RÜCKHALT FÜR DEUTSCHLAND!

Eine Initiative von Professor Grönemeyer und der Techniker Krankenkasse

Infos zum PDF

Fit zum Lernen

So bringen Sie Bewegung in den Unterricht

Techniker Krankenkasse

Besser lernen mit Bewegung

Im TK-Paket „Fit zum Lernen“ finden Lehrerinnen und Lehrer aus Grundschulen und weiterführenden Schulen Anregungen für einen bewegten Unterricht. Die Broschüre „Besser lernen mit Bewegung“ zeigt, wie Kinder fit für die Schule werden, und erklärt, wie Sie mit einfachen Mitteln die Gelegenheiten dazu schaffen.

Zusätzlich liefern Ihnen die 16 zusätzlichen Unterrichtskarten erprobte Übungs- und Spielvorschläge für Ihre Schulstunde. Mit den Muntermachern, den Übungen zur Entspannung, zur Konzentration und zum bewegten Lernen können Sie

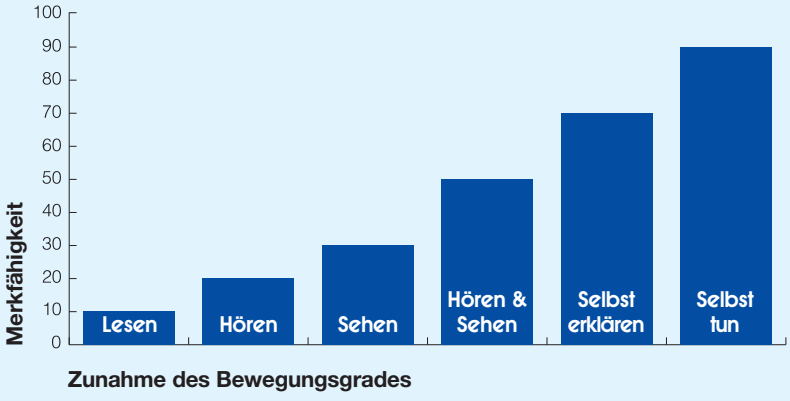
- eine müde Klasse aktivieren,
- wieder Balance in die Gruppe bringen,
- spielerisch Aufmerksamkeit schaffen und
- Fachinhalte so vermitteln, dass Kinder mit Leib und Seele dabei sind.

Lassen Sie sich von den Vorschlägen von „Fit zum Lernen“ inspirieren und zu eigenen Ideen anregen. Das macht allen Spaß, gleicht einseitige Belastungen aus und unterstützt das Lernen.

Bewegung macht fit fürs Lernen

Schüler, die bewegt lernen, können sich Inhalte besser merken. Denn Bewegung verschafft dem Gehirn mehr Sinnesreize, mit denen es diese Inhalte verknüpfen kann. Demjenigen, der selbst aktiv ist, liefern nicht nur Augen und Ohren die Informationen fürs Gedächtnis, sondern der ganze Körper. Bewegung hält außerdem wach, regt den Stoffwechsel an und sorgt für gute Laune.

Bewegt behält man besser



Bewegungspausen machen aktiv

Bewegungspausen bringen Schwung in müde Klassen, aktivieren und erfrischen. Fünf Minuten gemeinsame Übung verschaffen allen mehr Konzentration und Aufmerksamkeit. Das Gehirn ist wieder wach. Lehrkraft, Schülerinnen und Schüler kehren hinterher mit Lust zum Unterricht zurück.

Selbst Übungen finden.

Lassen Sie sich von den Praxisbeispielen auf den Unterrichtskarten anregen, auch eigene einfache Übungen zu entwickeln. Jede Altersgruppe wird davon profitieren.

Das hilft dabei:

- Nutzen Sie bekannte einfache Übungen, zum Beispiel aus dem Sportunterricht.
- Lassen Sie sich von Ihrem eigenen Bewegungsbedürfnis zu Übungen für die Klasse anregen: zum Beispiel aufstehen, recken und strecken, Arme und Beine ausschütteln, die Schultern kreisen lassen.
- Auch eine Schülerin oder ein Schüler kann einmal die Pause anleiten.
- Spaß und Bewegung sollten im Vordergrund stehen. Leistung spielt bei den Bewegungspausen keine Rolle.

