

# Train your brain

MIT BEWEGUNG LEICHTER LERNEN

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck – SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
Redaktion: Andreas Walter MAS, Mag. Clemens Grandl, Mag. Markus Schweiger  
Fotos: Shutterstock (Cover)  
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.  
Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen trotz sorgfältigster Bearbeitung ohne Gewähr; eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers ist ausgeschlossen.  
SG-129, Stand: 2026

# Inhalt

## **Train your Brain – mit Bewegung leichter lernen**

Ist-Situation	5
Vorteile von Bewegung	6
Studien	6
Ziel	7
Zur Handhabung dieses Skriptums	8
Hinweise zur Implementierung in den Unterricht	9
Österreichische Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche	9
Bewegungsformen und -intensitäten	11

## **Aktivierungsübungen**

Sensibilisierung	12
Partnersuche	13
Stand-Mobilisation	14
Partnerwahl	15
Beschleunigung	16

## **Koordinationsübungen**

Diagonalebewegung Knie – Ellbogen	17
Diagonalebewegung Hand – Ferse	18
Flaggensignal	19
Diagonaler Taillenschub	20
Reaktionsspiel	21
Stand halten	22
„Koordix-Hemigym“	23
Radiergummizielwurf	24
Im Rhythmus	25
Koordinative Bewegungsspiele	26

<b>Entspannungsübungen</b>	28
Auflockerungsübung – Schultern und Nacken	28
Körperpendel	29
Energiepunkte massieren	30
Atemfluss	31
Nase zu	31
Finde die Mitte	31
Zeit schätzen	32
<b>Literatur</b>	33
<b>Foto-Modelle</b>	33

# Train your Brain – mit Bewegung leichter lernen

Das vorliegende Skriptum dient zur Unterstützung für motiviertes Lehrpersonal bzw. interessierte Schüler.

Durch Bewegungsimpulse im Unterricht oder in den Pausen soll ein angenehmes, lernfreundliches bzw. -förderndes Unterrichtsklima geschaffen werden. Die folgenden Übungen können für die Sekundarstufe I bzw. II (Alterskategorie 10–18 Jahre) angewendet werden.

## Ist-Situation

Die Schulglocke bimmelt. Alle Schüler auf die Plätze! Ruhig sitzen und leise sein! Die nächsten sechs bis acht Stunden prasseln nichts als Informationen auf sie ein. Der Bewegungsradius von der Klasse bis zur Toilette wird kaum überschritten – ein ganz normaler Schultag in den meisten Schulen unseres Landes.

Eine interessante Studie, die an österreichischen Schulen durchgeführt worden ist, zeigt auf, dass, über den ganzen Tag gerechnet, die Auszubildenden nur 2 h 53 min in Bewegung sind; darin ist der Schulsport schon inkludiert. 21 h und 7 min werden im Sitzen, Liegen und Stehen verbracht (Pratscher, 2005). Dennoch werden weitere Turnstunden gekürzt, und die Schüler zu noch mehr Inaktivität gezwungen.

Wie wichtig jedoch **regelmäßige Bewegung für die Förderung und Steigerung der Konzentration und Lernleistung ist**, konnte in zahlreichen Studien belegt werden (Shepard, 1997, Dordel & Breithecker, 2003).

**Kurze Bewegungsübungen stimmen die ganze Klasse auf die nächste Stunde ein**, was nach so manchem „Tohuwabohu“ in der Pause recht hilfreich sein kann.

# Vorteile von Bewegung

## Gehirn

Setzt man eine kurze Bewegungspause, wird das Gehirn besser durchblutet und die Sauerstoffversorgung gefördert. Durch die vermehrte Aktivierung bestimmter Hirnregionen kommt es zu einer besseren Synapsenbildung (Verschaltung) zwischen den Nervenzellen im Gehirn – die Gedächtnisleistung wird „getunt“. Weiters werden Hormone, wie z.B. Serotonin und Dopamin ausgeschüttet, die sich förderlich auf die soziale und kognitive Entwicklung auswirken.

## Schüler

Die Schüler sind entspannter und stressresistenter, wenn im Unterricht regelmäßig Bewegungsübungen eingeplant werden. Sie bleiben ruhiger und konzentrierter, **vor allem ab der dritten Stunde, wenn die Konzentration stark abfällt.**

Das Wohlbefinden steigert sich und die Müdigkeit kann hinausgezögert werden. Generell ist es wichtig zu wissen, dass Lernprozesse verbessert werden, wenn der ganze Körper in den Prozess der Wissensverarbeitung eingebunden wird.

