

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 9

BeKi
Aktiv
Pause

Gordischer Knoten

Stellt euch alle im Kreis auf und reckt die Hände mit geschlossenen Augen in die Mitte. Nun greift beliebig nach den Händen eurer Mitschüler.

Jetzt öffnet ihr wieder die Augen und versucht den „Knoten“ zu lösen, wobei die Hände nie losgelassen werden dürfen. Ist der Knoten gelöst oder kann nicht weiter aufgelöst werden, endet das Spiel.

Diese Übung fordert Teamfähigkeit und fördert die Beweglichkeit von Schulter und Rücken.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 9

BeKi
Aktiv
Pause

Nussbaum im Sturm

Stellt euch hinter den Stuhl und stellt euch vor, eure Füße wären im Boden verwurzelt wie ein großer Nussbaum. Dann hebt langsam ein Bein an und stellt den Fuß gegen das Knie des anderen Beins. Bleibt fest stehen.

Nun führt noch beide Hände über dem Kopf zusammen und bleibt stehen. So trotz ihr dem Wind.

Ein guter Gleichgewichtssinn wirkt regulierend auf den Bewegungsdrang.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 10

BeKi
Aktiv
Pause

Augen, Ohren, Nase

Setzt euch in Zweiergruppen gegen-
über und berührt euch mit den Knien.
Passend zum Sprechvers fasst ihr euch
selbst an die genannten Körperteile:

„Kopf, Schulter, Knie und Zeh,

Knie und Zeh,

Kopf, Schulter, Knie und Zeh,

Knie und Zeh,

Augen, Ohren, Wackelnase,

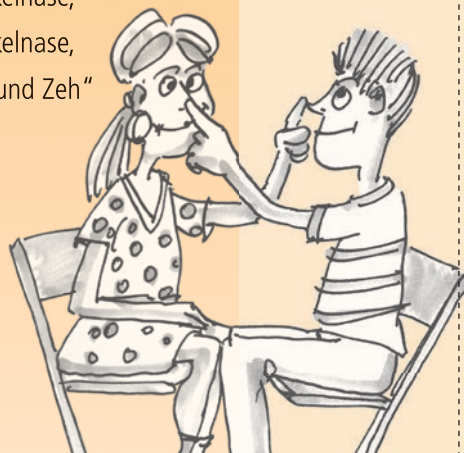
Augen, Ohren, Wackelnase,

Kopf, Schulter, Knie und Zeh“

Das Tempo langsam
steigern.

Achtung,
Kopfstoßgefahr!

Hier wird neben der
Konzentration auch
die Rhythmusfähigkeit
geübt.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

ENTSPANNUNG 9

BeKi
Aktiv
Pause

Schneemann

Stellt euch mit ausgebreiteten Armen
hin und stellt euch vor, ihr wärt ein
eisig gefrorener Schneemann.

Hört auf die Geschichte:

„Draußen ist es sehr kalt und der
Schnee ist hart und gefroren...
Langsam kommen die Sonnenstrah-
len hinter einer Wolke hervor und
erwärmen den Schneemann... Ganz
langsam beginnt der Schneemann
zu schmelzen... Zuerst die die Arme
danach ganz langsam die Beine und
der Rumpf und als letztes der Kopf,
bis von dem ganzen Schneemann
nur noch eine Wasserpfütze übrig
bleibt...“

Die erstarrende
Kälte weicht wohliger
Entspannung und
Wärme.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 11

BeKi
Aktiv
Pause

Giraffe

Stellt euch hinter euren Stuhl und grätscht die Beine. Die Arme wie einen Giraffenhals lang nach oben strecken. Dazu am besten die Daumen oben verhaken und die Hände als Giraffenkopf nach vorne abklappen. Nun schaut die Giraffe hin und her: dazu den Oberkörper nach links und rechts drehen.

