



*NIKKY – Bewegungshits für Klasse Kids*  
*Bewegungspausen im Unterricht*

- *ist ein Baustein in einer bewegungsreichen Schule.*
- *Sorgt für kleine Bewegungs- und Entspannungspausen direkt im Unterricht.*
- *Trägt dadurch zur Steigerung der Lernfähigkeit im Tagesablauf bei*
- *Benötigt kaum Zeit und Materialien*

*Einführung...*

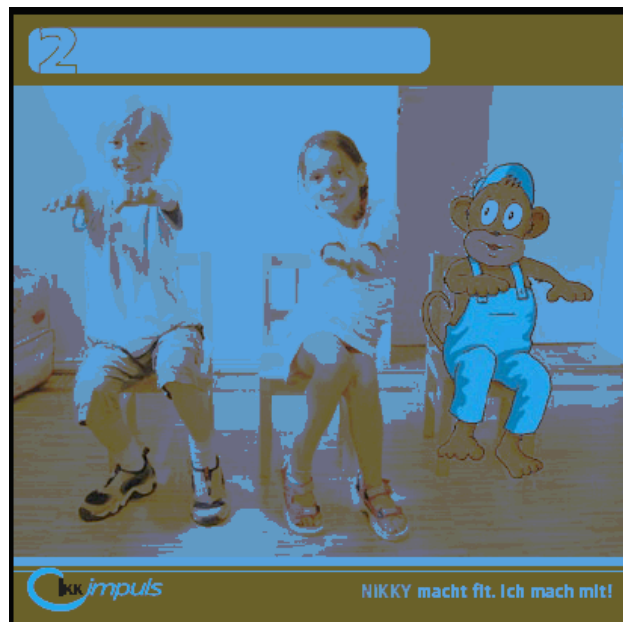
- *Klassen erhalten einen Satz Übungskarten in einem stabilen Karton, der im Klassenraum sichtbar aufgestellt wird.*
- *LehrerInnen und ErzieherInnen erhalten eine Einführung durch Bewegungsfachleute*

*Elternmitarbeit ...*

- werden durch einen Informationsflyer miteinbezogen
- sollten die Übungen kennen lernen und mit den Kindern auch zu hause durchführen können.

## Materialien ...

### Die Karten:



### 2. Schinken wandern

Die Kinder setzen sich aufrecht auf die vordere Hälfte der Sitzfläche ihres Stuhles. Dabei werden die Arme waagrecht nach vorne gestreckt.

**Vorbereitung:**  
Die Kinder verlagern abwechselnd das Gewicht von der einen Po-Hälfte auf die andere und versuchen dabei Kopf, Schultern und Arme möglichst ruhig zu halten.

**Das Spiel:**  
Mit derselben Bewegung wandern die Kinder nun auf der Sitzfläche ihres Stuhles langsam nach hinten und wieder nach vorne.

Das »Schinken wandern« kann gut mit kleinen Rechenaufgaben kombiniert werden. Zum Beispiel: Wenn die Lösung der von Ihnen gestellten Rechenaufgabe die Zahl »2« ist, dann machen die Kinder diese Übung 2x nacheinander.

## Der Flyer

**Nikky macht fit. Mach mit!**

Mit dem regelmäßigen Einsatz der Karten ...

- ... können Lehrer im Unterricht die Gesundheit der Kinder durch Bewegung aktiv fördern.
- ... lernen die Kinder, welche Möglichkeiten sie haben, um Anspannungen schnell und einfach abzubauen oder zu mildern.
- ... können Eltern die Übungen zusammen mit ihren Kindern zu Hause nachmachen, darüber reden und so spielerisch positive Gesundheitseffekte durch Bewegung auch in der Freizeit erreichen.

