



# Rhythmisierung durch Bewegungspausen

Allgemeine Überlegungen und praktische Beispiele  
für den Schulalltag

**Rhythmisierung** ist ein integraler Bestandteil des Schultages und stellt vor allem für jede Form der Ganztagsbetreuung als Organisationsprinzip ein zentrales Leitbild dar. „**Rhythmisierung** setzt dabei voraus, dass im Rahmen der organisatorischen und räumlichen Möglichkeiten an der Schule ein zeitlich ausgewogener Wechsel zwischen Phasen der Anstrengung und der Erholung, der **Bewegung** und der Ruhe, der kognitiven und der praktischen Leistungen (...) stattfindet.“<sup>1</sup>

Diesem Verständnis nach stellt die **Bewegung** einen zentralen Faktor zur **Rhythmisierung** des Schultages dar, da sie einerseits einen Beitrag zur geistigen Erholung leistet, andererseits auch praktisch-kognitive Komponenten besitzt.

Neben der Bedeutung für das Lernen spielt **Bewegung** auch im Hinblick auf die gesundheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler, vor allem in Bezug auf die Ganztagschule, eine sehr wichtige Rolle. So forderte die WHO bereits im Jahr 2011 von ganztägigen Bildungseinrichtungen, den Heranwachsenden eine Aktivitätszeit von 60 min zu gewährleisten<sup>2</sup>. Ohne eine planvoll integrierte Form von Bewegungsangeboten ist dieser Wert in Anbetracht wachsender Herausforderungen im Ganztagschulalltag wohl nur sehr schwer zu erreichen.

<sup>1</sup> Bayerisches Ministerial Blatt (2020). Nr. 86 26. Februar 2020. S.3

<sup>2</sup> vgl. World Health Organization (2011). Global recommendations on physical activity for health. Genf: WHO.

## **Bewegungspausen**

Die Durchführung von **Bewegungspausen**, z.B. als Zwischenpause bei Doppelstunden, kann unterschiedliche positive Effekte mit sich bringen: Neben der Schaffung eines Gegenpols zum „Stillsitzunterricht“ kann die **Bewegungspause** auch Unterrichtsstörungen entgegenwirken, den Stressabbau fördern, den Klassenzusammenhalt stärken, aber auch Aspekte der Gesundheitserziehung zielorientiert verwirklichen. Deshalb sind sie vor allem im Ganzttag von besonderer Wichtigkeit.

Im Folgenden sollen Anregungen geliefert werden, wie **Bewegungspausen** unkompliziert, aber effektiv gestaltet werden und so einen Beitrag zur **äußeren Rhythmisierung**<sup>3</sup> des Unterrichts darstellen können.

---

3 Es besteht kein inhaltlicher Zusammenhang zwischen den Übungen und dem Unterricht



„**Würfel dich fit!**“ stellt eine spannende und variantenreiche Form der **Bewegungspause** mit hohem Aufforderungscharakter dar. Je nach Übungsauswahl und -umfang kann man unterschiedliche Akzente in den Bereichen Kräftigung, Koordination und/ oder Beweglichkeit setzen.

Bei der Spielform wirft eine Person einen Würfel. Im Anschluss wird je nach Augenzahl eine andere Übung durchgeführt.

**Hinweis:** Je größer der Würfel, desto größer ist auch die Aufmerksamkeit der Schüler und Schülerinnen, da sie den Würfelvorgang unmittelbar mitverfolgen können.

**Variation:** Der erste Wurf legt die Übung, der zweite die Wiederholungsanzahl um den Faktor  $x$  multipliziert.

**Sicherheit:** Die Schülerinnen und Schüler benötigen ausreichend Platz für diese Übungen. Der notwendige Abstand zu Mobiliar und anderen Personen muss vor der Durchführung der Bewegungspause festgestellt werden.