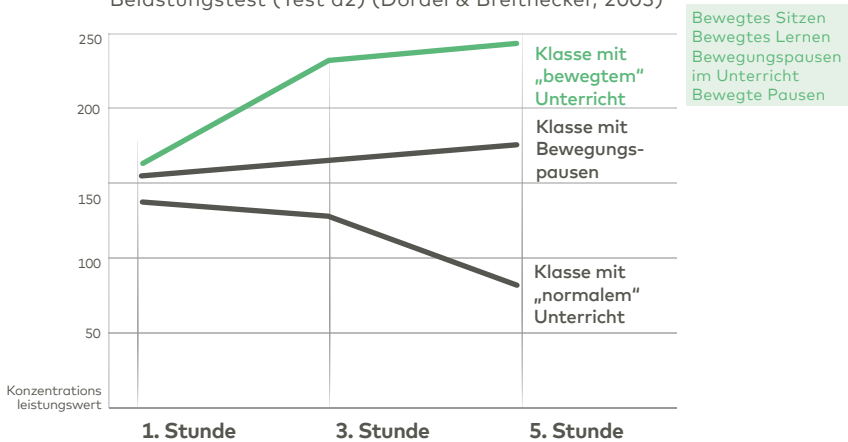
## Studien

Eine Studie von Shepard (1997) konnte den Effekt körperlicher Aktivität auf die schulischen Leistungen deutlich nachweisen. Eine Gruppe von Schülern (Versuchsgruppe) unterzog sich einem täglichen Sportprogramm, die Vergleichsgruppe hatte dagegen nur 40 min Sport pro Woche – das bedeutet, dass sie 14 % mehr Zeit für den Unterricht hatten. Jene Gruppe, die täglich Sport machte, erzielte deutlich **bessere schulische Leistungen** als die inaktive Gruppe.

**Dordel & Breithecker konnten 2003 eindrucksvoll zeigen, dass durch einen „bewegten Unterricht“ eine deutliche Verbesserung der Konzentrationsleistung erreicht werden konnte.**

Interessant ist auch die Tatsache, dass der Konzentrationsleistungswert beim „bewegten Unterricht“ im Laufe des Vormittags gesteigert und bis zur 5. Unterrichtsstunde auf hoher Ebene konstant gehalten werden konnte. Demgegenüber steht der stetige Verlust an Konzentrationsleistung bei normalem Unterricht (Abb.1).

Abb.1: Konzentrationsleistungswert im Aufmerksamkeits-Belastungstest (Test d2) (Dordel & Breithecker, 2003)



## Ziel

Übungen aus „Train your Brain“ werden situationsangepasst in den Unterricht in der Klasse eingebaut, damit die Schüler nach einer kurzen Bewegungssequenz gemeinsam wieder konzentrierter, erfrischter und motivierter dem Unterricht folgen können. Den Lehrkräften wird somit ein angenehmes, aufmerksames Unterrichtsklima ermöglicht.

# Zur Handhabung dieses Skriptums

Das vorliegende Skript gliedert sich in drei Hauptkapitel:

- 1. Aktivierungsübungen**
- 2. Koordinationsübungen**
- 3. Entspannungsübungen**

**Vor bzw. während der Übungen unbedingt für Frischluft sorgen!**

## Aktivierungsübungen

Die Aktivierungsübungen sind dafür gedacht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen, die Muskeln zu aktivieren und die Gelenke zu mobilisieren, um bei Eintreten von ersten Ermüdungserscheinungen die Schüler wieder „aufzufrischen“. Sie sind auch ideal als Start für den Unterrichtsbeginn um die Konzentration und die Aufmerksamkeit zu erhöhen.

Diese Übungen können zwischendurch bei Bedarf immer wieder eingebaut werden. Dauer: 1–3 min (3–9 Übungen)

## Koordinationsübungen

Diese Übungen bestehen aus koordinativ herausfordernden Bewegungsabläufen und sollten von den Lehrkräften präzise und klar verständlich angesagt werden. Der Übungsaufbau sollte nach dem methodischen Gesichtspunkt vom „Leichten“ zum „Schweren“ erfolgen. Die ersten Versuche sollten unter dem Motto „einfach ausprobieren“ ohne Anspruch auf vollständige Korrektheit in der Bewegungskonsequenz erfolgen. Sobald dann eine Übung sicher gekonnt wird, kann die nächste Koordinationsübung ausprobiert werden. Effekte zeigen sich in einer verbesserten kognitiven Leistungsfähigkeit (genauer arbeiten), einer erhöhten Anzahl an synaptischen Verbindungen und somit einem dichteren neuronalen Netz (d.h. bessere Verknüpfung der Nervenzellen untereinander). Dauer: ca. 5–7 min

