

Kleine Pausen im Klassenzimmer

Diese Sammlung gibt dir einen Überblick über verschiedene Pausenmöglichkeiten in der (Grund-)Schule. Ein paar wenige Ideen erfordern den Einsatz einer digitalen Tafel. Die meisten Anregungen sind aber recht simpel und ohne große Vorbereitung umsetzbar.

Ein paar Impulse für wirklich förderliche und gut umsetzbare Pausen:



- kurz halten: ein Rahmen von ca. 5 Minuten ist gut geeignet
- individuelle Pausen: Vielleicht kennst du das, dass eine gemeinsame Pause manche Kinder so richtig ungünstig aus dem Lernprozess reißt. Am idealsten ist ein offeneres Lernsetting, das individuellere Pausen zulässt. Ich habe z.B. immer Springseile in der Klasse, die jedes Kind sich schnappen kann, um eine Runde auf dem Flur zu springen. Hier gibt es klare zeitliche Vereinbarungen durch eine Sanduhr, die mit rausgenommen wird.
- eine Pausenecke: um individuelle Pausenmomente zu schaffen, kann die Leseecke zum Rückzug genutzt werden und mit z.B. Fidget Toys ausgestattet werden
- Calmer nach Bewegung: Nach Bewegungspausen ist ein runterfahrendes Element wichtig, um den Übergang in die Arbeitsphase wieder gut zu schaffen. Zum Beispiel durch immer leiseres Sprechen.

Kleiner Tipp:

Wenn du ein Pausenritual mit QR-Code häufiger nutzt, klebe es auf einen Pult. Dann hast du es schnell parat.

"Alle Finger tippen auf
den Daumen vor und
zurück..."



FINGERÜBUNGEN

Genau eine Liedlänge lang

- Bewegungsanleitungen
- Stopptanz
- frei



TANZEN

"Einmal bis zur Rutsche
und zurück laufen /
hüpfen / auf einem Bein..."



SAUSEPAUSE
(mit Ziel)

(im Flur)

- 20 Sprünge
- 3 Minuten
- o.ä.



SEILSPRINGEN

Tipp: VLAMINGO



YOGA



MASSAGE

- Blumen gießen
- Stifte anspitzen
- Fidget Toys abspülen
- Botengänge



KLEINE AUFTRÄGE

Bewegungen vom
Gegenüber nachmachen
und umgekehrt

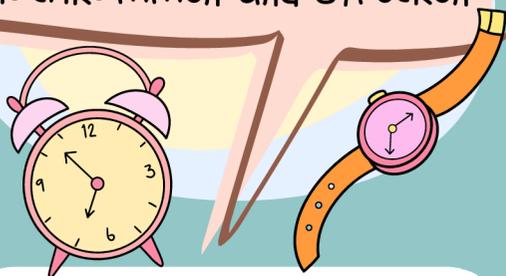


SPIEGELN

am Anfang lauter
sprechen und dann zum
Schluss leiser werden

BEWEGUNGSSPRÜCHE

Kopf auf die Arme legen,
Augen schließen, eine Minute
abschätzen, dann langsam
hochkommen und strecken



DIE RUHEMINUTE

Gong erklingen lassen, evtl. bei
geschlossenen Augen tief ein-
und ausatmen, bis nichts
mehr vom Ton zu hören ist.



DER RUHEGONG

- "Simon says..."
- Bewegungen würfeln



KURZES SPIEL

Pantomime



STILLE POST



FANTASIEREISE



RHYTHMICALS



YouTube Videos zu
"Mitmach-
Videospielen"

BRAIN BREAKS

Sitzecke mit...