<i>Augenzahl</i>	<i>Übung</i>
	<p data-bbox="300 322 944 356"><i>Wechselsprünge im hohen Stütz/„Bergsteiger“</i></p> <div data-bbox="300 376 975 538"></div> <ul data-bbox="300 555 1358 703" style="list-style-type: none"><li>- <i>Ausgangsposition hoher Liegestütz, ein Bein wird Richtung Hände geführt („Sprinterposition“)</i></li><li>- <i>Abdruck von den Beinen, wobei diese die Position wechseln</i></li></ul> <p data-bbox="300 675 608 703"><i>10-16 Wiederholungen</i></p>

Augenzahl

Übung



### Kniebeugen



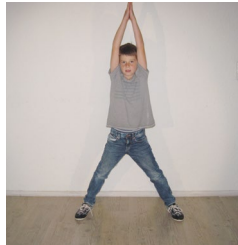
- Aufrechter Stand, Arme im rechten Winkel nach vorne strecken
  - Langsam nach unten gehen bis Oberschenkel waagrecht zum Boden steht, Fersen sollten, so gut es geht, am Boden bleiben
- 10-15 Wiederholungen

Augenzahl

Übung



### „Hampelmann“



*Wichtig beim Hampelmann ist, dass die Kinder die Anfangs- und Endposition richtig einnehmen (s. Bilder).*

*Tipps:*

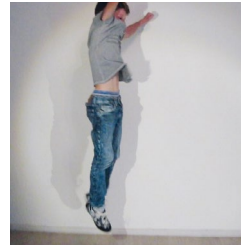
- „Stelle dir einen Hampelmann vor, der an der Wand hängt und an dem dann gezogen wird“*
  - Je schneller desto schwieriger*
- 10-20 Wiederholungen*

Augenzahl

Übung



„Burpees“ (Strecksprung aus dem hohen Stütz)



- Hoher Stütz
- Beine anhocken
- Strecksprung

Umfang 3-5 Wiederholungen

(hohe Intensität!)

Variation: In der hohen Stützposition kann auch eine Armbeuge (Liegestütz) durchgeführt werden.



**Augenzahl**


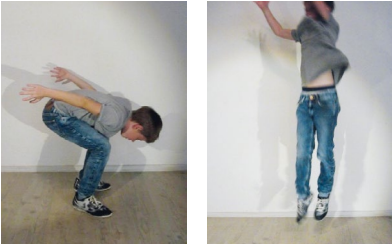
**Übung**



**Ausfallschritte**



- *Ausfallschritte rechts und links im Wechsel*
  - *Auf Beugung des vorderen Beines achten*
  - *Wechsel kann auch durch Sprung erfolgen*
- Jede Seite 5-8 Wiederholungen*

<i>Augenzahl</i>	<i>Übung</i>
	<p data-bbox="261 288 1011 322"><i>Hock-Strecksprung mit halber Drehung/ „One-eighty“</i></p> <div data-bbox="261 342 654 586"></div> <p data-bbox="261 600 671 633"><i>Umfang 8-12 Wiederholungen</i></p>

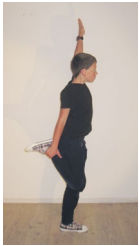


In der **Gleichgewichtschallenge** werden Bewegungsaufgaben gestellt, die vor allem auf eine verbesserte Körperwahrnehmung abzielen. Auch können die Übungen die aktive und passive Beweglichkeit fördern, sodass muskuläre Dysbalancen, die durch lange sitzende Tätigkeit entstehen, ausgeglichen werden.

**Hinweis:** Für die erstmalige Durchführung ist es sinnvoll, die einzelnen Übungen vorzumachen. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Positionen, für jede der an der Übung beteiligten Seiten des Körpers, gleich lange gehalten werden (z.B. langsames Zählen bis 10, dann Wechsel).

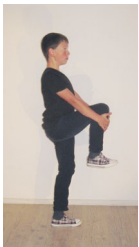
**Variation:** Die Übungen können zuerst nur auf einer Seite durchgeführt werden (ein festes Standbein!) ohne das Spielbein abzusetzen. Erst im Anschluss werden die Übungen auch für die andere Körperseite durchgeführt.