Muntermacher

Techniker Krankenkasse

Fliegendes Tuch

6 bis 12

Ziel: **Aktivieren, Körperwahrnehmung und visuelle Wahrnehmung fördern.**

Material: viele bunte leichte **Chiffontücher** (auch Rhythmiktücher genannt; Sie erhalten sie zum Beispiel bei Anbietern von Schul-, Sport- und Freizeitbedarf).

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 12 Jahre.

Spielvorschlag

Jedes Kind erhält ein Chiffontuch und probiert aus, wie es das Tuch zum Schweben und Fliegen bringen kann. Machen Sie die Kinder auf die Ideen der anderen aufmerksam. Man kann das Tuch hochwerfen und mit den Händen auffangen, man kann es aber auch mit anderen Körperteilen zu fangen versuchen. Oder schlagen Sie ihnen vor: „Versucht, das Tuch so hoch zu werfen, dass es nur ganz langsam wieder auf die Erde sinkt. Vielleicht habt ihr so viel Zeit, dass ihr euch einmal drehen könnt, bevor ihr das Tuch auffangt.“

Variation:
Geben Sie den Kindern auch einmal die Aufgabe, das Tuch in Bewegung zu versetzen, ohne es zu berühren. Sicher finden sie bald heraus, dass man es nur mit dem Atem antreiben und hochpusten kann.

Muntermacher

Techniker Krankenkasse

Stabspringen

6 bis 10

Ziel: **Aktivieren, Sprungkraft verbessern, Gleichgewichtssinn fördern.**

Material: **Zeitung.**

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 10 Jahre

Spielvorschlag

Lassen Sie mehrere Zeitungsblätter von den Kindern zu einem Stab aufrollen und regen Sie die Kinder zu einer Partneraufgabe an. Eines hält den Stab, ein anderes versucht darüberzuspringen. Fordern Sie die Kinder auf, Sprünge zu erfinden. Machen Sie auf besonders ausgefallene Sprünge aufmerksam, die Sie beobachten, und regen Sie dazu an, sie den anderen Kindern vorzuführen. Die Kinder werden dann versuchen, den Sprung nachzuahmen. „Wer hat für seinen Sprung einen passenden Namen gefunden?“

Variation:
Wollen Sie alle Kinder gleichzeitig aktivieren, lassen Sie jedes einen Stab auf den Boden legen und darüberspringen. Auch gut für kleinere Kinder.

Muntermacher

Techniker Krankenkasse

Bierdeckel balancieren

6 bis 10

Ziel: **Aktivieren, Auflockerung nach anstrengenden Unterrichtsphasen, Berührungssinn (taktile Wahrnehmung) und Gleichgewichtssinn fördern.**

Material: **Bierdeckel, Springseile.**

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 10 Jahre.

Spielvorschlag

Geben Sie jedem Kind einen Bierdeckel mit der Aufforderung, ihn auf verschiedenen Körperteilen zu balancieren: auf dem Handrücken, dem Unterarm, der Schulter, dem Kopf oder auf dem Fuß. Fordern Sie die Kinder auf, sich dabei ganz vorsichtig durch den Raum zu bewegen, ohne dass der Bierdeckel herunterfällt. Wer will es mit zwei Bierdeckeln gleichzeitig versuchen?

Variation:
Legen Sie zusätzlich Springseile auf den Boden: Regen Sie die Kinder an, mit dem Bierdeckel auf einem Körperteil über die Seile zu balancieren.

Muntermacher

Techniker Krankenkasse

Schultaschen-Slalom

6 bis 12

Ziel: **Aktivieren und Bewegungskoordination fördern; nützlich auch, um Wartezeiten im Schulalltag zu überbrücken.**

Material: **mehrere Schultaschen** der Schülerinnen und Schüler**.**

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 12 Jahre.