## Entspannungsübungen

Die Absicht dieser Übungsauswahl richtet sich auf die beruhigende und entspannende Wirkung, wenn das Erregungsniveau im Unterricht erhöht ist und Schüler unruhig bzw. unaufmerksam werden.  
Dauer: 1–3 min

## Hinweise zur Implementierung in den Unterricht

Die Übungen können einzeln oder auch in so genannten Übungseinheiten, bestehend aus Aktivierungsübungen, Koordinationsübungen und Entspannungsübungen in den Unterricht eingebaut werden. Hier entscheidet das subjektive Empfinden der Lehrkraft für die Bedürfnisse der Schüler in der jeweiligen Situation: Welche Übung ist für die jetzige Situation gerade passend?

Aus trainingswissenschaftlicher Sicht empfiehlt sich ein Minimalprogramm von zwei Einheiten zu je einer Viertelstunde pro Woche. Zur Förderung der Aufmerksamkeit, geistigen Leistungsfähigkeit und Konzentration werden einzelne, kurze Übungssequenzen nach Bedarf durchgeführt.

## Österreichische Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

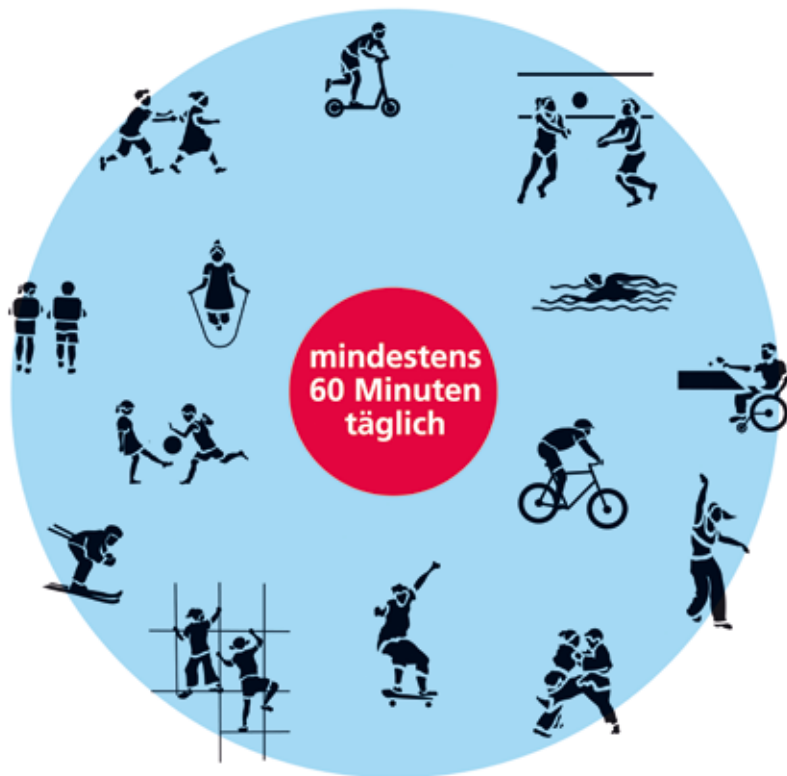
„Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen altersgerecht ermöglicht werden. Für Jugendliche gilt, dass die Bewegungsformen zumindest jeweils zehn Minuten dauern sollen.“

Um die Gesundheit zu fördern, sollen Kinder und Jugendliche

- jeden Tag insgesamt mindestens 60 min mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein;
- an mindestens drei Tagen/Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen;
- zusätzlich Aktivitäten ausführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 min dauern, werden zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen.

## Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



Empfohlen werden **vielfältige** Bewegungsformen.

Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

## Bewegungsformen und -intensitäten

Mit Bewegung sind körperliche Aktivitäten gemeint, bei denen große Muskelgruppen beteiligt sind. Unter altersgerechter Bewegung versteht man die Berücksichtigung unterschiedlicher Wachstumsphasen bei der Belastungsgestaltung von Bewegungsangeboten. Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. Höhere Intensität bedeutet, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Unter muskelkräftigender Bewegung sind körperliche Aktivitäten zu verstehen, bei denen das eigene Körpergewicht (z.B. Liegestütz), Gewichte oder andere Hilfsmittel (zum Beispiel Thera-Band) als Widerstand eingesetzt werden. Unter knochenstärkenden Bewegungen versteht man das Körpergewicht überwindende, sich wiederholende körperliche Aktivitäten (beispielsweise Hüpfen, Laufen, Step-Aerobic)."