Eine gute Beweglichkeit der Wirbelsäule schützt vor Rückenbeschwerden schon im Kindesalter.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 10

BeKi
Aktiv
Pause

Orgelpfeifen

Stellt euch alle in einer Reihe – am besten auf einer Linie – auf. Nun tauscht den Platz mit dem Nachbarn, bis ihr alle der Größe nach sortiert seid. Links die Kleinen – rechts die Großen. Dabei darf nicht gesprochen werden.

Ihr könnt euch in der nächsten Runde auch nach der Schuhgröße sortiert aufstellen. Oder nach dem Alter, der Anzahl der Geschwister oder der Haustiere.

Die Übung wird sehr schwierig, wenn im Sportunterricht alle Kinder auf einer Langbank stehen und beim Plätzetausch nicht die Bank verlassen dürfen.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

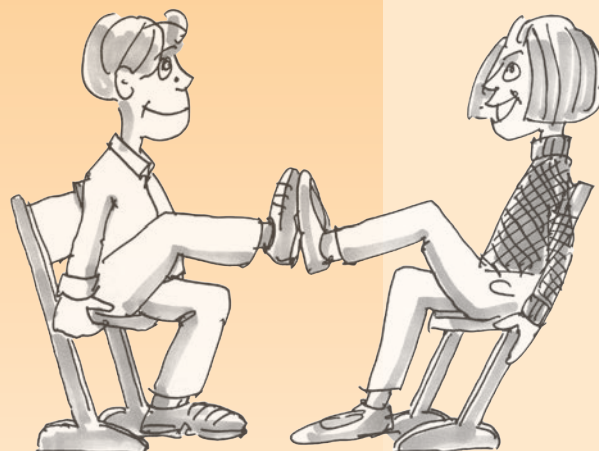
BEWEGUNG 12

BeKi
Aktiv
Pause

Rikscha

Eine Rikscha ist ein großes Fahrrad, auf dem Mitfahrer mitfahren können. Setzt euch für diese Übung mit euren Stühlen gegenüber. Hebt die Füße etwas an und stellt sie gegen die Füße eures Partners. Zuerst langsam vorwärts Rad fahren. Dann langsam rückwärts. Aufpassen, dass die Stühle nicht kippen!

Partnerübungen machen Spaß und diese Übung fördert zudem die Bauchmuskulatur.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

ENTSPANNUNG 10

BeKi
Aktiv
Pause

Elefantenrüssel

Stell dir vor, dein rechter Arm ist ein Rüssel. Stelle bzw. setze dich aufrecht hin und strecke deinen rechten Arm soweit du kannst zur linken Seite, ohne dabei deinen Oberkörper mitzudrehen. Deine linke Hand kann am Ellenbogen ziehen helfen, bis du in der Schulter ein angenehmes Dehnungsgefühl spürst. Mit der ausgestreckten Hand kann der Elefant jetzt noch Futter suchen. Nun noch den Rüssel zur anderen Seite ausprobieren.

So werden die Schultern nach einer längeren Schreibeinheit angenehm gedehnt.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 13

BeKi
Aktiv
Pause

La-Ola-Welle

Schiebt die Stühle etwas vom Tisch zurück und setzt euch darauf. Nun steht ihr auf, streckt beide Arme einmal schnell nach oben, lasst sie wieder runter schwingen und setzt euch. Eine super La-Ola-Welle entsteht, wenn ihr immer kurz nach eurem Nachbarn beginnt. So kann die Welle von vorne links nach hinten rechts durchs Klassenzimmer rollen.

Ein toller Effekt, wenn die eigene Klasse beim Turnier angefeuert werden soll. Die Rhythmusfähigkeit wird ganz nebenbei geschult.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

ENTSPANNUNG 11

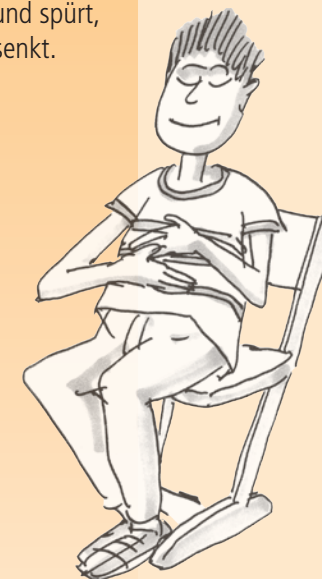
BeKi
Aktiv
Pause

Musikentspannung

Setzt euch bequem hin. Bei leiser entspannender Musik achtet ihr auf eure Atmung. Atmet erst durch die Nase und dann durch den Mund tief ein und aus.