Spielvorschlag

Fordern Sie die Kinder auf, ihre Schultaschen mit etwas Abstand hintereinander aufzustellen. Legen Sie fest, in welche Richtung sie sich bewegen sollen, um Zusammenstöße zu vermeiden. Nun laufen die Kinder wie Skiläufer im Slalom um die Ranzen herum. Schaffen sie das, ohne dass die Ranzen umfallen? Lassen Sie sie auch unterschiedliche Laufformen ausprobieren: zum Beispiel galoppieren wie ein Pferd, hüpfen wie ein Frosch, schlendern, langsam, schnell oder seitwärts laufen.

Variation:
Sie können die Kinder auch über die Ranzen springen lassen. Dann lassen Sie sie die Schultaschen am besten hinlegen. Falls Sie Bedenken haben, für diese Übung Ranzen zu benutzen, können Sie zum Beispiel auch Papierkörbe, Hocker oder die Schuhe der Kinder dafür einsetzen. Regen Sie die Kinder an, ein Tier eigener Wahl darzustellen. Oder fordern Sie sie auf, besondere Sprungtechniken zu erfinden, zum Beispiel beidbeinig, einbeinig, mit Wechselsprüngen, seitwärts, rückwärts, mit und ohne Armeinsatz. Die Kinder werden Ihnen viele Varianten zeigen.

Ruhe finden durch Fühlen und Wahrnehmen

Kleine Übungen zur Entspannung bringen Ruhe in die Klasse und schaffen Erholung nach einer anstrengenden Arbeitsphase. Fünf Minuten reichen, um Körper und Geist wieder aufnahmefähig für etwas Neues zu machen. Mit diesen Übungen können Sie auch ruhige Phasen im Unterricht einleiten.

Darauf sollten Sie achten:

- Die Tür sollte während der Übung geschlossen bleiben.
- Während der Übungen wird nicht gesprochen.
- Lassen Sie die Kinder eine bequeme Sitzposition finden und dann die Augen schließen.
- Wenn Sie die Gelegenheit dazu haben, können Sie die Kinder sich auch hinlegen lassen.
- Lassen Sie hinterher die Kinder ihre Erfahrungen miteinander austauschen.
- Kinder, die nicht mitmachen möchten, setzen sich ruhig an den Rand.
- Zum Schluss recken und strecken nicht vergessen, dann erst die Augen öffnen.

Entspannung

Techniker Krankenkasse

Ballmassage

ab 6

Ziel: **Entspannung, Wohlbefinden, Nähe durch indirekten Körperkontakt zulassen können.**

Material: **kleine Bälle**, zum Beispiel Tennisball, Softball oder Igelball.

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre; auch für ältere Schülerinnen und Schüler und für Erwachsene geeignet.

Spielvorschlag

Lassen Sie die Kinder Paare nach eigenem Wunsch bilden. Jeweils ein Kind setzt sich verkehrt herum auf einen Stuhl, stützt Arme und Oberkörper auf die Rückenlehne und macht es sich bequem. Das andere Kind hat einen kleinen Ball und sitzt oder kniet auf einem Stuhl neben ihm. Nun rollt es den Ball auf dem Rücken des Partners mit unterschiedlichem Druck hin und her – mal an den Schultern, mal in der Mitte des Rückens, mal weiter unten. Weisen Sie darauf hin, dass nicht auf der Wirbelsäule massiert wird. Wie fest der Druck sein soll, bestimmt das Kind, das massiert wird. Nach einer Weile fordern Sie die Kinder zum Rollentausch auf. Fragen Sie zum Schluss danach, wie sich diese Übung angefühlt hat. Damit fördern Sie den Austausch darüber, wie die Kinder die Entspannung wahrnehmen, und stärken die Aufmerksamkeit für diese Empfindungen.

Entspannung

Techniker Krankenkasse

Rückenbilder

9 bis 10

Ziel: **Entspannung, sozialer Kontakt, Nähe durch Körperkontakt zulassen können; Tastsinn und die Wahrnehmung des eigenen Körpers fördern.**

Material: **Blatt und Stift.**

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 10 Jahre.