Aus: Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, BMG, GÖG und FGÖ; downloadbar unter [www.fgoe.org/medien/grafiken](http://www.fgoe.org/medien/grafiken)

# Aktivierungsübungen

## Sensibilisierung

**Hinweis:** Die Übungen werden stehend im hüftbreiten Stand durchgeführt.

- **Denkmütze:** Ohren von oben nach unten mehrmals an der Ohrmuschel ausstreichen.
- **Kopfklopfen:** Mit den Händen von hinten nach vorne übers Scheitelhaupt klopfen (Abb. 1).
- **Körper abklopfen:** Das Abklopfen an der Innenseite des linken Arms von der Achsel her beginnen, über die Außenseite, über die Brust zur Innenseite des rechten Arms zur Außenseite des rechten Arms, dann den Rücken, das Gesäß hinunter zu der Außenseite der Beine und über die Oberschenkel-Innenseite und Bauch wieder zum linken Arm zurück; ein paar Mal wiederholen.
- **Liegende Acht:** Mit der rechten Hand beginnen und vom Mittelpunkt des Kopfes aus eine liegende Acht zeichnen; der Daumen soll nach oben zeigen und die Augen sollen den Bewegungen der Hand folgen (Abb. 2). Die Bewegung 3x rechts wiederholen und dann auf die linke Seite wechseln, ebenfalls 3x wiederholen. Anschließend die liegende Acht beidarmig mit gefalteten Händen machen (Abb. 3).
- **Skilangläufer:** Beidbeinig und hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hinstellen: die Arme gegengleich vor und zurück schwingen (wie beim klassischen Skilanglauf, Abb. 4–6).



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

# Partnersuche

**Hinweis:** Einzelnen durch die Klasse gehen und aufgrund der „Suchkriterien“ der Lehrkraft einen entsprechenden Partner suchen, kurz abklatschen und wieder getrennt durch die Klasse wandern. Die „Wanderklasse“ soll sich möglichst ohne zu sprechen durch die Klasse bewegen.

- **Finde den „richtigen“ Partner:**
  - gleiche Körpergröße
  - gleiche Farbe der Oberkörperbekleidung
  - gleiche Augenfarbe / Haarfarbe
  - gleichen Anfangsbuchstaben der Vornamen / Nachnamen etc.
- **BewegungspartnerIn:** Kombination aus Suchauftrag und erfüllen einer Bewegungsaufgabe, z.B. „Partner mit gleicher Schuhfarbe suchen und gemeinsam 5x links und rechts hin und her springen“.
- **Memory:** Kombination aus Merk- und Suchauftrag mit Bewegungsaufgabe, z.B. „möglichst schnell den Augenpartner suchen und die mit ihm durchgeführte Bewegungsaufgabe wiederholen“.

# Stand-Mobilisation

**Hinweis:** Die Übungen werden im Stehen und im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien durchgeführt. Die Bewegungsgeschwindigkeit sollte mittelschnell bei mittlerer Bewegungsamplitude sein – es ist nicht notwendig, die Gelenkendstellung zu erreichen. Um mobilisationsfördernde Effekte zu erreichen, sollten 15–25 Übungswiederholungen durchgeführt werden.

- **Einbeinpendel:** Auf ein Bein stellen und das nicht belastete Bein aus der Hüfte vor und zurück schwingen. Gleichzeitig schwingen beide Arme gegengleich mit (Abb. 1–3).  
→ Variante: Das nach vorne geschwungene Bein und der vordere Arm wird nun abgewinkelt; Oberschenkel bis in die Waagrechte vor schwingen (Abb. 4).
- **Schulterschaukel:** Die Beine sind leicht gebeugt, nun den Oberkörper mit geradem Rücken nach vor beugen und die Hände auf die Schultern legen. Es erfolgt eine Oberkörperrotation, wobei der Kopf nicht bewegt wird und der Blick während der gesamten Übungsausführung nach unten blickt (Abb. 5–7).



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 4

- **Windmühle:** Die Hände auf die Schultern legen und die Schultern entweder vorwärts, rückwärts oder gegengleich drehen.

