

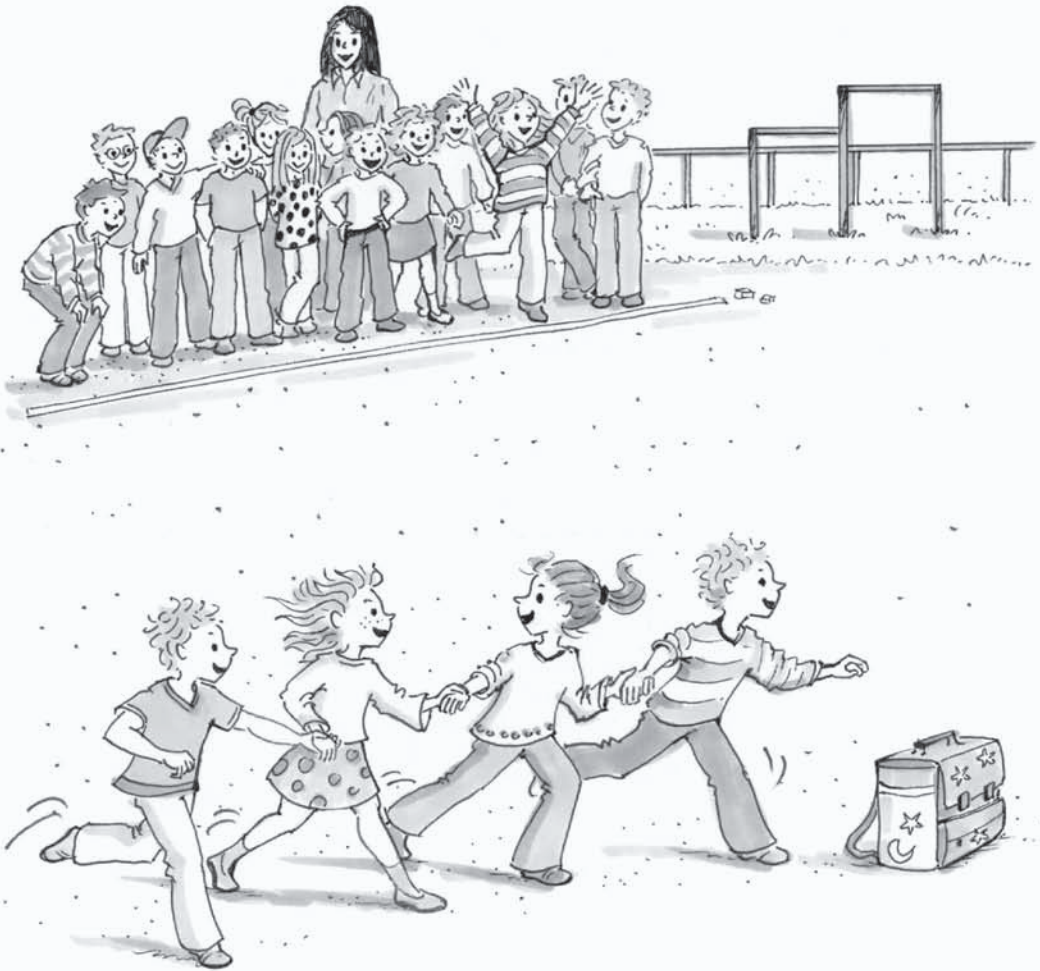


Gähnen ist entspannend, erholsam und vor allem ansteckend!

Ein Schüler bekommt die Aufgabe, alle anderen Kinder zum Gähnen zu bringen. Er streckt, dehnt und räkelt sich ausgiebig, und die Mitspieler ahmen ihm alles nach. Dann atmet er tief durch den offenen Mund, schließt schon mal die Augen und gähnt lang und tief aus dem Bauch heraus. Immer wieder räkelt er sich und gähnt genüsslich, bis hier und dort ein Echo zu vernehmen ist.

Geheimtipp: Man beginnt selbst am einfachsten zu gähnen, wenn man sich vorstellt, dass man einen kleinen Luftballon im Hals hat, der sich immer weiter ausdehnt.

Das Klassenrennen



Im Pausenhof oder auf dem Sportplatz wird zuerst eine Startlinie markiert und etwa 30 Meter davon entfernt ein Wendenmal (Papierkorb, Leiter, Schultasche usw.) aufgestellt. Alle Läufer stehen an der Startlinie bereit.

