, Esslingen: Helbling Verlag.
- Zeitschrift: *Musik und Bildung*. Mainz: Schott Music.

### Literatur zur Vertiefung des Sachwissens

- Fuchs, M. (2010). *Musik in der Grundschule neu denken – neu gestalten. Theorie und Praxis eines aufbauenden Musikunterrichts*. Rums/Innsbruck, Esslingen: Helbling Verlag.
- Gerlitz, C. und Kaiser, U. (2009). *Arrangieren und Instrumentieren*. Kassel: Bärenreiter Verlag.
- Jank, Werner (2013). *Musik-Didaktik, Praxishandbuch für die Sekundarstufe I und II*. Berlin: Cornelsen Scriptor.
- Kissenbeck, A. (2011). *Arrangieren*. Mainz: Schott Music.
- Kraemer, R.-D. und Rüdiger, W. (Hrsg.) (2005). *Ensemblespiel und Klassenmusizieren in Schule und Musikschule*. Augsburg: Wißner-Verlag.

## ...in Verbindung mit dem Fach Kunst

### Denkanstöße

- Wie viele verschiedene Räume kennen wir? Sammeln wir welche!  
Wir kennen... Aufenthalts-, Bewegungs-, Erfahrungs-, Erlebnis-, Frei-, Gruppen-, Kuschel-, Klang-, Keller-, Leer-, Lebens-, Mal-, Schon-, Schau-, Schlaf-, Turn-, Unterrichts-, Warte-, Werk-, Welt- und Zeiträume
- Sind Räume der 3. Erzieher?
  - Wenn wir einen Raum betreten, dann spüren wir sofort... Offenheit, Freiheit, Weite, Überschaubarkeit, Geborgenheit, Grenzen etc.
  - Oder auch... Enge, Beklommenheit, Strenge, Chaos, Angst etc.
  - Was spürst du in deinem Klassenraum?
  - Was spürst du in deinem ...raum?

### Ideen für die Umsetzung

- Kinder werken: Materialien sammeln, ordnen
- Bildungsplan: Kinder nehmen ihre Umwelt wahr

### Praxisbeispiele

- „Ich bau mir eine Wohlfühlhöhle“
- „Eingefrorene Bewegungen“

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

SuS...

- wenden sich einem natürlichen oder kulturellen Phänomen zu, staunen darüber und konzentrieren sich.
- vertiefen grundlegende Wahrnehmungen in den Bereichen Gestaltung, Klang und Phänomen.
- vergleichen, ordnen und beziehen Ihre Erfahrungen auf unterschiedliche Kontexte.
- wenden Methoden der Welterkundung und der Erkenntnisgewinnung an (z. B. betrachten, beobachten, modellieren, recherchieren, experimentieren, planvoll umgehen, konstruieren, zerlegen, erforschen, sammeln, ordnen, variieren).
- dokumentieren visuelle, haptische und akustische Erfahrungen, Lernwege, Prozesse und Erkenntnisse in geeigneter Form, auch digital – sobald Medien vorhanden (z. B. Kinder zeichnen, drucken, malen, nutzen Medien, fotografieren).
- wenden ihre fachpraktischen Fertigkeiten an, vertiefen und erweitern sie.
- begründen Ideen, Lern- und Lösungswege, drücken gewonnene Erkenntnisse sowie die eigene Meinung aus. (Dabei eigene Gedanken, Gefühle, Eindrücke, Erfahrungen und Interessen bewusst und angemessen mitteilen und die anderer wahrnehmen).
- gehen sachgerecht und kreativ mit Materialien und Werkzeugen um.
- vertiefen und erweitern fachpraktische Fertigkeiten und leiten aus den gewonnenen Erkenntnissen Konsequenzen für das Alltagshandeln ab.
- übernehmen im Rahmen ihrer Möglichkeiten Verantwortung und gestalten gemeinschaftliches Leben mit.
- setzen nachhaltige Handlungsweisen um.
- sehen Kreatives Tun als Teil der eigenen Persönlichkeit an und nutzen handwerkliche und künstlerische Gestaltungsformen im Freizeitbereich.
- erkennen die Bedeutung der körpereigenen Bedürfnisse über das Fach hinaus für das eigene Leben.
- verändern anlassbezogen Ihre Umgebung.

