

# Bewegungs zwischendurch

Beitrag von „wieder\_da“ vom 19. Januar 2022 22:50

[Zitat von Mimi\\_in\\_BaWue](#)

Hei Hei,

gibt es noch aktuellere Büchertipps oder Links zu dem Thema?

Ich habe eine zappelige 5. Klasse in der 5. und 6. Stunde und würde mit denen gern "bewegte Pause" im Klassenzimmer / Fachraum machen. Ich bräuchte kleine Bewegungsspielchen, bei denen man nicht Tische verrücken muss oder Utensilien braucht.

Ich dachte auch, ich bräuchte für meine 2. Klasse so ein Buch. Wir haben dann auch z. B. das Pferderennen immer wieder mal gespielt: [https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni\\_methode/pf...bewegungsspiel/](https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni_methode/pf...bewegungsspiel/)

Mittlerweile glaube ich aber, dass Entspannung wichtiger ist als Bewegung. Ja, Kinder haben einen großen Bewegungsdrang und ja, dem sollten sie auch Lauf lassen können. Aber wenn es zweimal am Tag eine Hofpause gibt und wenn immer wieder mal etwas Bewegung in den Unterricht eingebaut ist, sollte das reichen (dazu vielleicht [https://www.amazon.de/Beweg-dich-Schule-Unterricht-Gehirngerechtes/dp/3808008555/ref=sr\\_1\\_2?tag=lf-21](https://www.amazon.de/Beweg-dich-Schule-Unterricht-Gehirngerechtes/dp/3808008555/ref=sr_1_2?tag=lf-21) [Anzeige], das kenne ich aber selbst nicht).

Aber wichtiger finde ich eben, dass die Kinder sich arbeitsbereit machen können, indem sie sich entspannen. Das fängt beim richtigen, bewussten Atmen an. Größere Übungen findet man zum Beispiel hier: <https://www.verlag-modernes-lernen.de/buecher/shop-detail/article/9355>