Legt dazu eine oder beide Hände auf die Höhe eures Bauchnabels und spürt, wie sich der Bauch hebt und senkt.

Wo geht die Luft
beim Einatmen hin?



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 14

BeKi
Aktiv
Pause

Pingpong

Bei dieser Übung hüpfen alle locker wie ein Pingpong- oder Tischtennisball auf der Stelle. Nun kreuzt die Beine, so dass das rechte Bein und mal das linke vorne ist. Dabei immer einen normalen Zwischenhüpfer einbauen, damit niemand umfällt.

Hüpfen und Springen aktiviert die müden Geister, indem mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangt.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

ENTSPANNUNG 12

BeKi
Aktiv
Pause

Große Spinne

Stellt euch hüftbreit neben den Stuhl und lauft mit allen Fingerspitzen wie eine Spinne über eure Arme bis zu den Schultern. Die Spinne bewegt sich ganz leicht und sanft.

Nun läuft die Spinne über den Bauch, den Po und die Beine bis zu den Füßen. Spürt ihr wie es kribbelt?

Durch die Eigenwahrnehmung wird die Aufmerksamkeit nach „innen“ gelenkt.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 15

BeKi
Aktiv
Pause

Kasatschok

Stellt euch hinter euren Stuhl und legt die Hände auf eure Schultern. Nun abwechselnd die linke und die rechte Ferse langsam nach vorne und zurück stellen. Das Tempo dürft ihr langsam steigern, solange bis alle in schnellen Wechselsprüngen den Kasatschok (= Kosakentanz) tanzen.

Zu schneller werdender Musik macht es noch mehr Spaß!

Hier kommt man ganz schön außer Atem!



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

ENTSPANNUNG 13

BeKi
Aktiv
Pause

Sonnenuntergang

Setzt euch auf euren Stuhl. Eure Füße stehen parallel und hüftbreit auseinander. Die Hände liegen bequem auf den Oberschenkeln.

Jetzt schiebt ihr die Hände langsam nach vorne und an den Schienbeinen entlang nach unten, so dass euer Kopf wie eine untergehende Sonne langsam sinkt und sich schließlich zwischen den Knien ausruhen darf. Die Arme hängen entspannt herunter.

Zählt bis zehn.

Zum Sonnenaufgang hebt ihr euren Oberkörper wieder langsam Wirbel für Wirbel an.

Die Dehnung im Rücken wirkt sehr entspannend.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 16

BeKi
Aktiv
Pause

Phantomboxen

Setzt euch auf den Stuhl. Tippt mit den Füßen hüpfend leicht auf den Boden und boxt mit euren Armen abwechselnd nach vorne.

Einen Gegner dürft ihr euch gerne als Phantom vorstellen oder auch einen Boxsack.

Bitte niemanden wirklich boxen, sonst gibt es blaue Flecke!

Bei dieser Übung können sich die Schüler auspowern und es entspannt die Schultern.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 11

BeKi
Aktiv
Pause

Richtungshören

Setzt euch mit geschlossenen Augen auf euren Platz. Während alle mit den Füßen trampeln, wechselt die Lehrerin bzw. der Lehrer den Platz und macht ein deutliches Geräusch. Jetzt zeigt ihr mit den Armen in die Richtung, aus der das Geräusch kommt. Habt ihr richtig gehört? Augen auf und ihr werdet es sehen.

Diese Übung schult das Richtungshören und die Konzentrationsfähigkeit.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

ENTSPANNUNG 14

BeKi
Aktiv
Pause

An- und Entspannen

Stellt euch hinter den Stuhl, spannt nacheinander verschiedene Körperteile an, haltet die Anspannung ein paar Sekunden und lasst wieder locker.

