

5 Ruhe atmen



■ Förderung Motorik



Jedes Kind sitzt auf seinem Stuhl. Die Lehrkraft spricht:

„Setze dich auf deinen Stuhl. Dein Rücken berührt jetzt fest die Stuhllehne, der Po fühlt den Sitz. Deine Füße stehen nebeneinander unter dem Tisch. Lege deine Hände flach übereinander, die Daumen zeigen nach oben und die Handflächen zeigen in Richtung Stirn. Lege die übereinander liegenden Hände auf die Stirn.“

Während die Lehrkraft den vierten Satz spricht, dreht sie den Kindern den Rücken zu, hebt die flach übereinander gelegten Hände mit den nach oben zeigenden Daumen hoch über den Kopf und senkt dann die Hände auf die Stirn.

Sie spricht weiter:

„Hebe deine Ellenbogen und schließe deine Augen! Ohne die Ellenbogen zu senken, atmest du sechsmal durch die Nase tief ein bis in den Bauch und durch den Mund leise wieder aus.“

Die Lehrkraft beobachtet die Kinder. Sind sie mit der Übung fertig, spricht sie: **„Öffne die Augen!“**



Hinweise

Die Übung entstand in mehreren Jahren aus den Informationen einer Fortbildung. Verschiedene Varianten wurden von mir erprobt – die oben beschriebene Form ist für mich die wirkungsvollste.

Im Unterricht kann die Übung mit unterschiedlichen Absichten eingesetzt werden. Sie fördert das Gefühl für den inneren Körper. Zum Beispiel sind zu Beginn der 5. Stunde die Kinder nach dieser Übung konzentriert und aufnahmebereit für den Unterricht. Vor einer Klassenarbeit sind sie nach der Übung ruhig, gelassen und konzentriert. Ängstliche Kinder sind danach ruhiger und gelassener.

Nachdem die Übung von mir mehrfach zu Beginn der Stunde ausgeführt worden war, reichte schon die Ansage „**Wir wollen im Unterricht ankommen!**“, und sofort setzten sich alle Schüler bewusst auf die Stühle und fingen mit der Atemübung an. Der Unterricht konnte beginnen.

7 Kreuz und quer über den Körper



■ Förderung Motorik



■ Förderung Sprache



Diese Übung wird im Wesentlichen so ausgeführt wie die **Übung 6**, allerdings muss jetzt beim Sprechen **die Körpermittellinie gekreuzt** werden. Das fällt den Kindern mit Förderbedarf sehr schwer. Es ist deshalb für die Lehrkraft wichtig, zunächst langsam zu sprechen und zu handeln.

Die Stühle werden an den Tisch geschoben. Die Kinder stehen hinter ihren Stühlen oder im Kreis. Die Lehrkraft spricht rhythmisch in Silben und berührt im Silbenrhythmus im ersten Durchgang mit der rechten und im zweiten Durchgang mit der linken Hand die gleichzeitig benannten linken oder rechten Körperteile. Die Kinder führen die Bewegungen der Lehrkraft gleichzeitig mit aus. Sie berühren im Silbenrhythmus die gezeigten Körperteile am eigenen Körper und sprechen laut mit.

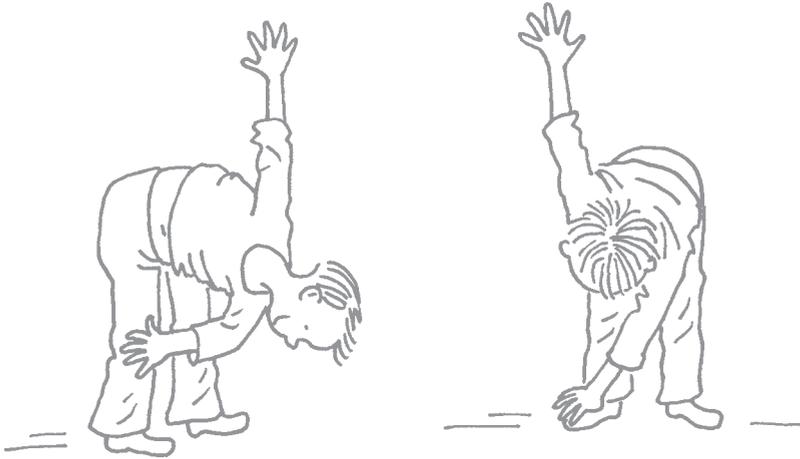
Die Lehrkraft und die Kinder sprechen im ersten Durchgang gemeinsam rhythmisch in Silben und berühren mit der rechten Hand im Silbenrhythmus die benannten linken Körperteile:

„Die rech-te Hand be-rührt die lin-ke Schul-ter! Die rech-te Hand be-rührt die lin-ke Hüf-te! Die rech-te Hand be-rührt den lin-ken O-ber-schen-kel. Die rech-te Hand be-rührt das lin-ke Knie! Die rech-te Hand be-rührt den lin-ken Un-ter-schen-kel! Die rech-te Hand be-rührt den lin-ken Fuß!“

Zweiter Durchgang: Die Lehrkraft spricht und handelt gleichzeitig mit den Kindern:

„Die lin-ke Hand be-rührt die rech-te Schul-ter! Die lin-ke Hand be-rührt die rech-te Hüf-te! etc.“

Alle Kinder ahmen immer sicherer die Bewegungen nach und sprechen mit.



