

Annika Dittmer

# 33

**Fresh-Ups**  
zur Aktivierung,  
Entspannung &  
Konzentration

mit Praxisvideos



**Erfrischende Übungen für mehr  
Aufmerksamkeit im Klassenraum**



**LUGERT VERLAG**  
BEGEISTERUNG FÜR MUSIK

# Inhalt

## Aktivierung

10

Die Biene	11
Hands-Up	12
Tarzan und Jane	14
Obstsalat-Song	15
Shake it	16
Der Kamelritt	17
Yoga macht mich stark	18
Eis	20
Luftballon	21
Sterne vom Himmel holen	22
Oma Ilse und das Marmeladenglas	23

## Entspannung

24

Finger-Meditation	25
Die Reise in den geheimen Garten	26
Die Lokomotive	28
Anspannen - Entspannen	29
Eine Körperreise	30
Ich bin dann mal weg	32
Bäumchen, schüttel dich	33
Die lustigen Oms	34
Monsteralarm	35
Finger-Massage	36
Pom Pom-Meditation	37

## Konzentration 38

Der Oberpapagei	39	Übungsverzeichnis	52
Die liegende Acht	40	Impressum	54
Der Hahnenkamm	41	Über die Autorin	55
3, 5, 7 - Wo bist du geblieben?	42	CD-Inhalte	56
Klänge orten	44		
Im Takt gehen	45		
Detektiv Haselmaus ermittelt	46		
Sitzboogie	47		
Schnippi und Schnappi	48		
Hör gut zu und merk es dir	49		
Der verbotene Rhythmus	50		

# Vorwort

Das vorliegende Praxisbuch ist für Lehrerinnen und Lehrer an Grund- und Förderschulen konzipiert und beschreibt 33 zumeist kurze »Erfrischungsübungen«, die je nach Bedarf in den Unterricht integriert werden können. Nicht nur in Ganztagschulen ist es notwendig, den Tag für die Kinder sinnvoll zu rhythmisieren: Im Unterricht müssen Phasen der Anspannung und Entspannung im Wechsel aufeinanderfolgen. Sie als Lehrperson kennen Ihre Schülerinnen und Schüler am besten und haben das Gespür, zu entscheiden, was sie gerade brauchen. Das vorliegende Buch soll Ihnen dabei helfen, schnell, ohne viel Aufwand und Material, die richtige Übung für Ihre Kinder auszuwählen und in den Unterricht zu integrieren. Je nach Bedarf und Situation entscheiden Sie sich dabei für eine Übung zur Aktivierung, zur Konzentrationsförderung oder zur Entspannung.

## Warum ist dieses Buch entstanden?

Als Lehrerin einer gebundenen Ganztagsgrundschule in Bremen nahm ich in den letzten Jahren wahr, dass sich die Kinder nach längeren Arbeitsphasen nicht mehr konzentrieren konnten und sie häufig müde und erschöpft waren. Vielen Schülern gelang es nicht mehr, zur Ruhe zu kommen, und das Verlangen danach wurde auch unter den Kindern immer größer.

Als Reaktion darauf fragte ich mich, was Kinder nach langen Arbeitsphasen oder nach der Pause benötigen, um dem Unterricht adäquat folgen zu können. Es war schnell klar: Eine »Erfrischung« musste her! So entstanden die ersten »Fresh-Ups« für den Unterricht, in denen ich Anteile aus Musik, Bewegung und Sprache kombinierte.

Fortan eröffnete ich meinen Unterricht mit einem ritualisierten Morgenrap. Die Kinder brachten ihre eigenen Ideen mit ein, wodurch eine positive Grundstimmung entstand. Nach und nach integrierte ich immer wieder neue Fresh-Ups in den Unterricht. Die Kinder konnten sich dadurch wieder auf ihre Arbeit fokussieren und mit neuer Energie und hoher Motivation die nächsten Aufgaben angehen.

Inzwischen fordern meine Schüler die Bewegungs- und auch Stillezeiten regelmäßig ein. Sie spüren die wiedergefundene Balance und sind anschließend für weitere Anstrengungen offen.

Dieses Repertoire an Übungen, das mir ermöglichte, meinen Unterricht zu strukturieren, möchte ich nun an Sie weitergeben. Mit den 33 Fresh-Ups können Sie schnell, einfach und situationsbezogen den Tagesablauf Ihrer Schüler rhythmisieren und diesen abwechslungsreich gestalten. Sind Ihre Schüler müde, unkonzentriert oder brauchen sie Zeit zum Entspannen – auf jede Situation können Sie mit der passenden Übung reagieren. Begeistern Sie Ihre Schüler und bringen Sie Freude und Spaß beim Lernen ins Klassenzimmer.

Alle Fresh-Ups sind von mir in den Jahrgängen 1 bis 4 praktisch erprobt und ein elementarer Bestandteil des Schulalltags geworden. Schauen Sie sich auch die 22 exemplarischen Videos auf der beiliegenden Daten-DVD an und erleben Sie, welche Begeisterung die Fresh-Ups bei meinen Schülern auslösen. Nahezu alle Übungen habe ich bereits mit Kleingruppen, Klassenstärke und auch in Großgruppen mit bis zu 200 Kindern durchgeführt. Versuchen Sie es einfach.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schülern viel Spaß und Erfolg mit den Fresh-Up-Übungen!

