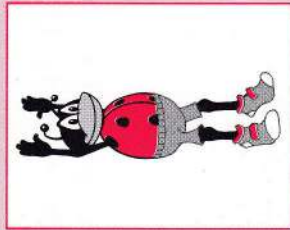
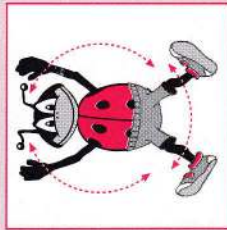


## Der 5-Minuten-Pausenspaß (Beispiel)

### Übungsprogramm 1:



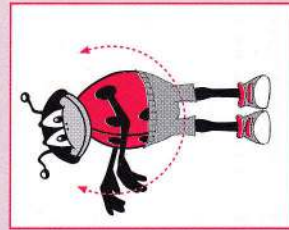
„Die Giraffe“  
(1 Minute)



„Hampelmann“  
(10 Wiederholungen)



„Alle Kinder...“  
(2 Minuten)



„Schwingen“  
(1 Minute)



#### Begleitmaterialien:

- Broschüre mit Begleit-CD
- 3 Übungsposter DIN A2



## MOBILE

### Freude am Gesundsein

Eine Aktion zur Gesundheitsförderung für Kinder von 6 – 10 Jahren

#### Projektleitung:

Gisela Fritzen/Gerhard Jahn  
„Schule und Gesundheitsförderung“  
im Verband für Unabhängige  
Gesundheitsberatung e.V.  
Hohenzollernstraße 23  
66333 Völklingen

#### Information:

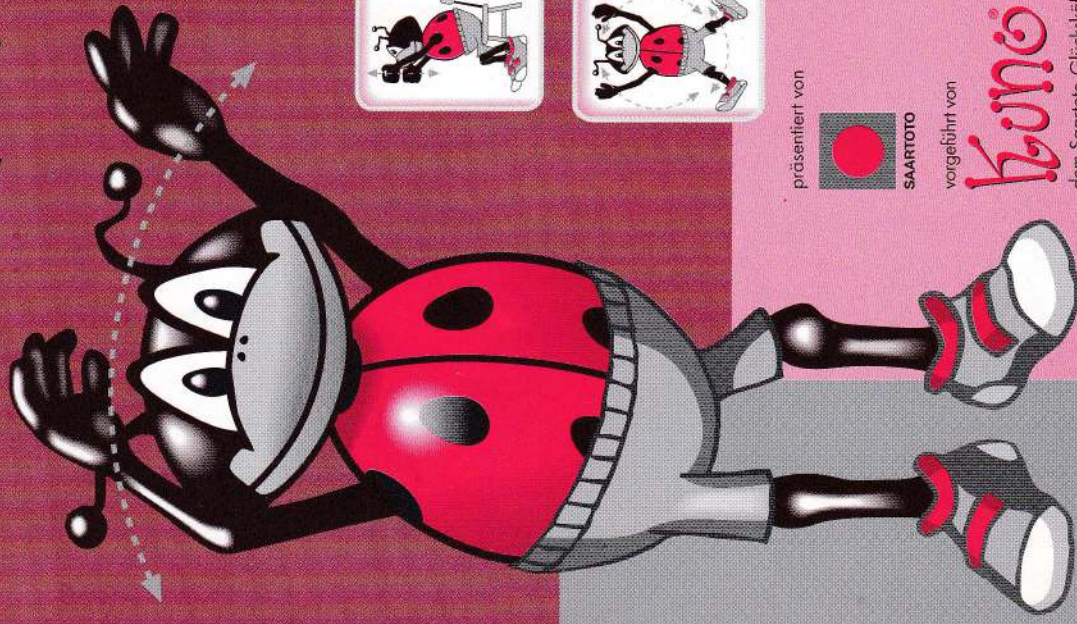
Karin Schalda / Susanne Bortlitz  
06898/778514