Spielvorschlag

Lassen Sie die Kinder Paare nach eigenem Wunsch bilden. Ein Kind setzt sich rittlings auf den Stuhl, das andere stellt oder setzt sich daneben und malt mit seinem Finger eine Zahl, einen Buchstaben, ein beiden bekanntes Symbol oder Ähnliches auf den Rücken seines Partners. Wer errät, was ihm auf den Rücken geschrieben wurde? Nach einer Weile fordern Sie zum Rollentausch auf.

Variation: Das Kind überträgt das, was auf seinen Rücken gemalt wird, auf ein Blatt Papier. Das malende Kind schaut nach: Ist alles drauf? Wenn nicht, ergänzt es das Bild oder malt es noch einmal auf den Rücken.

Entspannung

Techniker Krankenkasse

Entspannungskarussell

9 bis 10

Ziel: **Entspannung und Wohlbefinden, Merkfähigkeit und die Wahrnehmung durch Fühlen fördern.**

Material: Federn, Tücher, weiche Bälle und andere **weiche Gegenstände.**

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 10 Jahre.

Spielvorschlag

Stellen Sie im Klassenraum die Hälfte der Stühle im Kreis auf. Die Rückenlehnen zeigen in die Mitte. Lassen Sie die Hälfte der Kinder sich rittlings auf die Stühle setzen. Arme und Oberkörper liegen dabei auf der Rückenlehne auf.

Fordern Sie nun die anderen Kinder auf, langsam von einem sitzenden Kind zum anderen zu gehen und sie leicht am Rücken zu berühren. Jedes Kind benutzt dazu einen Gegenstand, den es sich vorher ausgesucht hat: Es kann zum Beispiel mit einer Feder streicheln, mit einem Igelball massieren oder mit einem Chiffontuch oder einem Wollschal sanft berühren. Nach einer Weile raten die Kinder im Kreis, von welchen Gegenständen sie berührt wurden. Wie viele Gegenstände können sie nennen? Lassen Sie dann die Kinder die Rollen wechseln.

Entspannung

Techniker Krankenkasse

Fantasiereise

ab 6

Ziel: **Entspannung, Förderung der Fantasie.**

Material: **keines.**

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre; auch für ältere Schülerinnen und Schüler und für Erwachsene.

Spielvorschlag

Lassen Sie die Kinder sich entspannt hinsetzen. Mit der Bitte „Nun schließt die Augen und hört zu“ leiten Sie eine langsame und ruhige Geschichte ein. Erzählen Sie aus der „Du“-Perspektive, damit die Kinder sich unmittelbar in die Situation hineinfinden können. Beschreiben Sie Sinneswahrnehmungen, wie von Sonne auf der Haut. Das verstärkt die Entspannung der Kinder. Zum Schluss: recken und strecken. Hier ein Beispiel für eine Geschichte:

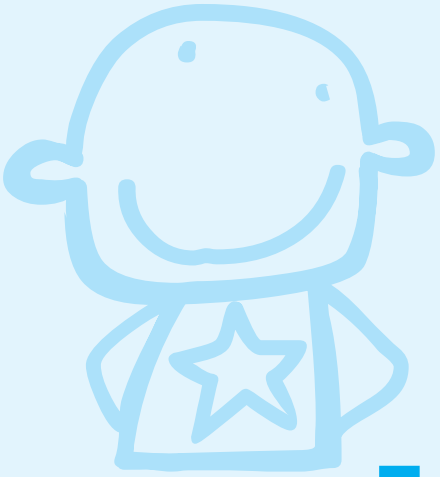
„Stell dir vor, du liegst im warmen, weichen Sand und spürst die Wärme der Sonne auf deiner Haut. Du hörst nur das leise Rauschen des Windes, sonst ist es ganz still um dich herum. Deine Hände lassen den Sand durch die Finger rieseln, er fühlt sich weich und zart an. Die Sonne scheint, sie berührt deine Arme und streicht über dein Gesicht. Du bist ganz ruhig und genießt, wie die Sonne deinen ganzen Körper wärmt, die Arme, den Bauch, deine Beine, auch die Füße spüren die Sonnenstrahlen und unter sich den weichen Sand.