- Lego, Puzzles
- Bücher
- Fidget Toys
- Konzentrationsspiele



PAUSENECKE



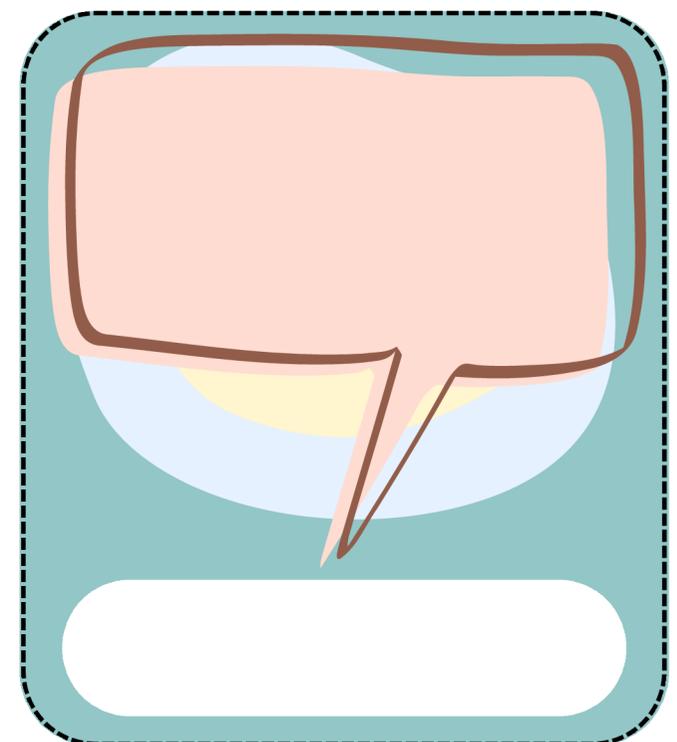
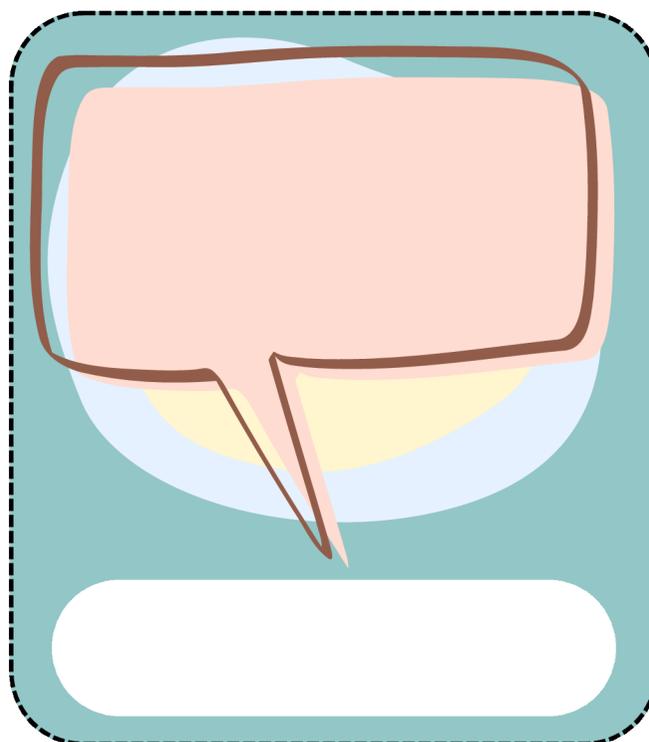
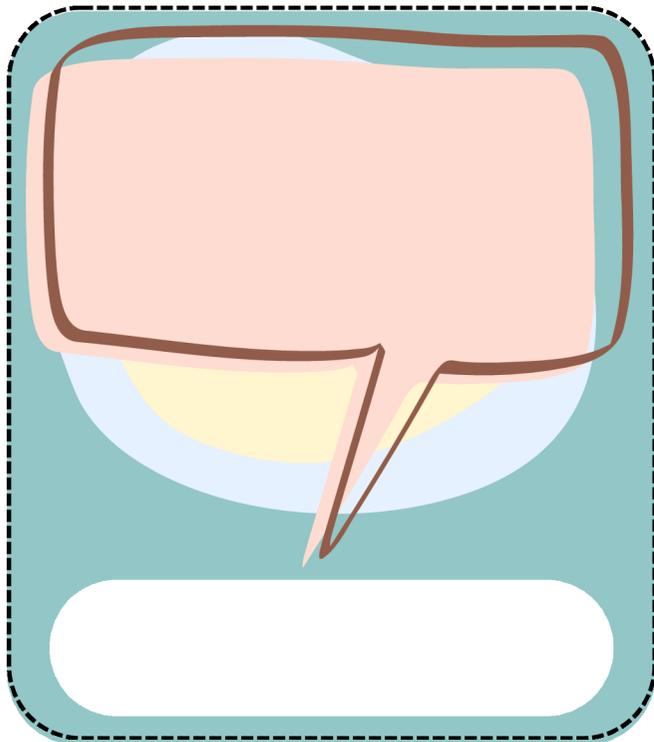
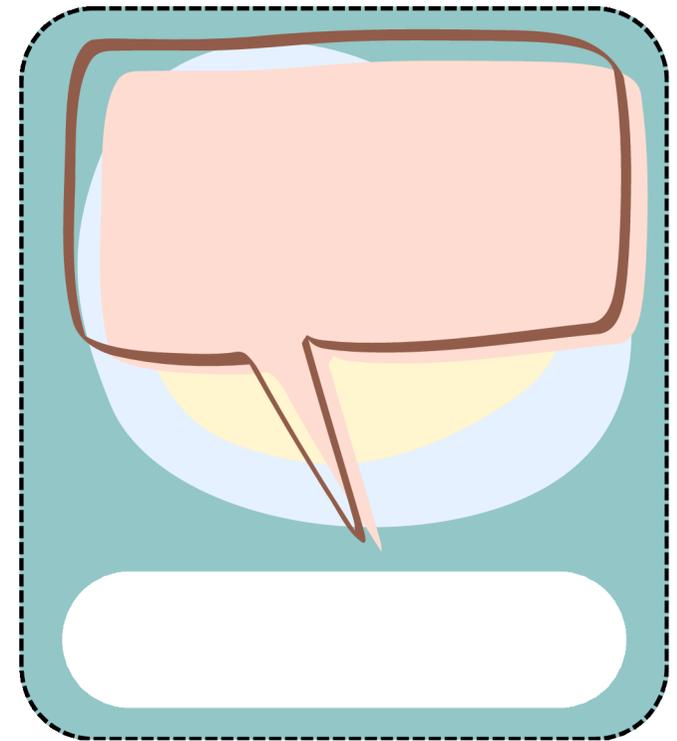
LEVEL-UP

LEVEL UP!

von unten nach oben
einzelne Körperteile
ausschütteln



AUSSCHÜTTELN



Idee: Saskia Niechzial

www.linier-kariert.de

Dieses Material wurde erstellt mit [Canva.com](https://www.canva.com)

Bitte beachte:

Du darfst das Material für deinen Unterricht herstellen und verwenden. Eltern können dies gerne für den privaten Gebrauch nutzen. Auch Therapeut*innen, Nachhilfelehrkräfte, Familienberatungen oder ähnliche Einrichtungen dürfen dieses Material im beruflichen Kontext von Herzen gern genutzt werden.

Eine gewerbliche Nutzung und ungefragte Weitergabe/Verbreitung des Materials ist nicht gestattet.