

Atem- und Blasspiele

Informationen für Lehrpersonen



1/5

Arbeitsauftrag	Spiele zur Auflockerung oder als Stundenanfänge
Ziel	Die SuS lernen, bewusst zu atmen. Diese Übungen eignen sich gut als Unterrichtseinstieg oder als Auflockerung zwischendurch.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Wattebausch • Stoppuhr • Pingpongballer • Strohhalm
Sozialform	GA
Zeit	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 bietet unter dem Stichwort Luft viele weitere Ideen.

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 Verklängen des Tones die Arme wieder hängen.



Atem- und Blasspiele

Anleitungen



Atemparcours

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 Blaspiele

Anleitungen



4/5

Atemfussball

Material

- Pingpongball oder Wattebausch
- Tormarkierungen (Radiergummi / Bleistifte o. ä.)
- Strohhalm

Aufgabe

Markiert auf dem Tisch zwei gegenüberliegende Tore.

Setzt euch vis-à-vis und versucht, den Pingpongball oder den Wattebausch ins gegnerische Tor zu blasen. Wer hat nach fünf Minuten die meisten Tore erzielt?

Beachten

Teilt euch euren Atem gut ein für jeden Spielzug.

Variante/ Wettkampfform

Mit einem Strohhalm den Pingpongball oder den Wattebausch ins gegnerische Tor blasen.

Atem- und Blasspiele

Anleitungen



5/5

Pingpongball Zielblasen

Material:

- Pingpongball
- A4-Papier

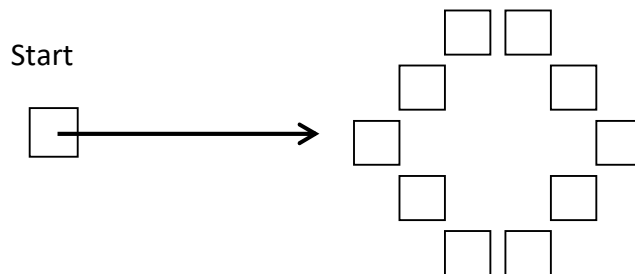
Vorbereitung:

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.