Ein leichter Windhauch streicht über deine Stirn, er fühlt sich schön kühl und erfrischend an. Du atmest ruhig und gleichmäßig, spürst, wie der Atem in den Körper strömt, und atmest tief aus ...ein und aus. Du fühlst dich ganz wohl, bist ganz ruhig und atmest tief ein und aus.

Nun wird es langsam Zeit aufzustehen. Du streckst deine Arme nach oben, winkelst sie an und reckst und streckst dich. Öffne die Augen und richte dich auf. Du spürst, wie du nun ausgeruht und frisch weiterarbeiten kannst.“

Spielend die Aufmerksamkeit fördern

Aufmerksamkeit und Konzentration sind nötig, um bewusst und gezielt Neues zu lernen. Mit den folgenden Übungsbeispielen lässt sich die Fähigkeit zur Konzentration spielerisch fördern – in Bewegung oder in Ruhe. Die Bewegung hilft, die Aufnahmefähigkeit zu steigern. Solche Übungen trainieren auch schnelle Reaktionen auf bestimmte Reize. Ruhigere Übungen fördern vor allem die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit gezielt auszurichten und sich selbst oder Sinnesreize wie Geräusche intensiv und genau wahrzunehmen.



Konzentration

Techniker Krankenkasse

Verzaubert

6 bis 12

Ziel: **Konzentration fördern, Körperspannung dosieren können.**

Material: eine Papprolle oder eine fest zusammengerollte Zeitung als **Zauberstab,** ein Gong, eine Triangel oder ein anderes **akustisches Signal.**

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 12 Jahre.

Spielvorschlag

Ein Kind spielt bei diesem Spiel den Zauberer. Es erhält den Zauberstab, mit dem es die anderen Kinder verzaubern kann: Vorab erklären Sie den Kindern: „Wer mit dem Zauberstab berührt wird, ist für kurze Zeit versteinert und muss wie ein Denkmal ganz ruhig stehen bleiben. Er darf sich erst wieder bewegen und weiterlaufen, wenn der Zauber gelöst wird.“ Nur Sie oder ein von Ihnen beauftragtes Kind können den Zauber lösen, zum Beispiel, indem Sie auf einen Gong oder die Triangel schlagen. Nun beginnt das Spiel. Alle Kinder versuchen vor dem Zauberer und seinem Zauberstab davonzulaufen. Der Zauberer versucht möglichst viele Kinder zu berühren. Nach dem Schlag auf Gong oder Triangel sind alle versteinerten Mitspieler wieder frei. Dann wählen Sie ein anderes Kind als Zauberer aus, zum Beispiel das zuletzt versteinerte Kind.

Konzentration

Balancierkunst

6 bis 8

Ziel: **Fördern der Konzentration und des Gleichgewichtsinns sowie der Fähigkeit, seine Bewegung zu steuern und den eigenen Körper wahrzunehmen.**

Material: **ein Lineal, ein Radiergummi oder anderes Schulmaterial pro Kind.**

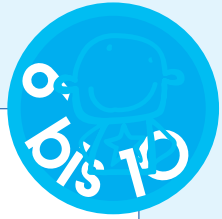
Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 8 Jahre.

Spielvorschlag

Fordern Sie die Kinder auf, ihren Radiergummi auf ein Ende ihres Lineals zu legen, und sagen Sie: „Nun versucht einmal, euch damit durch den Klassenraum zu bewegen!“ Ermuntern Sie die Kinder dazu, immer schwierigere Wege zu finden. Oder Sie schlagen selbst welche vor: zum Beispiel um die Stühle und Tische herumlaufen, in der Hocke gehen, krabbeln, unter einem Tisch oder mehreren Tischen hindurchkriechen oder rückwärtsgehen.

Konzentration

Hör-Quiz



Ziel: **Konzentration, differenziertes Hören, Richtungshören.**

Material: Plastiktüte, Papiertüte, Holzstäbe, Papier, einfache Musikinstrumente und andere **Materialien, mit denen sich Geräusche erzeugen lassen**.