# Partnerwahl

## Partnerübung

**Hinweis:** Alle gehen einzeln durch die Klasse und suchen sich einen Partner ihrer Wahl.

- **Bildtreue:** Der Jüngere folgt der „Spur“ des gewählten Partners und konzentriert sich darauf, den Bewegungsrhythmus und die Bewegungsausführungen exakt nachzumachen.
- **Untreue:** Der Bewegungsrhythmus wird beibehalten, die Bewegungen werden gegengleich zum Gegenüber ausgeführt, d.h. linke Hand heben bedeutet für den nachfolgenden Partner rechte Hand heben etc.  
→ Variante: W.o., nun bewegen sich alle frei im Klassenzimmer.
- **Druck und Gegendruck:** Die Partner stehen sich im hüftbreiten Stand gegenüber auf und die Handflächen beider Hände berühren einander vor dem Körper in Schulterhöhe (Abb. 1). Es muss nun versucht werden, den anderen durch Druck und Gegendruck aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass er gezwungen wird, einen Schritt nach vor oder zurück zu machen (Abb. 2).



Abb. 1



Abb. 2

# Beschleunigung

**Hinweis:** Einfache motorische Grundfertigkeiten, wie Gehen, Springen, Knieheben, Anfersen im Stand werden von der Lehrperson vorgegeben und in einem langsamen Tempo begonnen. Die Übungen werden kontinuierlich bis zu einem schnellen Tempo gesteigert.

- **Gehen am Stand:** Vom langsamen Gehen über das Laufen bis „Fußtappings“ mit hoher Bewegungsfrequenz übergehen. Es sollte ein aktiver Armzug bei der Übung stattfinden und auf den Fußballen gelaufen werden.
- **Knieheben:** Die Knie bis in die Waagrechte anheben und Tempo steigern, dabei den Oberkörper so aufrecht wie möglich lassen und auf den Fußballen laufen.  
→ Variante: Zusätzlich unter dem waagrecht gehobenen Oberschenkel 1x klatschen.
- **Grätsch-Scherensprünge:** Mit Grätschstand beginnen und in den Scherenstand (dabei kreuzt ein Bein vor dem anderen) springen. Danach wieder in den Grätschstand zurückspringen und anschließend das andere Bein vorne kreuzen (Abb. 1–4). Nun das Tempo schrittweise erhöhen.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

# Koordinationsübungen

## Diagonalbewegung Knie – Ellbogen

Überkreuzbewegungen sind sehr gut zur Koordination der beiden Gehirnhälften.

Im Takt vor dem Körper über Kreuz linken Ellbogen und rechtes Knie (Abb.1) bzw. rechten Ellbogen und linkes Knie (Abb. 2) zusammenführen.

**Einfache Variante:** Über Kreuz die Hand im Takt zum gegenüberliegenden Knie führen.



Abb. 1



Abb. 2

## Diagonalbewegung Hand – Ferse

Ähnliche Übung wie die vorhergehende; die Diagonalbewegung wird aber hinter dem Körper ausgeführt.

Im Takt rechte Hand zur linken Ferse und linke Hand zur rechten Ferse führen (Abb. 1–2).



Abb. 1



Abb. 2

# Flaggensignal

Die Ausgangsposition ist mit geschlossenen Beinen und den Händen an der Seite.

Takt 1: Arme in U-Halteposition bringen (Abb. 1)

Takt 2: Arme nach vorne, Daumen zeigt nach oben (Abb. 2)

Takt 3: Fingerspitzen klappen vor dem Körper zusammen (Abb. 3)

Takt 4: Arme seitlich vom Körper – Ausgangsposition

**Die leichteste Variante** ist, diese vier Takte nur mit den Armen auszuführen.

**Schwierigere Variante:** Beine bewegen im gleichen Rhythmus der Armbewegungen nach dem Muster, 1 rechts zur Seite, 2 vor, 3 links zur Seite, 4 zurück.

**Schwere Variante für Fortgeschrittene:** Phasenversetzung – der eine Arm ist einen Takt vor dem anderen in der Bewegung.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

## Diagonaler Taillenschub

Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, das linke Bein schräg nach unten und den rechten Arm nach oben in der Diagonale strecken (Abb. 1). Anschließend zueinander ziehen und die Seite wechseln – Stand am linken Bein und Diagonale: linker Arm und rechtes Bein (Abb. 2).