**Sicherheit:** Auch bei dieser Form der Bewegungspause ist auf ausreichend Platz zu achten (s.o.).



### *Position 1: Dehnung der Oberschenkel Vorderseite*

- Rechte Hand greift ans rechte Sprunggelenk und zieht das Bein nach hinten bis das rechte Knie zum Boden zeigt
- Hüfte nach vorne drücken, linker Arm zeigt gesteckt zur Decke



### *Position 2: Dehnung der Gesäßmuskulatur*

- Bein wird ohne abzusetzen nach vorne geführt
- Knie des Spielbeines wird mit beiden Händen umfasst und Richtung Brust gezogen
- Der Oberkörper bleibt aufrecht, das Standbein gestreckt



### *Position 3: Dehnung der Oberschenkeladduktoren*

- *Hände greifen das Bein am Sprunggelenk und ziehen es nach oben*
- *Fußspitze des Spielbeins zeigt nach vorne, Oberkörper ist aufgerichtet*



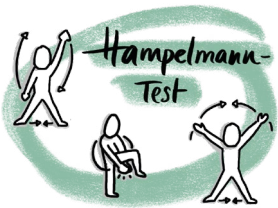
### *Position 4: „Baum“*

- *Spielbein wird an die Innenseite des Oberschenkels des Standbeins geführt und „eingeklemmt“*
- *Arme werden nach oben geführt, Handflächen werden über dem Kopf aneinandergedrückt*



### *Position 5: Dehnung der Oberschenkelrückseite*

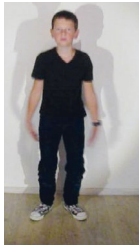
- *Oberschenkel wird mit beiden Händen umfasst*
- *Das Spielbein wird im Knie gestreckt (im Idealfall waagrecht)*
- *Oberkörper bleibt dabei stabil*
- *Nach dieser Position wird das Spielbein kontrolliert abgesetzt und wird zum Standbein*



Beim **Hampelmann-Test** stehen die kinästhetische Wahrnehmung und die Rhythmisierungsfähigkeit im Mittelpunkt. Gleichzeitig werden dabei auch konditionelle Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer mit beansprucht, wodurch sich diese Übung gut zum Stressabbau eignet.

**Hinweis:** Auch hier ist die Demonstration der Übung angebracht. Wichtig ist es, die Sprünge erst langsam durchführen lassen. Werden die Bewegungen sauber ausgeführt, kann auch die Geschwindigkeit erhöht werden. Der Einsatz von Musik sorgt für zusätzliche Motivation. Des Weiteren können die gezeigten Übungen weiter variiert werden, z.B. Beine Schrittsprünge – Arme hoch und runter, Arme bewegen sich nur in halber Geschwindigkeit, Arme normal – Beine werden seitlich angehoben etc.

**Sicherheit:** Auf Abstand zwischen den Personen und Mobiliar ist unbedingt zu achten!

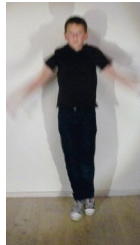


### *Hampelmann (Grundsprung)*

*1. Position (Bild 1):*

*Hände liegen an den Außenseiten des Oberschenkels, Beine zusammen*

*2. Bild: Übergang zu 2. Position*

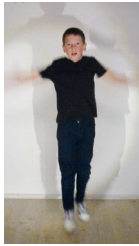
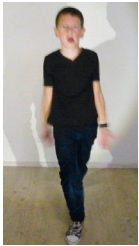


*2. Position (Bild 3):*

*Hände klatschen über Kopf zusammen, Beine grätschen*

*Bild 4.: Übergang zur 1. Position*



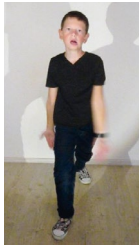
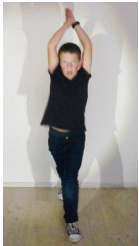


### *Hampelmann mit kaputten Beinen*

*1. Position (Bild 1):*

*Hände liegen an den Außenseiten des Oberschenkels, Beine in Schrittstellung*

*2. Bild: Übergang zu 2. Position*



*2. Position (Bild 3):*

*Hände klatschen über Kopf zusammen, Wechsel der Beine*

*Bild 4: Übergang zur 1. Position*



### *Hampelmann mit kaputten Armen*

*1. Position (Bild 1):*

*eine Hand liegt auf Oberschenkel, andere Hand gestreckt oben,  
Beine geschlossen*