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 10 Jahre.

Spielvorschlag

Sobald alle Kinder entspannt sitzen, bitten Sie sie, die Augen zu schließen. Sie oder auch ein von Ihnen ausgewähltes Kind erzeugen ein Geräusch mit einem beliebigen Gegenstand: zum Beispiel mit einer Plastiktüte rascheln, zwei Holzstäbe aneinanderschlagen, ein Blatt zerreißen oder einen Ball auf den Boden werfen. Lassen Sie dann die Kinder raten, wodurch das Geräusch entstanden ist.

Variation: Sie bewegen sich sehr leise durch den Klassenraum, bevor Sie das Geräusch machen. Die Kinder zeigen zusätzlich mit dem Arm auf den Ursprung der Geräuschquelle im Raum. So fördern Sie neben der Konzentration auch das Richtungshören.

Konzentration

Fühlsteine

6 bis 12

Ziel: **Konzentration, differenzierte Wahrnehmung durch den Tastsinn, Merkfähigkeit.**

Material: **Steine** unterschiedlicher Größe und Beschaffenheit.

Geeignet für: Kinder ab 6 Jahre bis ca. 12 Jahre.

Spielvorschlag

Lassen Sie die Kinder sich in einen Kreis setzen und die Augen schließen. Geben Sie dann dem ersten Kind zwei bis drei unterschiedlich geformte Steine hintereinander in die Hand, damit es sie befühlen kann. Nach einer Weile gibt es die Steine an das nächste Kind weiter. Regen Sie die Kinder dazu an, sie mit den Händen genau zu ertasten und sich zu merken, wodurch sich die Steine unterscheiden. Abschließend tauschen Sie sich darüber aus, wie sich die Steine anfühlten – zum Beispiel kalt, rau, glatt, kantig oder schwer.

Lernen und Behalten fördern

Was begriffen, selbst erarbeitet, hin und her gewälzt, angefasst und selbst gesprochen wird, bleibt stärker im Gedächtnis haften als nur Gehörtes. Ein kreativ gestalteter, bewegter Unterricht, in dem die Kinder alle Sinne nutzen können, verschafft dafür die beste Grundlage. Nehmen Sie sich vor, in jeder Stunde wenigstens einen Inhalt mit Bewegung oder einer körperlichen Aktivität der Kinder zu verknüpfen. Fragen wie die folgenden können bei der Unterrichtsplanung helfen:

- Wie können sich die Kinder aktiv und körperlich mit dem Gegenstand beschäftigen?
- Welches Unterrichts- und Anschauungsmaterial zum Thema können die Kinder selbst erstellen?
- Welche Inhalte können mit rhythmischen Bewegungen verknüpft werden, zum Beispiel mit Schwingen, Hüpfen oder Gehen?
- Wie kann der Inhalt körperlich erfahrbar werden?
- Was kann gesungen, gesprochen oder mit einem Spiel erlebt werden?

LAT
DEL
SA
NU

LAT
DEL
SA

NU
DEL
SA
LAT

Familie Meier isst keine Eier – was isst sie denn?

Ziel: **Silben trennen lernen, den Erwerb der Schriftsprache unterstützen.**

Material: **Blätter und Stifte.**

Geeignet für: Kinder ab der 2. Klasse bis ca. 3. Klasse.

7 bis 9

Spielvorschlag

Lassen Sie die Silben der Lieblingsspeisen von Familie Meier auf große Blätter schreiben: SUP-PE, NU-DEL-SA-LAT, SCHO-KO-LA-DEN-PUD-DING, BLU-MEN-KOHL. Geben Sie jedem Kind ein Blatt, auf dem eine Silbe steht. Nun fordern Sie die Kinder auf, die zu ihrer Speise passenden Silben zu finden. Zu Beginn können Sie die Kinder auch paarweise auf die Suche nach passenden Wortsilben gehen lassen.