Rechte Hand zur Faust, lockern.

Linke Hand zur Faust, lockern.

Po zusammenkneifen, lockern.

Rechtes Bein abheben und kräftig durchstrecken, dann das gleiche mit dem linken Bein.

Oder den Füßen.

Spürt nach jeder Anspannung nach.

Diese Übung stärkt die kinästhetische Körperwahrnehmung. Wie fühlt sich Anspannung, wie die Entspannung an?



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

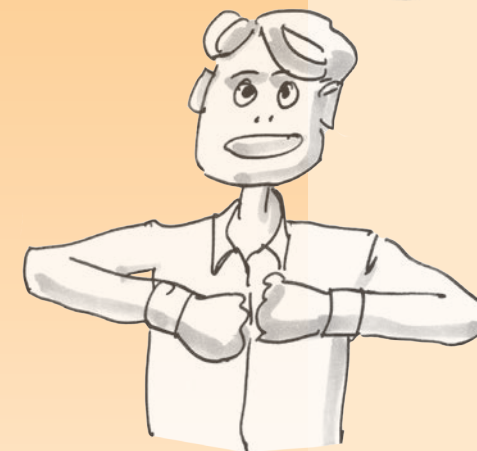
KONZENTRATION 12

BeKi
Aktiv
Pause

Affenbrüllen

Stellt euch hin und klopft euch mit den Fäusten vorsichtig auf die Brust. Dabei macht erst leise und dann laute Affenlaute. Ruft immer solange, bis kein Ton mehr kommt und keine Luft mehr in der Lunge ist.

Die Anspannung kann herausgeschrien werden und die Konzentration kehrt durch frischen Sauerstoff zurück.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 17

BeKi
Aktiv
Pause

Hochwasser

Das Hochwasser kommt! Setzt euch normal auf den Stuhl und stützt euch mit den Händen seitlich auf der Sitzfläche auf. Hebt die Füße etwas an. Nun steigt das Wasser immer weiter und ihr müsst den Po hochnehmen.

Wer kann so am längsten dem Hochwasser standhalten?

Der gesamte Körper muss im Gleichgewicht gehalten werden und die Arme werden gekräftigt.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 13

BeKi
Aktiv
Pause

Grashalm im Wind

Stellt euch hinter euren Stuhl und stellt die Füße hüftbreit auseinander. Wie ein Grashalm im leichten Wind lehnt ihr euch nun leicht nach vorne, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dann schaukelt vorsichtig nach hinten. Jeder schaukelt im eigenen Tempo vor und zurück.

Und nun wiegt euch alle nach links und rechts im Wind.

Die kinästhetische Wahrnehmung wird geschult. Wie stabil ist mein Körper in welcher Schräglage?



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 18

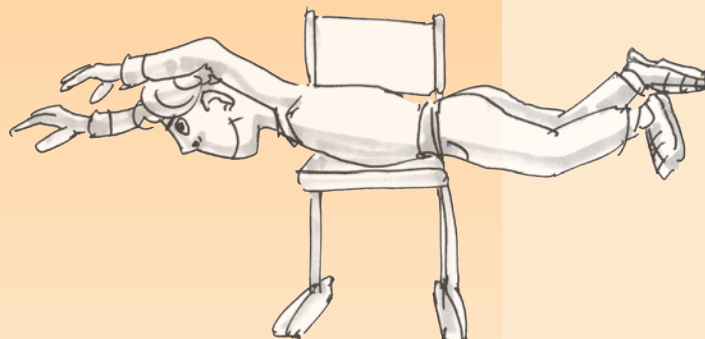
BeKi
Aktiv
Pause

Kraulschwimmen

Legt euch mit dem Bauch auf euren Stuhl. Jetzt nehmt die Beine hoch und beginnt die Beine im Kraul-Beinschlag abwechselnd auf und ab zu bewegen. Nun auch die Arme anheben und erst langsam dann kräftig kraulen.

Wer kommt am weitesten?