*Ihre Annika Dittmer*

# Bewegter Unterricht mit Fresh-Ups

---

»Wenn ich mich schlapp und müde fühle, mache ich mit meiner Lehrerin ein Fresh-Up zur Aktivierung.«

(JANINA, SCHÜLERIN DER GRUNDSCHULE AUF DEN HEUEN, 4. KLASSE)

---

Kinder und Jugendliche verbringen einen großen Teil ihres Lebens in der Schule – in Ganztagschulen sogar zwischen sieben und neun Stunden am Tag. Immer mehr Kinder fühlen sich schon im Grundschulalter gestresst. Schule sollte daher mehr als nur ein Ort des Lernens sein. Sie muss auch gleichzeitig ein Lebensraum sein, in dem sich Schüler sowie Pädagogen wohlfühlen und in dem die Gesundheit des Menschen von großer Bedeutung ist.

Für Kinder und Jugendliche ist Bewegung das zentrale Mittel, um die Welt zu erfahren. Schon als Babys und Kleinkinder erforschen sie ihre Umgebung, indem sie Dinge ausprobieren, anfassen, mit allen Sinnen begreifen und nachahmen. Sie sind dabei immer in Bewegung und entfalten dadurch ihre Lebensfreude. Die Bewegungsförderung in der Schule trägt daher entscheidend zu einem positiven Schulklima bei und begünstigt die Lernbereitschaft der Kinder.

Beim Konzept der »Bewegten Schule« gibt es verschiedene Bereiche, die aufzeigen, wie Bewegung in den Unterricht integriert werden kann. Dazu gehören z.B. das *bewegte Lernen*, *Bewegungspausen*, *fächerübergreifendes Lernen*, *projektorientiertes Lernen*, *bewegtes (dynamisches) Sitzen*, *Entspannungs- und Entlastungsphasen*.

Bewegtes Lernen in einer »Bewegten Schule« bedeutet, der Eigentätigkeit der Schüler hohe Priorität einzuräumen. Dabei reicht es nicht aus, nur ab und zu ein paar Bewegungsübungen in den Unterricht einzustreuen. In einer bewegten Schule ist eine kind-, lehr- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts unabdingbar und sollte fester Bestandteil im Schulprogramm oder im Leitbild der Schule sein. Bewegendes, bewegtes und selbsttätiges Lernen durch bewegte Pausen, durch bewegende, beteiligende und damit gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen sind Eckpfeiler einer »Bewegten Schule«.

Wie wichtig es ist, den Tag möglichst effektiv zu rhythmisieren und zu strukturieren, sodass Spannung und Entspannung im Einklang stehen, zeigt auch folgendes Zitat:

---

*»... die Entwicklung des Unterrichts in Richtung auf kooperatives Lernen hin und die Einbeziehung der ganzen Schule als Lern- und Erfahrungsraum können zu einer Rhythmisierung des Lernens führen, die den Aufmerksamkeits- und Konzentrationsmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler sehr viel eher entspricht.«*

(M. GASSE UND P. DOBBELSTEIN)

---

Es gilt, den natürlichen Drang nach Bewegung als positive Eigenschaft aufzunehmen und im Schulalltag zuzulassen. Die vorliegenden Fresh-Up-Übungen sind Teil eines bewegten Unterrichts und so angelegt, dass sie das Konzept der »Bewegten Schule« gezielt unterstützen.

### **Was genau ist nun aber unter Fresh-Ups zu verstehen und wie sind sie in den Unterricht einzubetten?**

Fresh-Ups sind kurze praktische Übungen, die ohne großen Aufwand sofort im Unterricht eingesetzt werden können. In den meisten Fällen werden dafür keine Hilfsmittel benötigt. Manchmal ist es allerdings sinnvoll, die Übungen mit Entspannungs- oder durch Instrumentalmusik zu begleiten. Die Fresh-Ups sollen den Unterricht sprichwörtlich »erfrischen«, die Kinder aktivieren, neue Energie und Konzentration für den Unterricht bereitstellen oder aus einer quirligen Unterrichtssituation wieder zur Ruhe zurückführen. Jede Situation ist anders und so muss immer kurzfristig entschieden werden, welches Fresh-Up angemessen ist: Sind die Kinder sehr aufgeregt, sollte ein ruhiges Fresh-Up zur Konzentrationsfokussierung ausgewählt werden, sind sie hingegen nach einer langen Arbeitsphase müde und erschöpft, kann ein Fresh-Up zur Aktivierung genau das Richtige sein. Fühlen sich die Kinder gestresst, brauchen sie möglicherweise ein Fresh-Up zur Entspannung. Oft nehmen sich Pädagogen im normalen Schulalltag insbesondere für Entspannungsphasen nur wenig oder gar keine Zeit. Für die Kinder und auch für alle Erwachsenen, die mit den Kindern arbeiten, ist diese Zeit aber eine erstaunliche Energiequelle, die es zu nutzen gilt.

Die Fresh-Ups können auch als festes Ritual zur Begrüßung am Morgen oder zur Verabschiedung am Tagesende eingesetzt werden. Auch für Übergänge in eine neue Arbeitsphase oder nach der Pause als Start in eine neue Stunde sind die Fresh-Ups ideal geeignet.

### **Warum sind die Fresh-Ups Übungen und keine Spiele?**

Die Fresh-Ups als Übungen und nicht als Spiele zu bezeichnen, ist eine ganz bewusste Entscheidung. Der Begriff »Übung« vermittelt den Kindern, dass sie es mit einer wichtigen Aufgabe zu tun haben, die ganz eindeutig zum Unterricht gehört. Die Kinder wissen, dass jedes Üben darauf abzielt, besser zu werden in dem, was ausgeübt wird. Beim Üben sollen bestimmte Fähigkeiten oder Fertigkeiten verbessert werden. Genau das passiert auch bei den Fresh-Ups! Den Kindern soll – auch durch Wahl dieses Begriffs – bewusst gemacht werden, dass die Übungen ihnen helfen, sich besser