Interne Stützstrategien: Bewegungspausen und Entspannungsübungen

Einige Beispiele und Impulse

Bewegungspausen für zwischendurch

- Den Körper mit den Händen von unten nach oben abklopfen.
- Mit beiden Fäusten auf die eigene Brust klopfen.
- Alle Körperteile nacheinander ausschütteln.
- Breitbeinig stehen, Arme nach oben strecken und sich groß machen, Arme seitlich ausstrecken und sich breit machen.
- Langsam durch den Raum schlendern, Arme schwingen.
- Durch den Raum gehen und den anderen Schülerinnen und Schülern zulächeln oder zuwinken.
- Hüpfen (rechts, links, beidbeinig)

Entspannungsübungen, Stilleübungen

- Fantasiereisen
- Mandalas
- Achtsamkeitsübungen (z. B. eine Minute still sein und auf Umgebungsgeräusche achten; Schönes in der Umgebung wahrnehmen)
- Atemübungen
- Lautes Gähnen
- Sich im Stehen oder Sitzen sanft hin- und herwiegen
- Summen, Pfeifen

Weitere Aktivierungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen

- Bewegungspausen im Unterricht: https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/ARGE_BSP/Dateien/Material/Bewegte_Schule_Herbstfortbildung_2011/Bewegungspausen2.pdf
- Bewegungsideen für zwischendurch: https://www.schule.at/lernwelt/bewegungsideen

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SALZBURG Stefan Zweig

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Impressum

Autorinnen:
Mag.ª Silvia Theiss MSc, Mag.ª Barbara Gürtler, MMag.ª Dr.in Claudia Resch BA, Mag.ª Anja Schulz
Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (ÖZBF) an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig

Mit freundlicher Unterstützung der Bundeslandkoordinatorinnen für iKM^{PLUS}:
Heidrun Ziegler BEd. und Mag.ª Elisabeth Fuchs

Comics: Mag.ª Anna Klaffinger BA

Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Bilder: Mag.ª Anna Klaffinger BA
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

Fragebogen-Items (2020): Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ), Hamburg