Ein gestärkter Rücken ermöglicht einen aufrechten Gang und mehr Ausstrahlung.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

ENTSPANNUNG 15

BeKi
Aktiv
Pause

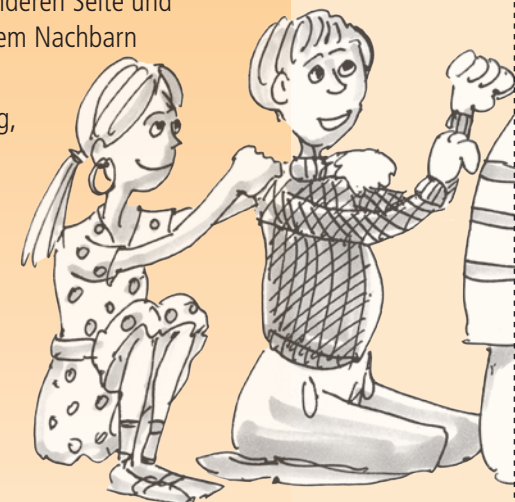
Lagerfeuer

Setzt euch im Kreis auf den Boden und dreht euch zu eurem rechten Nachbarn um. Mit geballten Händen massiert ihr nun vorsichtig und mit Gefühl den Rücken des Nachbarn. Immer neben der Wirbelsäule und auch die Schultern nicht vergessen.

Für den zweiten Durchgang dreht ihr euch alle zur anderen Seite und wendet euch dem Nachbarn zur Linken zu.

Schön vorsichtig, damit jeder ein paar Genießerminuten hat.

Durch die Massage mit zwei Partnern können gut Unterschiede erspürt werden.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

ENTSPANNUNG 16

BeKi
Aktiv
Pause

Atmen wie Buddha

Setzt euch im Schneidersitz auf den Stuhl und legt die Hände auf die Oberschenkel. Beim Einatmen zeigen eure Handflächen nach oben. Spürt ihr die empfangene Kraft?

Zum Ausatmen die Handflächen nach unten drehen und die Kraft an den Körper abgeben.

Diese Übung tut
einfach gut!



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 14

BeKi
Aktiv
Pause

Freche Mücke

Stellt euch vor, auf eurer Nase sitzt eine freche Mücke. Versucht sie zunächst durch wackeln mit der Nase zu verscheuchen.

Klappt dies nicht, probiert es mit dem Atem. Atmet dazu ganz tief ein und dann kräftig mit kurzen Atemstößen durch die Nase wieder aus.

Spürt, wie die Kraft der Atemstöße aus dem Bauch kommt.

Durch die vertiefte
Atmung werden müde
Geister aktiviert.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 19

BeKi
Aktiv
Pause

Tischplatte ziehen

Setzt euch an euren Platz und haltet die Tischplatte vor dem Bauch fest. Dabei zeigen eure Handflächen nach oben und der Daumen liegt auf dem Tisch. Nun kräftig die Tischplatte auseinander und die Schultern nach hinten unten ziehen.

Hier merkt jeder die Kräftigung im Schultergürtel.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 15

BeKi
Aktiv
Pause

Kuddelmuddel

Setzt euch auf euren Stuhl und fasst mit der linken Hand ans rechte Knie und gleichzeitig mit der rechten Hand an die Nase, dann klatscht mit beiden Händen auf die Oberschenkel.

Danach mit rechter Hand ans linke Knie und mit der rechten Hand an die Nase und wieder auf beide Oberschenkel klatschen.

Alles in rascher Folge wiederholen. Das gibt ein großes Kuddelmuddel der Arme und Knie.