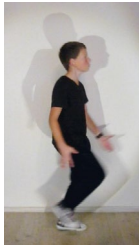
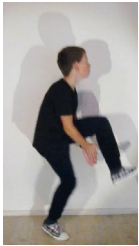
*2. Bild: Übergang zu 2. Position*



*2. Position (Bild 3):*

*Hände wechseln, Beine grätschen*

*Bild 4: Übergang zur 1. Position*

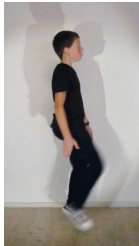
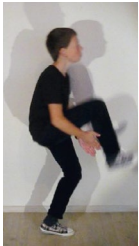


### *Unter dem Bein klatschen*

*1. Position (Bild 1):*

*beide Hände klatschen unter angewinkeltem Oberschenkel*

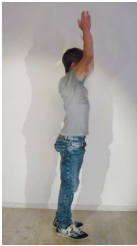
*2. Bild: Übergang zu 2. Position*



*2. Position (Bild 3):*

*Hände lösen, Beine wechseln*

*Bild 4: Übergang zur 1. Position*



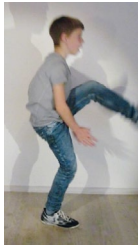
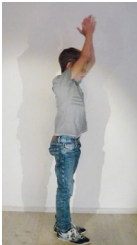
## *Doppelklatscher*

### *1·Position:*

*beide Hände klatschen über dem Kopf zusammen, Beine stehen beide auf dem Boden*

### *2·Position:*

*Oberschenkel wird angehoben, Hände klatschen unter dem Oberschenkel zusammen*



### *3· Position:*

*Das Bein wird wieder am Boden abgestellt, die Hände klatschen erneut über dem Kopf*

### *4· Position:*

*Der Oberschenkel des anderen Beines wird angehoben, Klatschen unter anderem Bein*



Der Begriff „**Mini-Max**“ steht für minimalen Aufwand und maximalen Erfolg. Das bedeutet, dass in nur ca. fünf Minuten der Großteil der Skelettmuskulatur beansprucht und gekräftigt werden kann, wodurch sich das **Mini-Max-Workout** optimal für eine Bewegungspause eignet. Diese Übungen dienen vor allem zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen, die durch die statische Sitzposition entstehen.

**Hinweis:** Die Übungen werden je nach Können ca. 20-40s lang durchgeführt. In der folgenden Pause wird gleich die nächste Übung angeleitet. Da einige Übungen am Boden durchgeführt werden, empfiehlt sich die Verwendung von Gymnastikmatten.

**Tipp:** Bei „Fortgeschrittenen“ kann das „Workout“ durch passend getaktete Musik unterstützt werden, also ein schnellerer Rhythmus in der Belastungsphase und langsamere Lieder in der Entspannungs- bzw. Übergangsphase.



### 1. Kraulschwimmen

- Bauchlage mit Blick zum Boden
- Arme und Beine anheben und gegengleich bewegen („Kraulschwimmen“)



### 2. „Crunches“

- Rückenlage, Beine anwinkeln, Zeigefinger tippen an die Schläfen. Dadurch wird ein ziehen am Kopf vorgebeugt.
- Schultern abheben, Stirn Richtung Knie führen



### 3. Seitstütz

- Gestreckter oder gebeugter Arm stützt, Gegenarm in Verlängerung zur Schulterachse
  - Ein Bein stützt auf dem Außenrist, das andere wird so lange leicht abgehoben wie möglich
- Hinweis: nach 15-20 Sekunden die Seite wechseln!



#### 4. „Plank“ (Unterarmstütz vorlings)

- Unterarme stützen, Füße stützen auf Zehenballen
- Oberkörper wird gestreckt gehoben, Kopf in Verlängerung zum Rumpf  
(Fortgeschrittene können wechselweise rechten Arm und linkes Bein strecken und vom Boden heben. Nach 15-20 Sekunden Position wechseln)



#### 5. Beinstrecken

- Rückenlage, Beine anstellen, Hände hinter dem Kopf verschränken
- Hüfte abheben, dabei Fersen in den Boden drücken
- Ein Bein wird gestreckt, ohne dass die Hüfte absinkt  
Nach 15-20 Sekunden das Bein wechseln



*In dieser Form der Bewegungspause wird ein Alltagsgegenstand aus dem Klassenzimmer zum Trainingsmittel. Auf diese Weise können dynamische und statische Stabilisationsübungen mit dem Stuhl schnell, unkompliziert und ohne große Vorbereitung durchgeführt werden.*

**Sicherheit:** Für diese Übungen dürfen **nur** Stühle mit unbeweglicher Sitzfläche verwendet werden (keine drehbaren Bürostühle!).