Variationen

1. Sind den Kindern die Bewegungsabfolgen geläufig, kann die Geschwindigkeit gesteigert werden.
2. In einem weiteren Schritt kann die Bewegungsgeschwindigkeit abwechselnd langsamer oder schneller erfolgen.
3. Die Silben können mit Betonung auf bestimmte Wortteile gesprochen werden, z. B.

„Die rech-te Hand (Pause) be-rührt die lin-ke Hüf-te!“

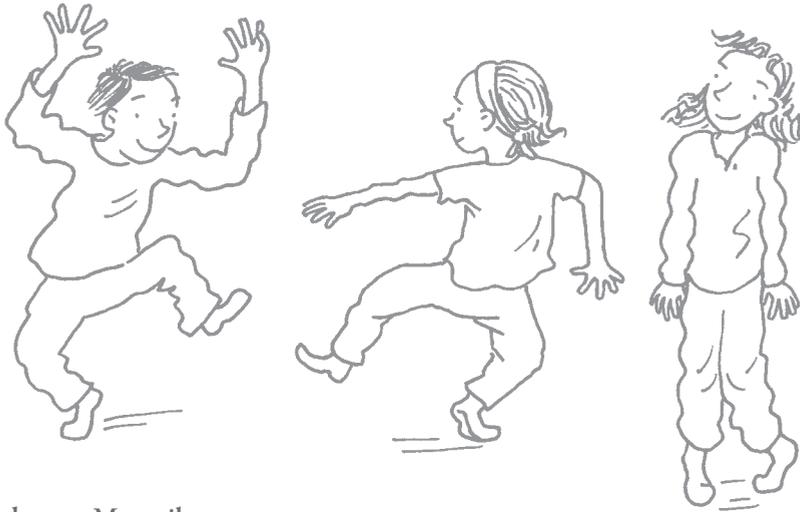
Hinweise

Die Körpermittellinie sollte von allen Kindern zügig gekreuzt werden. Es ist darauf zu achten, dass Kinder mit einer Schwäche bei Kreuzbewegungen die Bewegungen korrekt ausführen! Die Bewegungen sollten zunächst mit allen Kindern langsam ausgeführt werden.

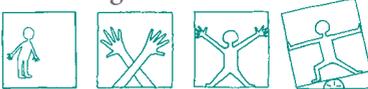
Die Lehrkraft sollte Kinder mit einer Artikulationsschwäche oder Kinder, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, zu sich holen und sie so hinstellen, dass sie deren Mund während des Sprechens genau sehen kann. So beachtet sie leicht die Aussprache der Kinder und spricht mit ihnen zusammen deutlich.

Vgl. außerdem die Hinweise bei **Übung 6**.

40 Das Gummimännchen-Spiel



Förderung Motorik



Die Lehrkraft fordert die Kinder auf, sich hinzustellen und die Stühle an den Tisch zu schieben. Das einzelne Kind benötigt zur Bewegung Platz um sich herum. Zur Einführung des Spiels sollte die Lehrkraft die Gummimännchenbewegung mit ausführen und auch bei „Stopp“ mit in der Bewegung verharren.

Die Lehrkraft spricht:

„Stellt euch so hin, dass ihr eure Nachbarn mit ausgestreckten Armen nicht berührt. Ihr habt jetzt keine Knochen mehr und seid ganz aus Gummi! Bewegt euch wie ein Gummimännchen!“

Die Lehrkraft macht die schlackernden Körperbewegungen vor. Alle Kinder schütteln den Körper, die Arme und die Hände und führen Bewegungen wie ein Gummimännchen aus.

Wenn die Lehrkraft dann „Stopp!“ ruft, verharren die Kinder mit möglichst angespannter Muskulatur in der Bewegung, bis die Lehrkraft mit „Weiter, Gummimännchen!“ wieder dazu aufruft, das Spiel fortzusetzen. Die Kinder schütteln Hände und Körper aus und wiederholen die Bewegungsabläufe. Drei bis vier Durchgänge pro Bewegungspause bieten sich an.

Ist das Spiel eingeführt, führt die Lehrkraft die Bewegungen nicht mehr mit aus. Sie beobachtet die Schüler und hilft den Kindern mit Förderbedarf, bei „Stopp“ zu reagieren. Es folgt der Hinweis:

„Du hast dich nach dem Wort „Stopp“ noch bewegt. Versuche sofort, still zu stehen!“



Hinweise

Dieses Spiel wird von den Kindern aller Jahrgangsstufen immer wieder sehr gerne gespielt.

Die Kinder mit Förderbedarf im Bereich der Körperspannung stoppen die Bewegung nicht direkt nach der Aufforderung „**Stopp**“: Sie bewegen ihre Arme und Hände noch kurz danach. Wenn man sie darauf hinweist, sind sie erst erstaunt. Sie versuchen dann konzentriert, die Bewegung direkt bei Zuruf zu stoppen. Es gelingt ihnen nach längerer Übungszeit, wenn sie immer wieder darauf hingewiesen werden. Die Kinder werden dann im Unterricht insgesamt aufmerksamer und konzentrierter.