Drunter und drüber im Zoo

ab 6

Ziel: **die Bedeutung von Präpositionen verstehen und ihre Anwendung üben; Raumorientierung fördern**

Material: **Stühle** aus dem Klassenraum**.**

Geeignet für: Kinder ab der 1. Klasse.

Spielvorschlag

Bei diesem Spiel wird Ihr Klassenraum zum Zoo. Sie selbst sind der Zoowärter, die Kinder die Tiere. Die Stühle im Klassenraum werden zu Bäumen. Als Zoowärter sagen Sie den Tieren an, wo sie sich aufhalten sollen. Zum Beispiel „auf dem Baum“, „unter dem Baum“, „hinter dem Baum“, „neben dem Baum“ oder „vor dem Baum“. Regen Sie die Kinder an, sich zwischendurch durch den Raum zu bewegen. Dabei werden sie wahrscheinlich spontan Tierbewegungsformen nachahmen. Geben Sie dann die Rolle des Zoowärters an ein Kind weiter.

Formen legen

6 bis 10

Ziel: **geometrische Figuren kennen, Wahrnehmung von Größe und Form sowie den Tastsinn fördern.**

Material: für jedes Kind ein **Seil.**

Geeignet für: Kinder ab der 1. Klasse bis ca. 4. Klasse.

Spielvorschlag

Teilen Sie die Seile an die Kinder aus und geben Sie ihnen folgende Aufgabe: „Versucht einmal, mit den Seilen Kreise, Quadrate, Rechtecke und Dreiecke auf dem Boden zu legen. Legt sie so, dass das ganze Seil dafür gebraucht wird.“ Sprechen Sie mit ihnen die Unterschiede durch: Wodurch unterscheidet sich zum Beispiel ein Quadrat von einem Rechteck? Dann lassen Sie die Kinder die Seitenlängen oder den Durchmesser der Figuren ausmessen, zum Beispiel mit einem zwischen den Händen gespannten Seil.

Variation:

Regen Sie die Kinder zu Partneraufgaben an: Ein Kind legt eine geometrische Figur mit dem Seil, das andere soll sie mit geschlossenen Augen ertasten. Oder es versucht, sie mit geschlossenen Augen nachzulegen.

Gleichgewichtsübung

6 bis 10

Ziel: **physikalische Gesetzmäßigkeiten erfahren, Effekt von Gewicht kennen .**

Material: **Papprollen,** zum Beispiel von Haushalts- oder Toilettenpapier, **Lineale, kleine Gegenstände** des Schulbedarfs wie Radiergummi oder Bleistiftspitzer.

Geeignet für: Kinder ab der 1. Klasse bis ca. 4. Klasse.

Spielvorschlag

Lassen Sie die Kinder kleine Gruppen bilden. Jede Gruppe legt zuerst eine Papprolle auf ihren Tisch und darüber ein Lineal. Nun bitten Sie sie, herauszufinden, wie sie dieses Lineal ins Gleichgewicht bringen können. Dazu legen sie kleinere Gegenstände, wie Radiergummis, Anspitzer oder Stifte, auf die beiden Enden des Lineals. Was muss passieren, damit das Lineal nicht kippt?

Variation:

Diese Experimente können Sie auf dem Schulhof wiederholen. Vielleicht haben Sie dort eine Wippe. Oder Sie legen ein Brett quer über einen Balken oder über zwei Autoreifen. Je ein Kind setzt oder stellt sich auf ein Ende. Wann ist das Brett im Gleichgewicht? Was kann man dazutun, um das Gewicht zweier unterschiedlich großer Kinder auszugleichen?

Link zur Broschüre

Bewegung hilft beim Lernen. Lehrerinnen und Lehrer finden in diesem TK-Bewegungspaket einfache Übungen für einen bewegten Unterricht. Zusammengestellt hat sie die namhafte Sportwissenschaftlerin Professor Dr. Renate Zimmer von der Universität Osnabrück.

Wir sind gern für Sie da.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Krankenversicherung bei der TK?