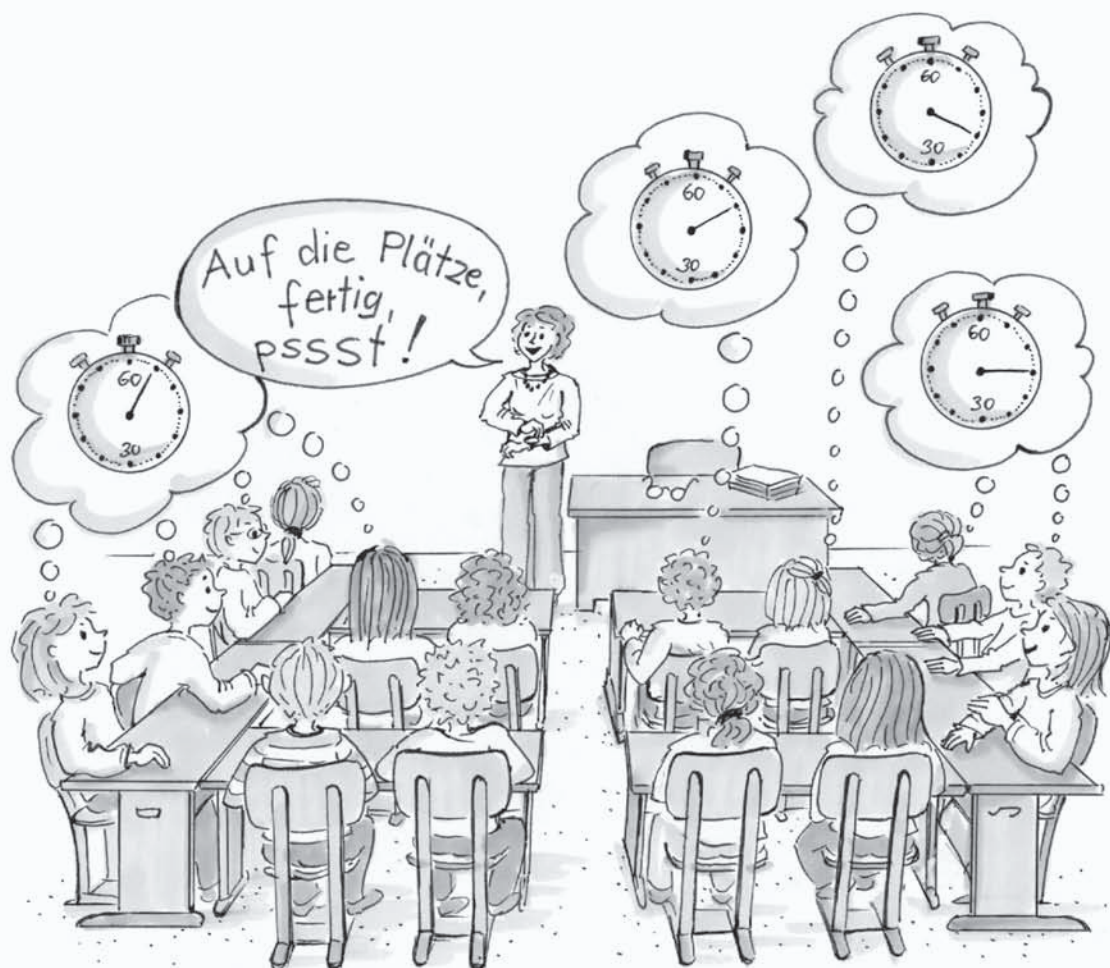
Der energievollste Schüler beginnt das Rennen. Er läuft zum Mal, umkreist es, rennt zurück zur Startlinie, schnappt sich einen zweiten Läufer und rennt Hand in Hand mit ihm wieder zum Wendepunkt und zur Startlinie zurück. Jetzt darf der zweite Spieler einen weiteren Läufer an die Hand nehmen, sodass nun schon drei Kinder Hand in Hand die Strecke zurücklegen. Dann sind es vier, danach fünf usw., bis irgendwann alle 26 Schüler mit ihrer Lehrerin gemeinsam zur letzten Runde starten.



Wenn alle Schüler so einträchtig im Kreis auf dem Boden sitzen, ist der richtige Moment gekommen, um Kraftpakete zu verschicken. Jeder wird aufgefordert, an einen Menschen zu denken, der ein bisschen Kraft gut gebrauchen könnte. Vielleicht erzählt der Timo von seiner Oma, die noch die ganze Woche im Krankenhaus verbringen muss, weil sie gerade operiert wurde. Alle schließen die Augen, denken ganz fest an diese Person und schicken ihr Kraft ans Krankenbett.

Jeder weiß jetzt irgendeinen Menschen, der ein bisschen Kraft und freundliche Gedanken gut gebrauchen kann: Der Philip denkt an Seeleute, die jetzt gerade auf hoher See gegen einen Sturm ankämpfen. Die Milla erinnert uns an eine Mitschülerin, die seit ein paar Wochen umgezogen ist und nun in einer anderen Stadt zur Schule geht. Und während wir so unsere Kraftpakete schnüren, wird jedem auf seine Weise klar, wie gut es ihm doch eigentlich geht ...

Die Schweigeminute



Dieses Spiel hat gleich zwei gute Seiten: Zum einen übt man sich im Zeitschätzen, und zum anderen erlebt man, wie wundervoll erholend ein bisschen Stille sein kann. Die Lehrerin gibt das Startzeichen: „Auf die Plätze, fertig, pssst!“ Nun schweigen alle – möglichst haargenau eine Minute lang. Wer meint, die Minute sei vorüber, steht leise auf. Wer mit seiner Schätzung der Wirklichkeit am nächsten kommt, gewinnt und darf morgen die nächste Zeitspanne, z. B. eine halbe Minute oder zwei Minuten, vorgeben.



Wer längere Zeit still sitzen musste, braucht jetzt dringend ein bisschen Bewegung! Alle stehen auf, der allerneueste Hit erklingt, und dann wird getanzt oder besser gezappelt und gewackelt, gehampelt und gestrampelt, bis die Fetzen fliegen. Puh, das tut richtig gut nach der langen Sitzerei, und Spaß macht es natürlich auch.



Kau den Gummi!

Erste Hilfe gegen Bewegungsstau: Erlauben Sie den Schülern, Kaugummi zu kauen. Das Kauen hilft sofort, aufkeimende Aggressionen abzubauen, die auf Bewegungsstau zurückzuführen sind.