

# Atem- und Blasspiele

Lehrerinformation



1/5

<b>Arbeitsauftrag</b>	Spiele zur Auflockerung oder Stundenanfänge
<b>Ziel</b>	Die SuS lernen, bewusst zu atmen. Diese Übungen eignen sich gut als Unterrichtseinstieg oder als Auflockerung zwischendurch.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wattebausch</li> <li>• Stoppuhr</li> <li>• Pingpongballen</li> <li>• Strohhalm</li> <li>• Trichter</li> <li>• Kerzen</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	GA
<b>Zeit</b>	10'

Zusätzliche  
Informationen:

- Weitere Atem- und Entspannungsübungen finden Sie in den stufenübergreifenden Unterlagen unter „Atem- und Blasspiele“ und Atemübungen.
- Die Kindersuchmaschine [www.helles-koepfchen.ch](http://www.helles-koepfchen.ch) bietet unter dem Stichwort Luft viele weitere Ideen.
- Weitere Ideen und Experimente zu Luft finden Sie hier:  
[www.kiknet-naturundtechnik.org/unterrichtseinheiten-natur/luft-atmosphäre-erdgas-d-f/](http://www.kiknet-naturundtechnik.org/unterrichtseinheiten-natur/luft-atmosphäre-erdgas-d-f/)

# Atem- und Blasspiele

Anleitungen



2/5

## Einführende Atemübungen



### Luftballon

Halte die Arme neben dem Körper. Hebe sie langsam auf Brusthöhe. Mit dem Einatmen führst du die Arme weit auseinander, wie wenn du einen übergrossen Luftballon aufblasen würdest. Denke: „Die Lunge wird gross und nimmt viel frische Luft auf.“

Beim Ausatmen schrumpft dein Luftballon in den Armen wieder. Denke: „Die verbrauchte Luft und alles, was ich nicht mehr brauche, wird mit dem Atem weggetragen.“

### King-Kong

Klopfe ganz leicht beim Ausatmen mit lockeren Fäusten auf den unteren Brustkorb. Summe oder singe dazu laut verschiedene Vokale: „A...O...U...“. Lass mit dem Verklingen des Tones die Arme wieder hängen.



# Atem- und Blasspiele

Anleitungen



## Atemfussball

### Material

- Wattebausch
- verschiedene Bücher
- Etui
- Stifte
- etc.

### Aufgabe

Legt euch mit dem bereitgestellten Material einen Parcours.

Nun blast ihr den Wattebausch so durch den Parcours, dass er nirgends die „Piste“ verlässt.

### Beachten

Macht tiefe und lange Atemzüge!

### Variante/ Wettkampfform

Wer braucht für den Parcours am wenigsten Atemzüge?

Setzt euch kreisförmig hin und blast den Wattebausch im Kreis herum.

# Atem- und Blatsspiele

Anleitungen



## Trichter

### Material

- Trichter
- Pingpongball

### Aufgabe

Blase den Pingpongball aus dem Trichter und fange ihn wieder auf.

### Variante/ Wettkampfform

Fang den Pingpongball mit der Hand auf. Schaffst du es links und rechts?

Wer kann den Pingpongball am höchsten „spicken“ und wieder fangen?

# Atem- und Blasspiele

Anleitungen



5/5

## Pingpongball Zielblasen

### Material:

- Pingpongball
- A4-Papier

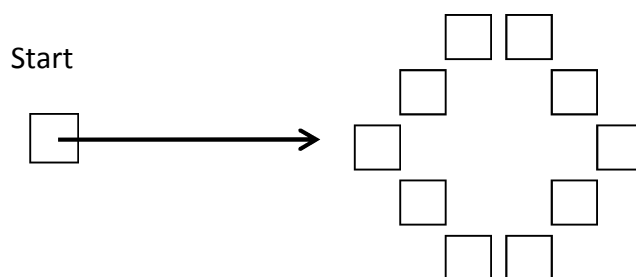
### Vorbereitung:

Wähle für diese Aufgabe eine möglichst glatte Unterlage.

Notiere auf jedes Blatt eine grosse Zahl.

Lege alle Blätter kreisförmig aus.

Ein Blatt gilt als Startplatz, dieses benötigt keine Zahl.



### Aufgabe

Blase mit einem Atemzug den Pingpongball vom Start in Richtung Papierkreis. Wenn der Ball auf einem der Blätter stehen bleibt, hast du die entsprechende Punktezahl gewonnen.

### Variante

Führe mehrere Durchgänge durch und zähle die Punkte zusammen.