Abb. 1



Abb. 2

# Reaktionsspiel

## Partnerübung

Partnerübung – Die beiden Partner stehen hintereinander. Der hintere dirigiert mit Berührungen den vorderen Partner. Die Bewegung des vorderen Partners erfolgt immer diagonal zur Berührung des hinteren Partners (Abb. 1–2).

**Berührung:** linke Schulter  
rechte Schulter  
linke Ferse  
rechte Ferse

**Reaktion:** rechtes Bein heben  
linkes Bein heben  
rechten Arm heben  
linken Arm heben

Erfolgt eine Berührung am Rücken, dreht sich der vordere Partner einmal um die eigene Achse.



Abb. 1



Abb. 2

# Stand halten

## Partnerübung

Die Partner stehen auf einem Bein einander zugewandt. Die Handflächen werden aufgestellt und berühren sich. Das freie Bein wird in der Mitte leicht gegeneinander gedrückt. Die Partner versuchen nun einander durch Bewegungen der Arme oder des freien Beines aus dem Gleichgewicht zu bringen (Abb. 1–2).

Gewonnen hat man, wenn der Partner das Gleichgewicht verliert und sich mit dem zweiten Bein auf den Boden stellen muss.



Abb. 1



Abb. 2

# „Koordix-Hemigym“

## Partnerübung

Die Partner stehen sich gegenüber und die Hände werden in Schulterhöhe zusammengeführt. Man berührt sich mit leichtem Druck an den Handflächen.

Nun wird ein Geber „G“ und ein Nehmer „N“ bestimmt. G gibt die Anweisung und den Rhythmus der Übung vor. N gibt die gewünschte Bewegungsantwort so schnell und korrekt wie möglich.

G gibt die erste Bewegungsanweisung: Der rechte Arm wird vor dem Körper hochgeführt. N macht die Bewegung mit dem Arm mit und gibt die Antwort durch das Hochziehen des gegenseitigen Beines (links).

Zieht G den Arm nach unten, erfolgt die Bewegungsantwort durch das Nachhintenführen des gestreckten Beines (wieder diagonal gegenüber). Es gibt vier verschiedenen Bewegungsanweisungen und vier dazu passende Bewegungsantworten.

Nach 10 – 15 Wiederholungen werden die Rollen getauscht.

Als **weitere Steigerung** kann die Bewegung der Arme nun zusätzlich auch zur Seite erfolgen. Dazu wird das gegenüberliegende Bein zur Seite gestreckt.

Es gibt demnach sechs verschiedene Anweisungen und passende Bewegungsantworten.

Auch hier erfolgt nach 10 – 15 Wiederholungen ein Rollentausch.

# Radiergummizielwurf

## Partnerübung

Für dieses Spiel brauchen zwei Partner einen Radiergummi und zwei Becher.

Die Partner stehen sich in ca. zwei Metern Entfernung gegenüber. Der erste Partner wirft den Radiergummi zu seinem Gegenüber und dieser versucht den Radiergummi mit seinem Becher zu fangen.

Nun wird der Radiergummi aus dem Becher wieder zum Ersten zurückgeworfen und auch dieser versucht ihn mit seinem Becher zu fangen.

Wenn man es einige Male geschafft hat, kann man die Schwierigkeit steigern, in dem man den Abstand zum jeweiligen Partner vergrößert.

Eine weitere Steigerung erfolgt, wenn die Hand gewechselt wird und die beiden Partner versuchen, dies mit ihrer „schlechteren“ Hand zu bewältigen.

Das Gelingen setzt gute Zusammenarbeit voraus. Geschult wird dabei vor allem die Auge-Hand-Koordination.

# Im Rhythmus

## Partnerübung

Die Partner stellen sich gegenüber im Abstand von ca. einer Armlänge auf.

Nun läuft die Übung in folgendem Rhythmus ab:

1. Klatschen in beide Hände des Partners gegenüber
2. Klatschen in die eigenen Hände
3. Rechte Hand klatscht auf rechte Hand gegenüber
4. Linke Hand klatscht auf linke Hand gegenüber

Diese Abfolge mehrmals hintereinander durchführen. Die Übung langsam beginnen und möglichst korrekt durchführen.

Wenn die Übung gelingt, kann man als **Steigerung** das Tempo erhöhen.

Als **Variante** kann die Abfolge der Schritte verändert werden.

# Koordinative Bewegungsspiele

## „Sitz-Koordi“

Alle rutschen am Sessel ein Stück nach vor und sitzen aufrecht am Stuhl mit beiden Füßen flach am Boden.