Hier geht es um die Schulung der Koordination. Und gleichzeitig kommen die Kinder nach einer längeren Stillarbeit wieder in Bewegung.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 20

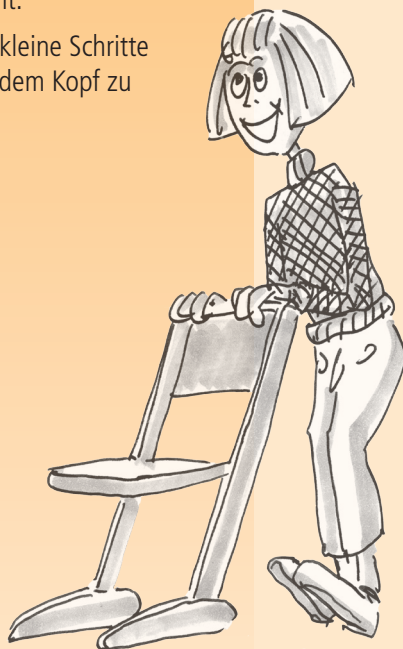
BeKi
Aktiv
Pause

Fersenstand

Stellt euch breitbeinig wie versteinert hinter den Stuhl. Nun langsam die Fußspitzen hochheben. Hebt dazu den ganzen Vorderfuß, so dass ihr nur noch auf den Fersen steht.

Wer kann so auch kleine Schritte machen, ohne mit dem Kopf zu wackeln?

Diese Übung stärkt die Unterschenkelmuskulatur.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 16

BeKi
Aktiv
Pause

Stifte hören

Die Lehrkraft hat drei Stifte, die sie nacheinander auf einen Tisch legt. Ihr achtet auf die verschiedenen Geräusche. Nun macht alle die Augen zu und lauscht auf die Geräusche der Stifte. Könnt ihr hören, welcher Stift es ist?

Die Lehrkraft kann auch mehrere Stifte nach einander hinlegen und die Schüler erhören die Reihenfolge.

Die Konzentrationsfähigkeit wird beim genauen Hinhören geschult.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 21

BeKi
Aktiv
Pause

Schlange

Stellt euch in einer Schlange auf und schaut alle in die gleiche Richtung. Nun reicht der Erste von euch einen Gegenstand (z.B. einen Luftballon) hoch über den Köpfen an den Nächsten weiter und dieser an den Übernächsten.

Ist der Luftballon beim Schwanz angekommen, läuft der Letzte von euch an den Kopf der Schlange und reicht den Luftballon erneut zum Schwanz.

Ihr könnt den Luftballon auch unter den Beinen nach hinten weiter reichen.

Hierbei wird die
Beweglichkeit im
Rumpfbereich
gefördert.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 17

BeKi
Aktiv
Pause

Flamingo

Stellt euch alle hin und stellt euch vor, ihr seid ein Flamingo. Zunächst stellt ihr euch auf die Zehenspitzen und schließt die Augen. Nun stellt ihr euch auf ein Bein.

Solltet ihr aus dem Gleichgewicht geraten, könnt ihr es durchs Öffnen der Augen oder durch „Schlagen mit den Flügeln“ wiedererlangen.

Ganz klar: Der Gleich-
gewichtssinn steht
hier im Vordergrund.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

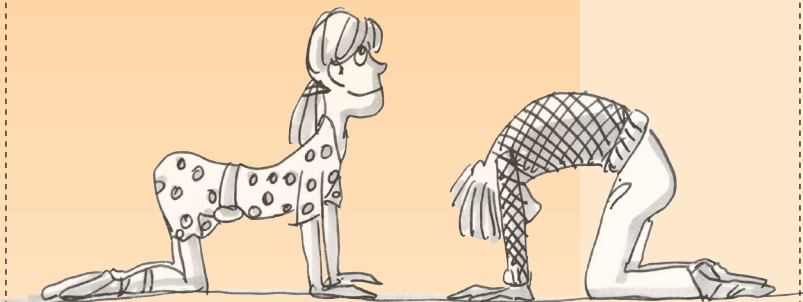
BEWEGUNG 22

BeKi
Aktiv
Pause

Katz und Kuh

Kniet euch im Vierfüßlerstand zu zweit gegenüber und legt die Hände auf den Boden. Einer von euch ist eine Katze, die einen Buckel macht. Einer ist eine Kuh, die den Kopf ganz nach oben reckt und dabei den Rücken durchhängen lässt. Hat die Katze miaut und die Kuh gemuht, werden die Rollen getauscht.