## Literatur für die Praxis

- Textor, M.R.: Das Kita-Handbuch. Verfügbar unter <http://www.kindergartenpaedagogik.de/> (Zugriff am 08.11.2016.)
- <http://de.wikihow.com/Eine-Deckenburg-bauen> (Abruf am 06.12.2016)

## Literatur zur Vertiefung des Sachwissens

- Kirchner, C. (Hrsg.) (2013). *Kunst - Didaktik für die Grundschule*. Berlin: Cornelsen Scriptor.

## Praxisbeispiele

### „Zeitschätzläufe“

- alle Klassenstufen
- Vorbereitung:  
Für die jeweilige Teilnehmerzahl wird von der Lehrperson ein ausreichend großes Feld markiert, oder es werden vorhandene Spielfeldmarkierungen genutzt. Eine zu laufende Zeit, z. B. zwei oder drei Minuten, wird vorgegeben.
- Verlauf:
  - Auf das Startsignal laufen alle SuS in beliebiger Geschwindigkeit kreuz und quer durch das Feld.
  - Dabei schätzt jeder selbst die Zeit und wenn er meint, die von der Lehrperson vorgegebene Zeit sei verstrichen, setzt er sich an Ort und Stelle hin.
  - Wenn alle SuS ihren Lauf beendet haben, gibt die Lehrkraft die Rückmeldung, wer die Zeit gut eingeschätzt hat und wer daneben lag.
  - Dadurch, dass keine bestimmte Strecke vorgegeben wird (z. B. drei Runden in zwei Minuten), sind die SuS an keine Geschwindigkeit gebunden und können ihr selbstgewähltes Tempo laufen. Heterogene Zusammensetzungen können so gut kompensiert werden.
- Hinweis:  
Die zu laufende Zeit kann je nach Alter und Leistungsfähigkeit der SuS variiert werden. In unteren Jahrgangsstufen ist es sinnvoll, dass zur Hilfestellung ein akustisches Signal nach der Hälfte der Zeit gegeben wird.

Quelle:

Klaus, O. (2006). *Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln: Organisationsformen für ein abwechslungsreiches Training*. Münster: Philippka.

## „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 Aufräumzeit 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)

## „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 aneinandergehängt.
  - 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)

## „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)

## „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-beischießen, 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.

## „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)

## „Ich bau mir eine Wohlfühlhöhle“

(Den Klassenraum zeitweilig zu unterschiedlichen Anlässen umgestalten und zu unterschiedlichen Zwecken nutzen. Z. B. Lesenacht, Klassenfest, Schulfrühstück, Halloweenparty, Schulfest...)

- Grundschule Klasse 1/2, 3/4; Sek I: Klasse 5/6
- Verlauf:

### Teil 1

Die SuS gestalten anlassbezogen ihr Klassenzimmer um:

- für welchen Zweck soll umgestaltet werden?
- Möglichkeiten der Umgestaltung anlassbezogen besprechen
- Materialsammlung besprechen: welche Materialien werden benötigt (Wäscheklammern, Seile, Decken...) (Sicherheit!)
- welche Möbel sollen im Zimmer bleiben oder einen neuen Platz finden?
- welche Bereiche können welche Schülergruppen nutzen?
- Umgestaltungsphase
- Ausprobierphase der eigenen Höhle...
- Mein Platz - Dein Platz: ausprobieren unterschiedlicher Bauformen...
- Dokumentation und Erfahrungsaustausch

### Teil 2

Gemeinsam alternative Sitzordnungen im Klassenzimmer überlegen. SuS einbeziehen und Formen der Mitsprache entwickeln:

- wie kann man noch Stühle und Tische im Klassenraum anordnen?
- welche Möglichkeiten gibt es, die Varianten auszuprobieren?
- was ist wichtig für die Gruppe bei einer Sitzordnung?
- welche Interessenskonflikte gibt es?
- gibt es Möglichkeiten, sich im Raum zu bewegen?
- Laufwege? zugestellt?

