



Keine Chance für Couchpotatoes

Bewegungsspiele und Entspannungsübungen

27. Januar 2022, 09:31 Uhr • 46x gelesen



Sportliches Farbenspiel: Beim Holzplatten-Parcours mussten die Kinder verschiedenfarbige Quadrate in der richtigen Reihenfolge berühren. • Foto: Flickr • hochgeladen von [Angelika Koenig](#)

Höhenhaus (sf). Die Aula, die Turnhalle und der Pausenhof waren nur drei von acht Stationen, an denen beim Bewegungstag der Grundschule Von-Bodelschwingh-Straße jede Menge Action angesagt war. Um zwischendurch zur Ruhe zu kommen gab es für die Kinder auch einige Entspannungsstationen.

Vor acht Jahren hatte die Von-Bodelschwingh-Schule den Bewegungs- und Entspannungstag eingeführt. Mittlerweile ist der Aktionstag bei den Kindern so beliebt, dass sie sich schon Wochen vorher auf diesen Tag freuen. Auch dieses Mal gab es spannende Sportspiele: Beim Parcours für Geheimagenten hatten die Mädchen und Jungen die Aufgabe, Goldstücke zu sammeln, wobei sie nur über im Klassenraum verteilte Frisbee-Scheiben laufen durften, ohne dabei den Boden, Stühle oder Tische zu berühren. Nach so viel Action war Entspannung angesagt. Diese gab es bei der „Massage-Station“, bei Yoga-Übungen oder bei der „Traumreise“, auf der die Mädchen und Jungen bei beruhigenden Klängen entspannen konnten. „Wenn die Kinder ruhige Musik hören, sind sie wie ausgewechselt“, berichtet Beatrix Schmidt, Koordinatorin des Bewegungs- und Entspannungstages. Schulleiterin Melanie Zok zeigte den Kindern, was es alles an Bewegungsspielen bei der großen Spieleausleihe gibt.

Für ihre vielschichtigen Aktionen hat die Grundschule Von-Bodelschwingh-Straße bereits einen Schulpreis für besseren Umgang mit Mitschülern gewonnen. „Mit dem Preisgeld haben wir neue Bewegungsangebote wie ein Klettergerüst, ein Trampolin oder eine Affenschaukel anschaffen können“, berichtet Schmidt. Den Bewegungs- und Entspannungstag hatte die Grundschule eingeführt, nachdem sich herausstellte, dass die Kinder in ihrer Freizeit kaum noch Sport machen.

THEMEN DER WOCHE

- Karneval
- Kreuzung
- Einbahnstraße
- bewegung
- Lesen
- Radfahrer
- Falschparker
- Entspannung