Diese Übung entlastet den Rücken nach längerem Sitzen. Die Tiergeräusche lassen den Geist entspannen.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 18

BeKi
Aktiv
Pause

Fußschrift

Stellt euch auf einen Fuß und schreibt mit dem freien Fuß in der Luft. Das kann z. B. ein Herz oder ein Kreis sein. Ihr könnt auch euren Vornamen schreiben. Vorsicht, nicht umfallen!

Wenn ihr das alle gut könnt, darf der Nachbar erraten (lesen), was ihr geschrieben habt.

Gleichgewicht,
Körperspannung
und Kreativität.
All dies macht diese
Übung aus.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

BEWEGUNG 23

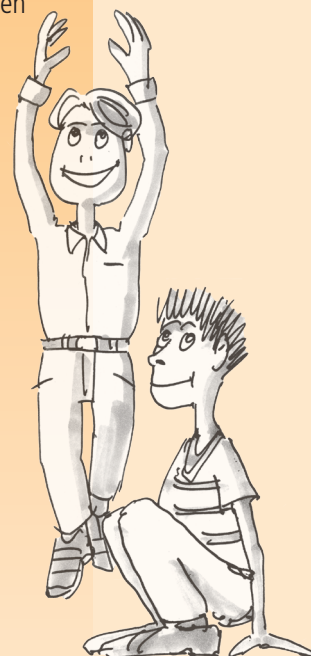
BeKi
Aktiv
Pause

Vulkan

Ihr seid ein fast erloschener Vulkan. Kniet euch dazu hin und berührt mit den Händen den Boden. Auf ein Signal hin brechen die Vulkane doch mal wieder aus. Alle Kinder springen in die Luft und reißen ihre Arme mit nach oben.

Dreimal wiederholen.

Die Energie des
Vulkans aktiviert
die Kinder.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 19

BeKi
Aktiv
Pause

Achtung Feuer!

Reibt beide Hände aneinander, bis die Hände richtig heiß sind. Dann schließt ihr die Augen und legt die brennenden Hände als Schalen locker auf eure Augen.

Stellt euch ein Lagerfeuer vor. Das heiße Feuer und der Rauch brennen in euren Augen.

Nun die Hände von den weiterhin geschlossenen Augen nehmen und spüren: Wie fühlen sich die Augen an?

Die Augen fühlen sich jetzt ganz angenehm kühl an.

Durch die Entspan-
nung gelingt die
Konzentration nach
dieser Übung wieder
besser.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

BeKi Aktiv Pause

Ideen für Bewegung,
Konzentration
und Entspannung
im Unterricht

Die Karten auf möglichst
starkem Papier ausdrucken
und jeweils an der gestri-
chelten Linie ausschneiden!

ENTSPANNUNG 17

BeKi
Aktiv
Pause

Siegerstatue

Recke im Stehen die gestreckten Arme weit nach oben wie ein Sieger. Dabei die Handflächen nach oben drehen und die Arme dicht an den Ohren vorbei führen.

Jetzt den Oberkörper nach rechts neigen, so dass deine linke Flanke weit gedehnt wird.

Achte darauf, dass beide Füße fest auf dem Boden bleiben.

Versuche durch eine tiefe Atmung die linke Seite noch mehr aufzudehnen.

Drei Atemzüge, dann zur anderen Seite.

Die Dehnung besonders in der Seite weitet die Lunge und vertieft die Atmung. Damit wird viel frischer Sauerstoff ins Gehirn gebracht.



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de

KONZENTRATION 20

BeKi
Aktiv
Pause

Mmh, lecker!

Stellt euch hin und kreist mit der linken Hand sanft auf eurem Bauch. Mmh, lecker! Gleichzeitig klopfst du mit der rechten Hand sanft immer auf dieselbe Stelle auf eurem Kopf.

Nun die Hände und Bewegung wechseln.

Die Mutigen unter euch dürfen dabei die Augen schließen.

Keine ganz leichte Koordinationsaufgabe!



Infos und Tipps rund um Essen und Trinken: www.beki-bw.de