### *Standwaage mit Stuhl*

- Beide Hände stützen sich auf Sitzfläche, Arme sind gestreckt
- Standbein und Spielbein stehen im 90°-Winkel zueinander und sind beide gestreckt

*Position ca. 10 Sekunden halten, dann wechseln*



### *Liegestütze auf dem Stuhl*

- Beide Arme stützen, Arme und Körper sind gestreckt
- Ellbogen beugen und strecken

*Wichtig: Körperspannung halten!*

*10-20 Wiederholungen*



### Liegestütze rücklings/ „Dips“

- Hände stützen sich auf Sitzfläche, Arme und Körper gestreckt, Blick Richtung Decke
- Arme werden im Ellbogen gebeugt (90°- Position)

Wichtig: Beine bleiben durchgestreckt!

8-15 Wiederholungen



### Seitstütz auf Stuhl

- Gebeugter oder gestreckter Unterarm stützt auf Sitzfläche, Gegenarm zeigt gestreckt nach oben
- Ein Bein stützt mit Außenrist des Fußes, das andere Bein wird nach oben geführt und kann gehalten werden (statisch) oder wieder nach unten geführt werden (dynamisch)

Bei dynamischer Durchführung: 8-12 Wiederholungen pro Seite

Bei statischer Durchführung: 8-12 Sekunden pro Seite



### **Diagonalstütz**

- Rechter Arm stützt, linker Arm ist nach vorne gestreckt
- Linkes Bein steht leicht angewinkelt auf dem Boden, rechtes Bein wird kontrolliert bis in die Streckung nach vorne geführt
- Position drei Sekunden halten, danach kontrolliert wechseln, andere Seite (Jede Seite 3-5 Mal)



### **Kniebeugen/ „Squats“**

- Aufrechter Stand mit Rücken zur Sitzfläche, Arme waagrecht nach vorne gestreckt
- Beine langsam im Knie beugen, bis Gesäß Sitzfläche leicht berührt, Position kurz halten, langsam wieder aufrichten  
(6-10 Wiederholungen)



## „Kannst du das auch?“

Diese Form der Gestaltung einer **Bewegungspause** stellt eine motivierende spielerische Variante dar, da hier Bälle eingesetzt werden, die für viele Schülerinnen und Schüler einen hohen Aufforderungscharakter besitzen. Dabei spielt es keine große Rolle, welche Art von Bällen dabei benutzt wird. Es wäre sogar ein Einsatz von Luftballons, z. B. in der Grundschule, durchaus denkbar. Neben feinmotorisch-koordinativen Aspekten kann durch dieses Spiel das soziale Lernen der Schülerinnen und Schüler gefördert werden.

Bei dem Spiel „**Kannst du das auch?**“ gehen die Schülerinnen und Schüler paarweise zusammen und nehmen sich jeder einen Ball. Im Anschluss macht ein Partner eine Übung mit Ball vor (z. B. „Ball mit der rechten Hand hochwerfen und mit der linken fangen“). Diese Übung wiederholt der andere Partner 4x und macht im Anschluss eine andere Übung vor (z. B. „Ball auf dem Boden prellen“). Jetzt ist wieder der erste Partner dran, der die beiden Übungen aneinanderreicht und jeweils 4x wiederholt usw. (Analog zum Spiel „Ich packe meinen Koffer“).

