

Lernpausen

E-Learning kann für Kinder ganz schön herausfordernd sein: Häufig fehlt ihnen die Bewegung zwischendurch. Denn diese lockert den Körper und stärkt die Konzentration. Damit Ihre Kinder die Lernpausen optimal nutzen können, haben wir Ihnen ein paar Anregungen für Bewegungspausen zusammengestellt – diese geben schnell neue Energie.

Eine aktive Pause ist besonders wichtig, wenn

- die Konzentration nachlässt,
- Kinder müde oder unruhig werden und
- keinen Spaß mehr an den Aufgaben haben.

Aktive Pausen mobilisieren und entlasten den Körper. Gleichzeitig bauen Kinder während der Bewegung Stress ab. Öffnen Sie am besten das Fenster, um neue Kräfte zu wecken.

So suchen Sie die richtige Übung aus:

Unsere Übungen fördern die **Entspannung (1)**, verbessern die **Koordination (2)** und sind **aktivierend (3)**. Am besten wäre es, wenn Sie die Übungen der unterschiedlichen Kategorien miteinander kombinieren. Optimal ist es dann mit der aktivierenden Übung zu beginnen und mit der Entspannung zu enden. Sie können sie aber auch einzeln durchführen.

Übrigens: Noch mehr Spaß macht es, wenn die Erwachsenen mitmachen.

Wetterbericht

Dieses Spiel kann nur paarweise gespielt werden: Entweder spielen Geschwisterkinder zu zweit oder ein Kind mit einem Elternteil. Zuerst legt sich das Kind auf den Bauch und schließt die Augen. Achten Sie auf eine angenehme und weiche Unterlage. Die andere Person setzt sich dahinter und „malt“ den Wetterbericht auf den Rücken. Natürlich können Sie die Rollen im Anschluss auch tauschen. Bei einer ungeraden Anzahl sitzen alle Teilnehmer im Kreis.

So einfach malen Sie den Wetterbericht

- **Leichter Regen:** Die Finger sanft über den Rücken tröpfeln lassen.
- **Starker Regen:** Mit allen Fingern gleichzeitig fest klopfen.
- **Schnee:** Mit den Fingerkuppen ganz sanft die Haut berühren.
- **Hagel:** Mit den Fingerknöcheln fest klopfen.
- **Nebel:** Leichte kreisende Bewegungen mit der Handinnenfläche machen.
- **Glatteis mit Rutschgefahr:** Mit Druck über den ganzen Rücken streichen.

Für mehr Spielspaß denken sich die Teilnehmenden abwechselnd neue Wetterlagen aus.

„Schuhplattler“

Dies ist eine tolle Koordinationsübung für Groß und Klein. Eine Person macht die Übung vor, die anderen machen es nach:

- Führen Sie im Stehen gleichzeitig das linke Knie zum rechten Ellenbogen und dann das rechte Knie zum linken Ellenbogen. Wiederholen Sie dies mehrmals.
- Berühren Sie hinter dem Körper die linke Ferse mit der rechten Hand und dann die rechte Ferse mit der linken Hand. Wiederholen Sie auch dies mehrmals.

Option: Wechseln Sie zwischen den Übungen ab, damit es schwieriger wird.

„Klavierspiel“

Bevor es losgeht, setzen sich alle Teilnehmenden gemeinsam an einen Tisch. Die Fingerkuppen berühren die Tischplatte. Eine Person erklärt die Übung und macht sie vor, die anderen machen es nach.

Variante 1:

1. Der Daumen der rechten Hand beginnt: Heben Sie die Fingerkuppen einzeln und nacheinander an.
2. Senken Sie die Fingerkuppen anschließend wieder ab.
3. Führen Sie dies nun auch mit der linken Hand durch.
4. Anschließend wiederholen Sie die Übung mit beiden Händen gleichzeitig.

Variante 2: Führen Sie die gesamte Übung mit geschlossenen Augen durch.

Variante 3: Führen Sie die Übung mit beiden Händen gleichzeitig durch. Allerdings beginnt die rechte Hand mit dem Daumen und die linke Hand mit dem kleinen Finger – ganz schön knifflig, oder?

Variante 4: Wie Variante 3, jedoch legen Sie die Hände nun überkreuzt auf den Tisch.

Variante 5: Ergänzend zu Variante 4 schließen Sie nun die Augen.

Pferderennen

Bevor es losgeht, setzen sich alle Teilnehmenden nebeneinander auf einen Stuhl – am besten auf die Vorderkante. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Ein Erwachsener übernimmt die Kommandos und steuert damit das Pferderennen.

Die Kommandos:

- Vor dem Start sind die Pferde in ihrer Startbox und trippeln unruhig auf der Stelle. Dazu schlagen alle unregelmäßig auf die Oberschenkel. Kurz vor dem Start liegen die Hände wieder ruhig an.
- Wenn der Startschuss fällt, trommeln alle gleichmäßig mit den Händen auf ihre Oberschenkel.
- Das Rennen beginnt.
- Es kommt eine Rechtskurve, alle beugen ihren Oberkörper nach rechts und trommeln dabei weiter.
- Ein Hindernis taucht auf und alle stehen zum Springen vom Stuhl auf, setzen sich dann wieder hin. Während des „Sprungs“ wird das Trommeln unterbrochen.
- Es kommt eine Linkskurve, alle beugen ihren Oberkörper nach links und trommeln dabei weiter.
- Im schnellen Galopp geht es über eine Brücke und alle trommeln mit den Fäusten gegen die Brust – jetzt ist das Ziel nicht mehr weit.
- Auf der Zielgeraden geben alle noch einmal so richtig Gas und trommeln mit den Händen immer schneller.
- Endlich im Ziel angekommen, strecken alle die Arme in die Luft und jubeln ganz laut.

Option 1: Sie können das Pferderennen auch im Stehen spielen. Beim „Sprung“ über das Hindernis können Sie dann auf der Stelle einen kleinen Sprung machen.

Option 2: Nehmen nur zwei Teilnehmer am Spiel teil, sitzen sich diese am besten gegenüber – dann ist es schwieriger, rechts und links zu unterscheiden.