Gemeinsam über Wohlfühlnischen im Schulhaus nachdenken. Welche Möglichkeiten der Mitbestimmung haben die SuS?

Leitfragen:

- Gibt es Ruheräume?
- Wie kann ich einfach einen Ruheraum einrichten?
- Wen muss ich fragen und wer hilft mir dabei?
- Was wünsche ich mir, wenn ich den ganzen Tag in der Schule bin?
- Geeignete Kunstwerke:
- Schwitters, K. Merzbau. (<http://merzbaurekonstruktion.com/merzbau.htm>) (Abruf am 08.11.2016)

Bildungsplan 2016, Leitperspektive Prävention und Gesundheitsförderung, Primärprävention mit Bezug zu inhaltsbezogenen Kompetenzen

- Wendels, F. Rauminstallation. (<http://www.franziskus-wendels.de/364.htm>) (Abruf am 08.11.2016)

Beispiel erstellt von: H. Scheuerlen (2016)

## „Eingefrorene Bewegungen“

(Bewegungsabläufe vollziehen, nachvollziehen und darstellen: z. B. Rennen, Werfen, Laufen, Tanzen, Gehen. Einfache Bewegungsabläufe in Einzelsequenzen unterteilen, beobachten und darstellen)

- Sekundarstufe I, Klasse 5/6
- Verlauf:

### Teil 1

- die SuS bewegen sich frei im Raum; sie bewegen sich nach Musik; sie vollziehen bewusst Bewegungsabläufe im Sport nach; nach einem Stopp-Signal verharren sie in ihrer Position
- die SuS betrachten die eingefrorene Bewegung und beschreiben die Positionen
- die SuS unterteilen einen Bewegungsablauf in einzelne Sequenzen, halten immer wieder für wenige Sekunden inne und bleiben für kurze Zeit ganz starr

### Teil 2

- ein Teil der SuS führt einen unterteilten Bewegungsablauf vor
- die restlichen SuS vollziehen die Bewegungen nach
- sie skizzieren diesen mit Strichmännchen. Hierzu benutzen sie das gleiche Zeichenpapier und bringen so einen Bewegungsablauf zu Papier.  
oder sie legen die Positionen mit einer Gliederpuppe (Gliedermaßen einer Pappfigur mit Musterbeutelklammern verbunden und beweglich gestaltet) nach und zeichnen diese ab.
- oder sie erstellen eine fotografische Reihe der Bewegung
- oder sie suchen sich eine Stellung aus und versuchen diese mit einfachen plastischen Materialien (Draht, Papier oder Ton...) darzustellen
- Geeignete Kunstwerke:
  - Muybridge, E. Animal Locomotion, Plate 187, 1872–1885 ([https://de.wikipedia.org/wiki/Eadweard\\_Muybridge](https://de.wikipedia.org/wiki/Eadweard_Muybridge)) (Abruf am 08.11.2016)
  - MacLaren, A.C. The Perfect Batsman: J.B. Hobbs in Action, 1926 ([https://en.wikipedia.org/wiki/Archie\\_MacLaren](https://en.wikipedia.org/wiki/Archie_MacLaren)) (Abruf am 08.11.2016)
  - Duchamp, M. Akt Treppe heruntersteigend, 1912 ([https://de.wikipedia.org/wiki/Akt\\_eine\\_Treppe\\_herabsteigend\\_Nr.\\_2](https://de.wikipedia.org/wiki/Akt_eine_Treppe_herabsteigend_Nr._2)) (Abruf am 08.11.2016)
  - Elisofon, E. Marcel Duchamp descending a staircase, New York, LIFE Magazine, 1952 (<http://museums.fivecolleges.edu/detail.php?museum=all&t=objects&type=all&f=&s=Eliot+Elisofon&record=0>) (Abruf am 08.11.2016)

Beispiel erstellt von: H. Scheurlen (2016)