TK-ServiceTeam
0800 – 285 85 85
Montag bis Freitag von 7 bis 22 Uhr
gebührenfrei innerhalb Deutschlands

Internetservice

Auf unserer Homepage finden Sie ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness:

www.tk-online.de

Alles zum Thema Rücken unter

www.rueckhalt-fuer-deutschland.de

10.2/265 2/2007

Techniker Krankenkasse

Techniker Krankenkasse

Info zur PDF-Datei

Mit den Lesezeichen im linken Navigationsfenster, den Links im Inhaltsverzeichnis und im Text navigieren Sie zu den Artikeln.

Mit Klick auf + öffnen sich weitere Lesezeichen zum Text.

Klicken sie auf + des ersten Lesezeichens Bedienungsfunktionen für Mobilgeräte, Sehbehinderte, digitales Vorlesen, um zu Befehlen für diese Datei sowie zu Links für weitere Infos und Downloads zu kommen.

Soweit vorhanden, sind Internetlinks im Text zielgenau aktiv und zusätzlich als Lesezeichen angelegt. (Neue Icons bei Reader 8:)

Um den vollen Funktionsumfang zu nutzen, öffnen Sie diese Datei mit dem Adobe Reader 6, 7 oder 8 und nicht mit dem Plug-In Ihres Browsers.

Ihre Leseoptionen

Die Datei öffnet in Ganzseitendarstellung (Strg+0). Die Lesezeichen öffnen Seiten in der jeweils von Ihnen eingestellten Größe.

Nächste Vergrößerungsstufe ist Anzeige Fensterbreite (Strg+2).

Durch Klicken in den Text wird die Textspalte auf die volle Fensterbreite vergrößert. Weitere Klicks führen Sie bis zum Textende eines Kapitels und zur Ausgangsansicht zurück. Der Zeiger muss für diese Funktion so aussehen.

Eine weitere Vergrößerung bringt das Schließen des Lesezeichenfensters durch Klick auf die Registerkarte "Lesezeichen" (oder Alt+A-N-L).

Benötigen Sie sehr große Schrift, wählen Sie das Lezeichen >Flexiblen Zeilenumbruch und Größe einstellen.
Alternativ: Strg+4 (Zeilenumbruch), dann mit Strg+ oder Strg- den Zoomfaktor einstellen.

Achtung: Die Anzeige "flexibler Zeilenumbruch" ist manchmal fehlerhaft.

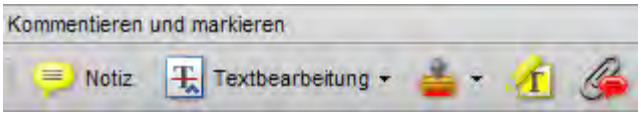
Vorleseoption mit Adobe Reader

Der vermutlich voreingestellte Sprecher "Microsoft Sam" muss gegen deutsche Sprecher ausgetauscht werden: Nutzen Sie die Lesezeichen-Links zu Microsoft, um kostenlose deutsche Sprecher zu installieren.

Wählen Sie unter Bedienungsfunktionen das Lesezeichen >Seite vorlesen durch Adobe Reader (Strg+Shift+V). Sie beenden das Lesen mit Ende vorlesen (Strg+Shift+E).

Achtung nur Reader 8: Vor dem Lesen muss mit Strg+Shift+Y (Menü: >Anzeige >Sprachausgabe>) die Sprachausgabe aktiviert werden. Neue Funktion: Dann können Sie auch mit dem Auswahl-Werkzeug (V) in einen Absatz klicken, der Ihnen dann vorgelesen wird.

Ausführliche Infos finden Sie unter dem Lesezeichen Infos zum Vorlesen durch Adobe Reader 7 und 8 bei tk-online.



Kommentieren und markieren Sie mit dem Hervorheben- und Notiz-Werkzeug. Klicken Sie HIER um die Kommentar- und Notiz-Werkzeuge an- und abzuschalten. Sie schaffen mit Kommentaren Ihre eigene Navigationsebene.

© Techniker Krankenkasse: Das Kopieren von Bildern, Texten, Lesezeichen, Formularfeldern, Programmcode dieser PDF-Datei ist unzulässig.