

5./6. Kl.

Sussiek

1.) Aktivierung

- Das Kamel
- Schulterübungen
- nach Äpfeln greifen

2.) Bewegungspausen/Entspannung

- Fingerballett
- Denkmütze
- Fantasiereise

3.) Konzentrationsübungen mit Bewegung

- Zwinkern
- Taktiles Telefon
- Tauchen
- Wecker



Klasse 6

Aktivierung

- Äpfel pflücken
- Stuhlübungen

Entspannung

- Traumreise
- Pizza backen
- Atemübungen



Verlaufsplan

<u>Was:</u>	<u>Wie:</u>	<u>Wo:</u>	<u>Bis Wann:</u>
▪ Einstieg	PL	A104	14:15
▪ Erarbeitung	GA	A104 A105 A106	14:40
▪ Präsentation	MG	Flur 1.0G	14:50
▪ Ausblick	PL	A104	15:00

Aktivierungs- & Entspannungsübungen

Jahrgangsstufe 9-10

Wörter

- Wiederauffinden von Informationen im Gehirn
↳ ZAP
- Welle (Phantasiereise)
- Entspannen
- Atemübung (im Sitzen)

* Spannungsübung (90° Kniebeugen
Schulterachsen)

Jahrgangsstufe 7/8

'Denkmütze'
(Massage)

Entspannungs-
übungen

Leufendes
Atmen

'Innere Auge'
(Meditation)

Aktivierungs-
übungen

motorisches
ABC
(Denk)

Stand up

'Heiße
Platte' (s. Stuhlübung)