Zur Veranschaulichung haben wir einige Übungen aus dem Kartensatz für Sie ausgewählt. Sie finden diese gleich hier auf den Innenseiten

**Wir sind für Sie da!**

Wenn Sie mehr über die Gesundheitsförderung der IKK Brandenburg und Berlin in der Schule wissen möchten, dann wenden Sie sich einfach an:



IKK-Gesundheitsmanagement  
Iris Spitzner  
Ziolkowskistr. 6 - 14480 Potsdam  
Tel.: (0331) 6 46 32 26  
E-Mail: iris.spitzner@brandenburg-berlin.ikk.de  
www.ikkbb.de



**Die IKK Active-Cards**

**Bewegungs-Hits für Klasse Kids ...**



**Gesund lernen – besser lernen!**

Wir alle wissen: Über einen langen Zeitraum still sitzen, sich ganz auf eine Sache konzentrieren und viel Kopfarbeit leisten, das fällt vielen Menschen schwer. Fehlt hier der Ausgleich durch körperliche Bewegung, sind oftmals akute Konzentrationsstörungen, Müdigkeit oder Kopfschmerzen die Folge. Leider sind heute davon auch oft schon Kinder betroffen.

Die Folgen sind ein anstrengender Unterricht und geringere Lernerfolge.

Deshalb haben wir uns entschlossen, aktiv zu werden und in Ihrer Schule etwas zu bewegen – gemeinsam mit Ihnen!

**Schulische Gesundheitsförderung der IKK**

Mit gezielter Gesundheitsförderung an Schulen wollen wir ...

- ... mitteilen, die Schule als Lern- und Lebensumfeld für immerhin rund 8 Stunden täglich gesünder zu gestalten.
- ... dazu beitragen, das Gesundheitsbewusstsein frühzeitig zu schulen und von Beginn an ganz selbstverständlich im Alltag umzusetzen.

**Bewegung – das kleine 1x1 der Gesundheit**

Die IKK Brandenburg und Berlin hat für die Grundschulen ein ganz spezielles, spielerisches Bewegungs-Programm entwickelt. Damit wollen wir dazu beitragen, sinnvolle Körperübungen in den Unterricht einzubauen, um so langfristig bei den Kindern für mehr Entspannung zu sorgen.

**1. Aktivierende Übung**

**SCHINKEN WANDERN**  
Vorbereitung:  
Die Kinder setzen sich aufrecht auf die vordere Hälfte ihres Stuhls. Dabei werden die Arme waagrecht nach vorne gestreckt. Die Kinder verlagern nun abwechselnd das Gewicht von der einen Fußhälfte auf die andere und versuchen dabei Kopf, Schultern und Arme möglichst ruhig zu halten.

Das Spiel:  
Mit derselben Bewegung wandern die Kinder auf der Sitzfläche ihres Stuhls nach hinten und wieder nach vorne.

Kann gut mit Kochsalzgaben kombiniert werden: z. B. bei der Übung die Zahl 123, dann machen sie Kinder diese Übung 23 nachher etc.



**2. Überfordernde Übung**

**SENKRECHTE HÄNDE**  
Vorbereitung:  
Aus alten Schulkartons werden von den Kindern so ganzerne «Fühlkästchen» gebaut. Auf einer Seite wird ein Faden befestigt, der mit einem Gummiband (Stroh)ss verbunden wird. Mit weiteren verschiedenen Gegenständen hinabgelegt, die dann von den Kindern anzuordnen werden sollen.

Das Spiel:  
Variante 1: Die von den Kindern mitgebrachten Naumaterialien sollen durch «erföhlene» erkannt werden.

Variante 2: Hierbei werden aufgeklebte Schmunzler anzuordnen und anschließend ausgetrennt. Wie sehr stimmen sich die Figuren der Kinder?



**3. Outdoor-geeignete Übung**

**DEN FINGERDRUCK**  
Vorbereitung:  
Ein Seil wird zu einem Ring geknotet. Alle Kinder – bis auf 1 Kind – stehen im Kreis und umfassen das Seil jeweils mit beiden Händen.

Das Spiel:  
Das einzelne Kind stellt sich nun in die Mitte des Kreises und versucht die Hand eines Kindes zu drücken, welches das Seil hält. Die Kinder müssen schnell reagieren und das Seil an der entsprechenden Stelle halten. Es darf aber immer nur eine Hand vom Seil entfernt werden. Bekommt das Kind, das in der Mitte steht, eine Hand zu lösen, werden die Rollen getauscht.



Kontakt...

**IKK Brandenburg und Berlin**  
**Iris Spitzner**  
**Ziolkowskistr. 6**  
**14480 Potsdam**  
**Tel.: 0331 / 64 63 226**  
**Fax: 0331 / 64 63 358**  
**E-Mail: [iris.spitzner@ikkbb.de](mailto:iris.spitzner@ikkbb.de)**