Der Leiter gibt die Anweisung zu verschiedenen Bewegungsschritten und bestimmt die Geschwindigkeit des Ablaufs, alle machen gleichzeitig mit.

Zuerst beginnt man mit den Beinen und hebt diese an.  
Kommando: linkes Bein – rechtes Bein

Als nächstes kommen die Arme hinzu.  
Kommando: linkes Bein – rechtes Bein – linker Arm – rechter Arm

Als nächsten Schritt auf und nieder:  
Kommando: linkes Bein – rechtes Bein – linker Arm – rechter Arm – aufstehen – niedersetzen

Als nächstes wird das anfangs moderate Tempo etwas gesteigert, um den Ablauf schneller zu machen. Das Kommando bleibt gleich.

Als nächstes wird der Kopf nach links und rechts gedreht.  
Kommando: linkes Bein – rechtes Bein – linker Arm – rechter Arm – aufstehen – niedersetzen – linker Nachbar – rechter Nachbar.

Das Koordinationsspiel kann beliebig durch weitere Kommandos erweitert und das Tempo gesteigert werden.

## Alphabet-Koordination

Das Alphabet wird wie in der Abbildung unten auf ein Flipchart geschrieben oder diese Seite vergrößert und in der Klasse aufgehängt.

Aufgabe ist es, das Alphabet aufzusagen und Bewegungen zu machen. Dazu steht unter jedem Buchstaben des Alphabets ein großes oder kleines „R“ oder ein großes oder kleines „L“. Bei jedem großen Buchstaben wird das jeweilige Bein gehoben (rechts oder links), bei jedem kleinen Buchstaben wird der jeweilige Arm gehoben.

Es sprechen alle das Alphabet mit, zuerst langsam, dann schneller.

Als Steigerung wird das Alphabet rückwärts aufgesagt (bei Z beginnen). Dazu bewegt man sich wiederum in der oben beschriebenen Art.

**A B C D E F G H I J K L M N**

**R L r l l L r L R r R L R l**

**O P Q R S T U V W X Y Z**

**r R l r L L R l r L R r**

# Entspannungsübungen

## Auflockerungsübung – Schultern und Nacken

Ausgangsposition ist ein bewusst wahrgenommener, beidbeiniger, lockerer Stand. Die Arme hängen locker am Körper (Abb. 1). Dann wird langsam und bewusst tief eingeatmet und die Schultern werden so weit wie möglich nach oben, Richtung Ohren, gezogen (Abb. 2). Diese Position kurz halten. Dann wird die eingeatmete Luft stoßartig ausgeblasen und Schultern „fallen“ gelassen, sodass die Arme wiederum locker neben dem Körper hängen. Dann von vorne beginnen und die Übung drei bis fünf Mal wiederholen.



Abb. 1



Abb. 2

# Körperpendel

Mit geschlossenen Beinen und eng angelegten Armen stehen und die Muskulatur im ganzen Körper anspannen. Dann wird bei gestreckter Körperhaltung begonnen, das Körpergewicht abwechselnd langsam auf die Zehenspitzen (Abb. 1) und auf die Fersen (Abb. 2) zu verlagern. Mehrmals zwischen den Zehenspitzen und den Fersen hin und her pendeln. Die Übung kann zuerst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen ausgeführt werden.



Abb. 1



Abb. 2

## Variationsmöglichkeiten:

- **Gegenpendel:** wie Körperpendel, nur werden bei nach vorne gelagertem Körper die Arme nach hinten gestreckt, wenn sich das Gewicht auf den Fersen befindet, die Arme nach vorne gestreckt.
- **Körperkreisel:** wie Körperpendel, nur wird das Gewicht nicht „geradlinig“ von vorne nach hinten verlagert, sondern der gestreckte Körper in einer Kreisform bewegt.

# Energiepunkte massieren

- **Konzentrationspunkt:**

Der Konzentrationspunkt befindet sich an der höchsten Stelle des Kopfes, dem Mittelpunkt des Scheitels. Zur Steigerung der Konzentration(sfähigkeit) wird dieser Punkt mit dem Mittelfinger – unter leichtem Druck – mit kreisenden Bewegungen ein bis zwei Minuten massiert. Nach einer kurzen Pause wiederholen.

- **Energiepunkt (zur Stärkung des Immunsystems):**

Der Punkt zur Stärkung des Immunsystems befindet sich am siebten Halswirbel. Mit leicht nach vorne geneigtem Kopf ertastet man an der Halswirbelsäule eine Erhöhung – den siebten Halswirbel. Zum Aktivieren des Energiepunktes wird dieser mit den Fingerspitzen zwei bis drei Minuten lang umkreist, bis ein Wärmegefühl wahrgenommen wird (Abb. 1).