**Tipp:** Es empfiehlt sich, eine Ballkiste mit unterschiedlichen Bällen, z.B. Soft-, Tennis-, Tischtennisbällen etc., anzulegen und diese im Klassenzimmer zu deponieren. Diese kann dann auch zu anderen Zwecken genutzt werden (z.B. Diskussionen, Schulung des Aufrufverhaltens, „Bewegtes Lernen“ etc.). Für dieses Spiel ist es aber wichtig, dass eine gerade Anzahl von Bällen vorhanden ist, damit die Partner denselben Balltypen wählen können.

Des Weiteren lässt sich aus diesem Spiel leicht eine Kurzchoreografie entwickeln, da sich die vier Wiederholungen gut auf den Vier-Takt-Rhythmus vieler Musikstücke übertragen lassen.

## Fazit

**Bewegungspausen** leisten einen wichtigen Beitrag zur **Rhythmisierung**, vor allem im Ganztagschulbetrieb. Die Durchführung, z.B. als bewegte Zwischenpause während der Stundenwechsel, stellt nicht nur für Schülerinnen und Schüler eine willkommene Abwechslung zu intensiveren Lernphasen im Unterricht dar, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag, um Disziplinproblemen zu begegnen sowie die körperliche Entwicklung von Heranwachsenden zu fördern. Eine Ritualisierung von **Bewegungspausen** oder sogar eine feste Verankerung im Stundenplan würde die Bedeutung dieser Maßnahme zur **äußeren Rhythmisierung** zusätzlich unterstreichen.

## Reflexionsbogen

1. Haben Sie zuvor schon Bewegungspausen in Ihren Unterricht integriert?

Ja       Nein

Wenn ja, welche Übungen haben Sie durchgeführt?

---

---

---

2. Mit welcher Klasse würden Sie Bewegungspausen durchführen? Legen Sie einen konkreten Termin mit Uhrzeit fest.

---

---

---

3. Welches konkrete Übungsmodul würden Sie anbieten?

„Würfel dich fit!“ (leicht)

„Gleichgewichtschallenge“ (mittel)

„Hampelmann-Test“ (schwierig)

„Mini-Max-Workout“

Bewegungspause mit Stuhl (mittel)

„Kannst du das auch?“ (leicht)

4. Ich habe noch folgende Bedenken.../Diesbezüglich bin ich mir noch unsicher ...

---

---

---

5. Ich hatte das Gefühl, die Schülerinnen und Schüler hatten Freude an den Übungen.

trifft voll zu

trifft zu

trifft weniger zu

trifft überhaupt nicht zu



6. *Folgende positive Effekte konnte ich nach der Durchführung der Bewegungspause feststellen:*

---

---

---

7. *Das würde ich in Zukunft ändern:*

---

---

---

*Weitere Bemerkungen:*

---

---

---

*Raum für eigene Notizen*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

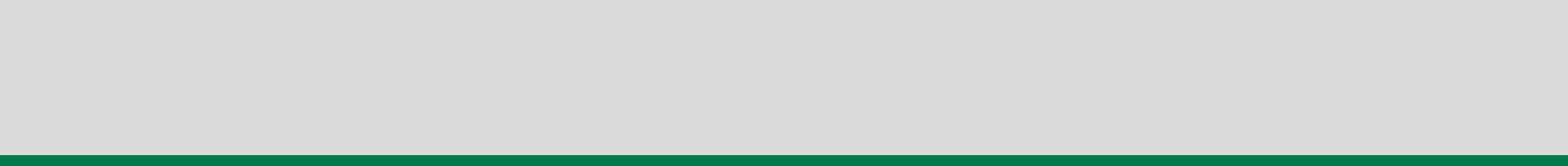
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Impressum**

### **Herausgeber:**

*Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung*

### **Kontakt:**

*Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung*

*Grundsatzabteilung*

*Schellingstr. 155*

*80797 München*

*E-Mail: [abt.ga@isb.bayern.de](mailto:abt.ga@isb.bayern.de)*

### **Redaktion:**

*Stefan Rochelmeyer*

### **Unter Mitwirkung:**

*Stefanie Pistor*

*Daniel Reitberger*

*Sabine Silberhorn*

*Katrin Weigert*

### **Grafiken:**

*Anja von Klitzing, [www.thegoodpoint.de](http://www.thegoodpoint.de)*

### **Gestaltung/Layout:**

*PrePress-Salumae.com, Kaisheim*