# Der Fünf-Minuten Pausenspaß

Die **MOBILE**  
Erlebniswelt  
Freude am Gesundsein

Eine Aktion zur  
Gesundheitsförderung  
für Kinder  
von 6–10 Jahren



präsentiert von



vorgeführt von

**kuno**

dem Saartoto-Glücksräfer

## Der Fünf-Minuten Pausenspaß

#### Autorin:

Karin Schalda  
Völklingen, Juni 1998

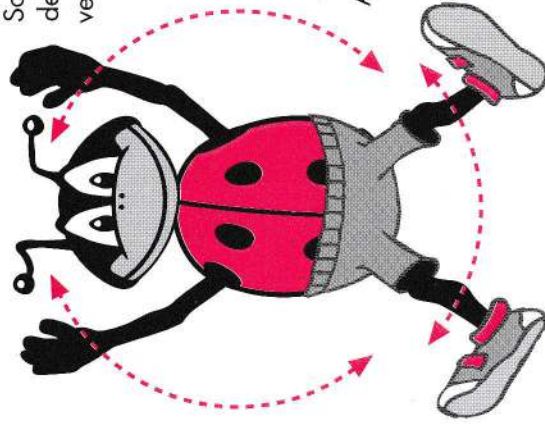
## Der 5 - Minuten - Pausenspaß

### Schule und Bewegung

Das Bewegungsverhalten der Kinder hat sich zum Teil sehr stark verändert. Gleichzeitig ist die Einsicht in die Zusammenhänge von Bewegung, Gesundheit und Lernen gewachsen. Deshalb sollten unsere Schulen „bewegungsanimierender“ und das Lernen bewegungs-freudiger werden. Dies ist umso wichtiger, wenn man bedenkt, daß ein Schulkind in der Woche 25-30

Stunden in der

Schulbank sitzt. Aus dem spielerisch aktiven Kleinkind wird mit Beginn der Schulzeit ein Sitzkind, denn das Dauersitzen setzt sich am Nachmittag während der Aufgabenzeit und der meist passiven Freizeitgestaltung fort.



### „Die Schule bewegt sich“

Mit dem 5-Minuten-Pausenspaß soll die tägliche Bewegungszeit in der Grundschule selbstverständlich werden. Bewegungspausen bieten zwar lediglich einen Minimalreiz für den Stütz- und Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem, sie sind aber wertvolle dynamische Übungen für die vom Sitzen ermüdete Muskulatur und daher dringend erforderlich. Im kognitiven Bereich kann man mit einem kleinen Pausenspaß eine Verbesserung der Konzentrations- und Lernfähigkeit der SchülerInnen feststellen (vgl. LIEBISCH 1990).

„Der 5-Minuten-Pausenspaß“ beinhaltet ausgewählte Übungen für eine tägliche Gymnastik im Klassenzimmer. Das Konzept soll LehrerInnen und SchülerInnen motivieren, sich auch außerhalb des Sportunterrichts mit Freude zu bewegen. Die Durchführung im Klassenraum zeigt, daß man sich auch dort sportlich bewegen kann, wo es eigentlich nicht üblich ist.

### Positive Wirkungen des Programms sind u.a.:

- Abbau von Verspannungen, Bewegungsdefiziten und Ermüdungserscheinungen
- Reduktion von Streß
- Wiederherstellung der Aufmerksamkeitsfähigkeit
- Motivation zum Sporttreiben, auch außerhalb der Schule
- Freude an der Bewegung
- Verbesserung des kooperativen und kommunikativen Verhaltens
- Motivation und Anregung zu einem rücken-schonenden Verhalten im Alltag



Inhalte: „Der-5-Minuten-Pausenspaß“

### „Lauftreff“

Ziel der Übungen des „Lauftreffs“ ist die Anregung des Herz-Kreislaufsystems. Die Übungen sollen in mittlerem Tempo ausgeführt werden.

### „Gymnastiktreff“

Der „Gymnastiktreff“ beinhaltet Übungen zur Koordinationsschulung, Kräftigung, Dehnung und Mobilisation.

Durch eine verbesserte Koordination werden Bewegungsabläufe harmonischer und die Kinder werden geschickter. Mithilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen soll die Haltung der Kinder gefördert werden. Während der Bewegungspause können natürlich nur minimale Reize gesetzt werden. Es soll aber in jedem Fall auf die richtige Ausführung geachtet werden. Es bietet sich an, diese Übungen anschließend auch im Sportunterricht durchzuführen.

Kräftigungsübungen werden langsam und nicht schwunghaft ausgeführt und während der Anspannungsphase soll ruhig und gleichmäßig weitergeatmet werden. Ziel der Dehn- und Mobilisationsübungen ist die Erhaltung der Flexibilität.

### „Spieltreff“

Die Übungen des „Spieltreffs“ sollen den Kindern vor allem Spaß bereiten, die Koordination schulen und zudem die Kooperationsbereitschaft untereinander stärken. Die Spiele sind einfach und leicht verständlich.

### „Entspannungstreff“

Die Schüler sollen sich körperlich und geistig entspannen. Die gesamte Muskulatur sollte möglichst locker gelassen werden. Diese Beruhigungsphase dient der Vorbereitung auf den nachfolgenden Unterricht.