

10-Minuten-Übung: Lerngymnastik mit Hand und Fuß

Zu den Übungen:

Es gibt viele lerngymnastische Übungen, die kein Material und nur wenig Platz brauchen und deshalb gut im Klassenzimmer durchzuführen sind.

Es bietet sich an, während der Übungen die Fenster zu öffnen und frische Lust einfließen zu lassen.

In der Fachliteratur finden sich die gleichen Übungen häufig unter unterschiedlichen Bezeichnungen. Die Übungen lassen sich oft variieren und im Schwierigkeitsgrad steigern.

Einführung in die vorgeschlagenen Übungen:

Zunächst mit einer Hand beginnen und die Bewegung durchführen. Danach mit der anderen Hand bzw. dem Fuß die zweite Bewegung einüben. Erst wenn jede Bewegung einzeln gut gelingt, beide Bewegungen zusammenfügen. Dafür mit der einen Bewegung beginnen, sie eine Weile durchführen, und dann erst mit der zweiten Hand die andere Bewegung ausführen. Wer durcheinander kommt, kann die Übung abbrechen und wieder langsam und schrittweise von vorne anfangen.

Vorschläge für Übungen :

Ohrenmassage (Ohrenspitzen, Denkmütze):

Leichte Übung, da die Ohren nacheinander massiert bzw. die Bewegungen parallel ausgeführt werden können.

Am oberen Ohrenrand beginnen. Die Ohrenkante sanft zwischen die Fingerspitzen nehmen und vorsichtig Richtung Ohrläppchen massieren. Das Ohrläppchen dabei zwischen den Fingerspitzen leicht reiben. Das Atmen nicht vergessen.

Dann wieder oben ansetzen und nach unten massieren. Rote Ohren zeigen an, dass die Durchblutung aktiviert wurde. Drei langsame Durchgänge genügen.

Kopf und Bauch:

Bewegung 1:

Die rechte Hand auf den Bauchnabel legen und mit leichtem Druck den Bauchnabel umkreisen, immer in die gleiche Richtung.

Bewegung 2:

Die linke Hand auf den Oberkopf legen, dann sanft und langsam auf und ab auf den Kopf klopfen.

Beide Bewegungen zunächst getrennt voneinander ausführen, dann mit Bewegung 1 beginnen und Bewegung 2 dazu fügen. Dabei besonders auf das Auf und Ab der „Kopf“-Hand achten. Sie neigt dazu, auch Kreise zu ziehen. Das Atmen nicht vergessen.

Nach einiger Zeit Hände wechseln und die Übung wieder aufbauen: Die linke Hand umkreist den Bauchnabel, mit der rechten Hand wird sanft auf und ab auf den Kopf geklopft. Zum Abschluss der Übung Hände ausschütteln, gut durchatmen.

Für Fortgeschrittene: „Interreligiöse Lerngymnastik“

Diese Übung wurde mit viel Heiterkeit in einem RPZ-Kurs erfunden.

Mit beiden Händen je eine andere Form ausführen oder mit der rechten Hand und dem linken Fuß bzw. der linken Hand und dem rechten Fuß die Bewegungen ausführen.

Vorschläge für Bewegungsformen:

Symbole aus den Religionen:

Kreuz oder Fisch (für das Christentum), Mondsichel (für den Islam), Kreis (als Rad, für den Buddhismus), Dreieck (als halber Davidsstern, für das Judentum)

Buchstaben:

C (Christentum), J (Judentum), I (Islam), B (Buddhismus), H (Hinduismus)