Abb. 1

- **Stresspunkt:**

In der Mitte des Innenarms, drei Fingerbreiten oberhalb der Handgelenksquerfalte befindet sich der Stresspunkt. Den Stresspunkt wiederum unter leichtem Kreisen ca. zwei bis drei Minuten lang mit dem Daumen massieren. Bei Bedarf kann die Übung wiederholt werden (Abb. 2).



Abb. 2

## Atemfluss

Bewusste Atmung bis in den Bauch, wobei durch die Nase eingeatmet und durch den Mund ausgeatmet wird. Die Bauchdecke hebt sich beim Ein- und senkt sich beim Ausatmen. Die Hände liegen mit leicht verschränkten Fingern auf dem Nabel. Nach mehreren Atemzügen die Hände wie eine Schale vor den Bauch führen. Beim Einatmen die Hände nach oben und beim Ausatmen nach unten führen. Zuletzt die Augen schließen, den Atem spüren und gedanklich folgen.

## Nase zu

Mit dem Daumen der rechten Hand zuerst das rechte Nasenloch zuhalten und mit am Gaumen angelegter Zunge dreimal ein- und ausatmen. Dann mit dem Daumen der linken Hand das linke Nasenloch zuhalten und die Übung wiederholen. Wichtig ist wieder die tiefe Bauchatmung und das bewusste Heben und Senken der Bauchdecke.

## Finde die Mitte

Im beidbeinigen Stand, mit eng geschlossenen Beinen eine Hand auf den Bauchnabel und die andere in Höhe des Steißbeins auf den Rücken legen. Die Hand auf dem Rücken massiert nun ca. zwei Minuten lang das Steißbein. Danach werden die Hände gewechselt und die Übung wiederholt. Wichtig ist eine ruhige und tiefe Atmung.

## Zeit schätzen

Alle Schüler setzen sich auf die Stühle. Aufgabe ist bei völliger Stille und ohne Hilfsmittel eine vorgegebenen Zeit (1 Minute) zu schätzen. Nach dem Startkommando darf nicht mehr gesprochen werden. Der Übungsleiter schaut auf die Uhr und beobachtet. Wer glaubt, dass eine Minute vergangen ist, steht auf und bleibt stehen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle stehen, bzw. der Übungsleiter abbricht. Sieger ist, wer die Zeit am besten schätzen konnte und am genauesten die geforderte Zeit erreicht hat.

# Literatur

Dordel & Breithecker, 2003: Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung* 23 (2), 5–15

Gollner & Kreuzriegler & Thuile, 2001: Health Coaching – Gesundheit, Fitness, Lebensenergie, S. 94–131

Pratscher H., 2005: Studie und Dissertation an der UNI Wien an 10–18 jährigen SchülerInnen

Shepard R., 1997: Curricular Physical Activity and Academic Performance; in *Pediatric Exercise Science* 9, S. 113–126

**Übungsauswahl aus Vital4brain**, 2012 – Bewusst bewegen. Besser lernen, in Partnerschaft mit Uniqa

## Foto-Modelle

Mit freundlicher Unterstützung von Schülern der Land- und Forstwirtschaftlichen Fachschule Alt-Grottenhof (Maximilian Kainz und Peter Strohmaier) und Schülerinnen der Landwirtschaftlichen Fach- und Berufsschule Mistelbach (Christina Durst, Sandra Roithner und Denise Wimmer)

# Haben Sie noch Fragen? – sv.s.at!

## Informationen zu den Themen

- Beitrag
- Gesundheit
- Pflege
- Pension
- Unfall

und zahlreichen Gesundheits- und Serviceangeboten finden Sie unter **sv.s.at**.

## Mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben!

Mit sv.sGO können Sie rasch und einfach Anträge einbringen, persönliche Daten einsehen, Bestätigungen herunterladen, Rechnungen oder Verordnungen einreichen. Alle Infos: **sv.s.at/go**



## Terminvereinbarung notwendig!

Wir beraten Sie gerne persönlich nach Terminvereinbarung unter **sv.s.at/termine**. Alle Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf **sv.s.at/kontakt**.

## Sie wollen am aktuellsten Stand bleiben?

News & aktuelle Themen der SVS - Jetzt für den SVS Newsletter unter **sv.s.at/newsletter** eintragen!



