

# Bewegungspausen-Tagebuch für die Grundschule

Name:

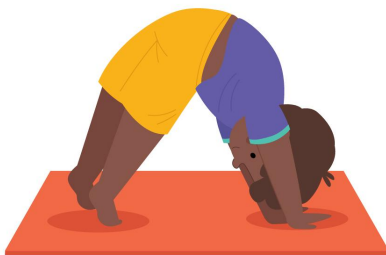
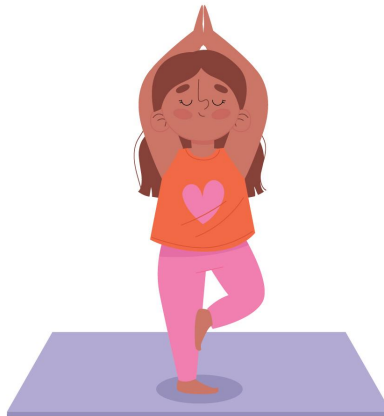
Date:



## Fit und fröhlich mit Bewegungspausen!

Manchmal fühlt sich der Kopf schwer an, wenn man lange sitzt und arbeitet, oder die Beine werden ganz zappelig. Weißt du, was dann hilft? Eine Bewegungspause! Bewegung macht uns wieder wach, bringt Energie in unseren Körper und macht richtig gute Laune.

Auf diesem Arbeitsblatt findest du tolle Übungen, die du alleine oder mit deiner Klasse machen kannst. Probiere sie aus und spüre, wie dein Körper wieder fit wird! Bist du bereit? Dann los – mach mit und hab Spaß! 😊



# Bewegungspausen-Tagebuch für die Grundschule



Name:

Date:

## Kinder-Yoga-Übungen für die Pause

### Übung 1 : Der Baum

Stell dich gerade hin. Hebe langsam deinen rechten Fuß und lege ihn an die Innenseite deines linken Beins. Drücke die Hände vor der Brust zusammen, wie wenn du beten würdest. Stehe ruhig und konzentriere dich. Halte die Position für ein paar Atemzüge. Dann wechsel die Seite.

### Übung 2 : Die Katze

Geh auf alle viere, deine Hände sind unter deinen Schultern und deine Knie unter deinen Hüften. Beuge deinen Rücken nach oben wie eine Katze, die sich streckt. Schau dabei auf deinen Bauchnabel. Dann lass deinen Bauch nach unten sinken und schau nach oben. Wiederhole das ein paar Mal.

### Übung 3 : Der Hund

Stell dich auf Hände und Füße, wie ein umgedrehtes V. Deine Hände sind schulterbreit auseinander und deine Füße hüftbreit. Drücke deine Hände fest in den Boden und strecke deinen Rücken. Versuche, deine Fersen Richtung Boden zu drücken. Halte die Position und atme ruhig ein und aus.

### Übung 4 : Der Schmetterling

Setze dich auf den Boden und bringe deine Fußsohlen zusammen. Halte deine Füße mit den Händen fest und lass deine Knie nach außen fallen. Stell dir vor, deine Beine sind die Flügel eines Schmetterlings. Bewege deine Knie sanft auf und ab. Atme ruhig ein und aus.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

# Bewegungspausen-Tagebuch für die Grundschule



Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## Mein Bewegungs-Tagebuch

Datum: \_\_\_\_\_

Wie geht es mir vor der Bewegung?



Was hat die Bewegung mit meinem Körper gemacht?

---

---

---

Wie geht es mir nach der Bewegung?

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Wie geht es mir vor der Bewegung?



Was hat die Bewegung mit meinem Körper gemacht?

---

---

---

Wie geht es mir nach der Bewegung?

---

---



### Hinweis für die Lehrkraft

Dieses Arbeitsblatt bietet den Schüler:innen vier einfache Übungen für kurze Bewegungspausen. Ziel ist es, dass die Kinder bewusst wahrnehmen, wie gut Bewegung ihrem Körper tut.

Am Ende des Arbeitsblatts findest du ein Bewegungstagebuch, in dem die Lernenden vor und nach jeder Bewegungspause festhalten, wie sie sich fühlen. Dadurch können sie selbst den positiven Effekt der Bewegung erleben.

Damit die Kinder diesen Unterschied deutlicher spüren, empfiehlt es sich, die Bewegungspause täglich in den Unterrichtsalltag zu integrieren. Das Tagebuch kann bei Bedarf beliebig oft ausgedruckt und genutzt werden. So wird Bewegung zu einem festen Bestandteil des Schultags und fördert das Wohlbefinden der Lernenden.