

# Bewegte Schule: Ideen und Übungen

## Mobilisierungsübungen

- **Winken:** einhändig, beidhändig, lächelnd, mit großzügigen Bewegungen, schnell, langsam
- **Wischen:** große Kreise, kleine Kreise, Reinigen des Nebenmannes, schnell, langsam, mit dem Uhrzeigersinn und dagegen, asymmetrisch, asynchron
- **Haare bürsten:** einhändig, beidhändig, in verschiedenen Geschwindigkeitsstufen
- **La Ola:** im Sitze, im Stehen, mit Aufstehen, von vorn nach hinten, von hinten nach vorn, von rechts nach links, langsam oder schnell
- **Flaschenzug:** Rollo hochziehen / Klavier am Flaschenzug hochziehen
- **Der heiße Stuhl:** stehen, nach dem Sitzen sofort aufstehen (Vorstellung, die Sitzfläche sei heiß)
- **Hygiene-Übung:** Zähneputzen, Gesicht waschen, Schrubben, Ohrenputzen
- **Aufwärmübungen:** Auf dem Tisch Klavier spielen, Arme strecken, Hände schütteln (abwechselnd, schnell, langsam), Körper nach links oder rechts dehnen, Arme heben und senken
- **Bewegungen aus einzelnen Sportarten:** Brustschwimmen, Kraulen, Skifahren, Radfahren, Boxen, Karate, Klappbewegungen mit den Unterarmen
- **Zeichnen mit den Armen:** Zickzacklinien, Wellenlinien, Ellipsen, Rechtecke, liegende Acht, eine bestimmte Figur (Umriss des Nebenmannes in einer extrem ungünstigen Position), Zahlen, Buchstaben, beidarmiges Zeichnen, Figuren spiegelbildlich zeichnen, unterschiedlich große Figuren zeichnen, Zeichnungen mit Atem begleiten
- **Joggen:** Rhythmusänderung, Armbewegungen, Knie hochziehen, Fersen hochziehen, sich drehen, bei Stoppbefehl in der jeweiligen Haltung verharren, zusätzlich die Schultern bewegen, beim Laufen den Platz verlassen, mit dem Nachbarn den Platz tauschen
- **Gehen:** Quasimodo-Gang; so langsam gehen, dass man auf einem Bein steht; aufrecht und gerade gehen, gehen mit Ausdruck (Balletttänzerin, Elefant, freudig, niedergeschlagen, in Zeitlupe...), Schrittkombinationen ausführen (silly walks), Labyrinth-Gehen, sich bei jemandem einhaken, in Gruppen gehen, jeden dritten begrüßen, Mäppchen auf den Kopf legen

- **Hüpfen:** am Platz, nach links und rechts, mit Drehen der Hüfte, im Viereck, im Uhrzeigersinn, mit Drehung des Oberkörpers, in verschiedenen Geschwindigkeiten, Grätschen und Schließen der Beine, von einem Bein aufs andere hüpfen, Grätschen und Überkreuzen der Beine
- **Überkreuzbewegungen:** Schuhplattler, Überkreuzhüpfen / -gehen / -laufen
- **Schulterübungen:** Schulterkreisen, Schultern hochziehen und fallen lassen
- **Schnelligkeitstraining:** mit den Händen trommeln, Hände aufsetzen, mit geschlossenen Augen, Hände öffnen und schließen, heißer Boden (Fußsohlen), nur Fersen oder nur Fußspitzen anheben
- **Body-Percussion:** in die Hände, auf den Oberschenkel, auf die Schulter, auf die Brust klatschen, pfeifen, mit den Fingern schnalzen, mit der Zunge schnalzen, Klatschübungen mit dem Partner
- **Zeichnen:** Figuren zeichnen mit der Nase, den Schultern, den Beinen
- **Bewegungsgeschichten:** Inhalte eines Texts in Bewegungen umsetzen
- **Bewegungsspiele:** 1. Gruppen nach einem bestimmten Merkmal bilden, 2. Bodycheck, 3. Begrüßen, 4. den Andern die kalte Schulter zeigen

## Kräftigungsübungen

- Mit beiden Händen (mit einer Hand) auf die Tischplatte drücken
- Die Handflächen gegeneinander drücken
- Gegen die Handflächen des Partners drücken
- Finger in einander verhaken und ziehen
- Mit dem Kopf gegen die Hand drücken (zur Seite, nach hinten)
- Halteübungen mit den Händen
- Eine Schublade aufziehen

## Entspannungsübungen

- Langsame Bewegungsabläufe (wie im Taiji)
- Atemübungen: langsames, aber regelmäßiges Einatmen und Ausatmen (beim Einatmen „om“ denken, beim Ausatmen „ha“)
- Atem mit verlängertem Ausatmen: man stellt sich vor, dass der Atem durch die große Zehe entweicht: a.) Zischen oder Summen beim Ausatmen, b.) Vokalatmung: es wird einer der Vokale intoniert
- Gähnen oder Lachen (Lachyoga)

- Eule: linke Hand auf die rechte Schulter legen, dann den Kopf mehrfach von links nach rechts drehen (andere Seite)
- Puppe: Kopf nach links neigen und den rechten Arm nach unten ziehen (andere Seite)
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Emotionen zeigen
- Einzelmassagen: sich selbst massieren (Kopfhaut, Ohr, mit dem Igelball kreisen...)
- Partnermassagen: Wettermassage, Pizzabacken
- Stirnhöcker berühren
- Zur Nasenwurzel blicken
- Zunge an den oberen Gaumen legen
- Vorne – hinten. Eine Hand quer auf die Stirn, die andere auf den Hinterkopf
- Die Augen schließen und auf die Geräusche in der Umgebung achten
- Einen Gegenstand mit geschlossenen Augen betasten
- Einen Gegenstand aus 40cm Entfernung betrachten, Augenbewegungen meiden
- Einen Vorgang (z. B. Pendel) anschauen.
- Sich eine angenehme Situation vorstellen
- Die Aufmerksamkeit im Körper wandern lassen
- Fantasiereisen