Die acht Brokate

Wann helfen ruhige Bewegungsphasen?

Sechs konkrete Kurssituationen, sichere Varianten und passende Folgeaufgaben – eine Entscheidungshilfe für Lehrkräfte und Trainer:innen.



So setzt du das Material ein

Prüfe vor der Bewegungsphase mit Seite 2 und 3, ob die Situation wirklich nach Bewegung verlangt. Die Moderationen auf Seite 4 und die fünf Fragen auf Seite 5 nimmst du mit in den Kurs, Seite 6 füllst du für die nächste Einheit aus. Freiwillige Bewegung statt verordneter Entspannung.

Inhalt

Nicht jede Müdigkeit braucht Bewegung ..... Seite 2
Ein Ziel, mehrere Zugänge ..... Seite 3
Drei sofort nutzbare Moderationen ..... Seite 4
Fünf Fragen vor dem Start ..... Seite 5
Wahrnehmen, prüfen, weiterarbeiten ..... Seite 6

Nicht jede Müdigkeit braucht Bewegung

Entscheide zuerst nach dem tatsächlichen Problem – erst dann nach der Übung.

1 **Die Gruppe antwortet nur verzögert**

Nach langem Sitzen: Eine vertraute Teilbewegung maximal zwei Minuten freiwillig anbieten und unmittelbar dieselbe Fachfrage erneut stellen. Beobachte Beteiligung, behaupte keine Leistungssteigerung.

2 **Der Gruppenstart kommt nicht in Gang**

Zwei Minuten als ruhiges Übergangsritual, danach genau ein klarer erster Arbeitsauftrag. Sind die Anweisungen unverständlich, zuerst die Aufgabe klären – nicht bewegen.

3 **Eine Gruppe ist tatsächlich erschöpft**

Wenn Konzentration, Stimmung und Energie deutlich sinken: Eine echte Pause ermöglichen. Eine ruhige Bewegung kann freiwillig hinzukommen, darf fehlende Erholung aber nicht verdecken.

Prüffrage vor der Entscheidung

Was brauchen die Teilnehmenden: Aktivierung, Entlastung, fachliche Klarheit oder eine echte Pause?

Ein Ziel, mehrere Zugänge

Die Bewegungsphase ist kein Test körperlicher Leistungsfähigkeit.

4 **Unterschiedliche Beweglichkeit**

Gleichwertige Optionen nennen: Kleinere Bewegung im Stehen, eine sitzende Variante oder bewusstes Beobachten. Kein einheitlicher Bewegungsradius und kein Zwang zur Selbstoffenbarung.

5 **Online-Seminar**

Zwei freiwillige Bewegungen im Stehen neben dem Schreibtisch oder im Sitzen anbieten, Kamera nach Wahl; niemand muss sich zeigen oder körperliche Empfindungen in der Gruppe beschreiben. Anschließend eine konkrete Frage im Chat.

6 **Nach einer kontroversen Diskussion**

Ein Positionswechsel kann den Übergang markieren. Den Konflikt anschließend ausdrücklich moderieren: Bewegung ist keine Strategie, fachliche oder zwischenmenschliche Spannungen zu übergehen.

Auswahlhilfe

Eine sicher beherrschte Einzelbewegung ist besser als eine improvisierte vollständige Folge.

Drei sofort nutzbare Moderationen

Jede Bewegung erhält einen konkreten didaktischen Anschluss.

1 **Übergang – Vor einem neuen Thema**

„Wir wechseln für zwei Minuten vom Sitzen ins Wahrnehmen. Wählen Sie eine angenehme kleine Bewegung, auch Zuschauen ist in Ordnung. Anschließend beginnen Sie mit der ersten Aufgabe."

2 **Fachlicher Neustart – Nach einer dichten Inputphase**

„Probieren Sie eine leichte, bekannte Bewegung aus. Einatmen beim Heben, ausatmen beim Senken. Danach beantworten Sie dieselbe Frage wie vor der Unterbrechung."

3 **Reflexion – Nach der Bewegung**

„Was hat sich an Ihrem Standgefühl, Ihrem Bewegungsumfang oder Ihrer Atemwahrnehmung verändert? Auch kein Unterschied ist eine mögliche Antwort."

Drei Bewegungen für die Pause

1 **Himmel stützen**

Einatmen, die verschränkten Hände über den Kopf schieben; ausatmen, Arme seitlich sinken lassen. Im Sitzen genauso.

2 **Bogen spannen**

Einatmen, eine Hand schiebt mit aufgestelltem Zeigefinger zur Seite, die andere zieht zur Schulter; ausatmen, zurück. Im Sitzen nur die Arme.

3 **Zurückschauen**

Einatmen, Handflächen nach außen drehen und den Kopf über die Schulter wenden; ausatmen, zurück zur Mitte. Im Sitzen ideal.

> **Die wichtigste Anschlussregel**
>
> Ohne anschließende Fachfrage oder Arbeitsauftrag bleibt die Bewegungsphase bloß eine Unterbrechung.

Fünf Fragen vor dem Start

Kurz prüfen, bevor die Gruppe aufsteht.

1. **Ist die Teilnahme freiwillig?**
   Sitzen und Beobachten ausdrücklich als gleichwertige Optionen anbieten.

2. **Sind Stand und Bewegungsraum sicher?**
   Boden, Schuhe, Abstand und individuelle Bewegungsmöglichkeiten prüfen.

3. **Geht der Atem mit der Bewegung?**
   Einatmen beim Heben und Öffnen, ausatmen beim Senken und Schließen; nichts anhalten, nicht pressen.

4. **Ist ein klares Stoppsignal vereinbart?**
   Bei Schmerz, Schwindel, Brustenge oder deutlicher Atemnot unterbrechen.

5. **Beherrsche ich die Anleitung?**
   Eine vertraute Teilbewegung nutzen; die achtteilige Folge qualifiziert vermitteln lassen.

> Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übungen mit Ärztin oder Arzt. Das sage ich zu Beginn.

Wahrnehmen, prüfen, weiterarbeiten

Eine Mini-Vorlage für die nächste Stunde oder Trainingseinheit.

Meine Ausgangslage

Die konkrete Situation

Die gewählte Variante

Die anschließende Fachaufgabe

Woran erkenne ich, dass es passte?

Beobachte die Beteiligung an der anschließenden Aufgabe und frage nach der subjektiven Erfahrung, ohne daraus eine Wirkung auf Lernleistung abzuleiten.

Was die Forschung tatsächlich hergibt

Studien zu mehrwöchigem Baduanjin-Training untersuchen unter anderem Gleichgewicht und körperliche Funktion, teils auch Kognition in spezifischen Populationen. Daraus folgt kein Nachweis für einen sofortigen Lernerfolg durch eine einzelne kurze Bewegung im Unterricht.

Weiterführende Forschungsquelle: https://doi.org/10.3389/fmed.2022.995577

Merksatz für Trainer:innen

Bewegung bewusst einsetzen – ihre Wirkung beobachten – anschließend am Thema weiterarbeiten.