

## Die LEW-Bewegungspause

... ist in drei Versionen erhältlich (1./2., 3./4. und 5./6. Klasse). Bei allen handelt es sich um ein Paket von vier Bewegungsmodulen zu kindgerechter Musik. Jedes Modul besteht aus acht Übungen und dauert etwa fünf bis acht Minuten. Damit bringen Sie Schwung ins Klassenzimmer!

### Jetzt anfordern

Unter [www.lew-forum-schule.de](http://www.lew-forum-schule.de) können Sie die Bewegungspausen gegen eine Schutzgebühr anfordern. Jedes Paket enthält eine DVD mit Info-Booklet, die Musik-CDs sowie einen Plakatsatz fürs Klassenzimmer.

Begleitende  
Lehrerfortbildungen unter  
[www.lew-forum-schule.de](http://www.lew-forum-schule.de)

In Kooperation mit



STIFTUNG  
BILDUNGSPAKT  
BAYERN

Stand 3/08

Eine Idee von LEW:

## Die Bewegungspause

für die 1./2., 3./4. und 5./6. Klasse





### Was?

Die Bewegungspausen gibt es in drei Versionen für die 1./2., 3./4. und 5./6. Klasse. Jede besteht aus vier Bewegungsmodulen zu kindgerechter Musik. Alle Übungen eines Moduls basieren auf einem Thema, das Kinder der jeweiligen Altersgruppe interessiert und sich an

Kinder und Energie sind so untrennbar wie LEW und Energie. Als Energielieferant, der sich seit Jahren für Schulen und Schüler engagiert, wissen wir das sehr genau. Für unsere Bildungsinitiative „forum schule – LernenErlebenWissen“ haben wir daher mit der Bewegungspause ein Programm entwickelt, das geeignet ist, diese Energien in gesunde, einfache Übungen zu leiten, die Spaß machen und von allen Lehrkräften leicht einsetzbar sind.



den Lehrplänen orientiert. Für die Jüngsten geht es dabei um Tiere, Pflanzen, Wetter oder Zirkus, die Älteren erleben in den Übungen „Kinder dieser Welt“. Die Bewegungspause 3 orientiert sich mit dem Thema „Energie der Elemente“ an erneuerbaren Energien.

### Warum?

Sportmediziner und Kinderärzte erachten es als sehr sinnvoll, den weitgehend sitzend verbrachten Schulalltag der Kinder mit geeigneten Bewegungsübungen zu unterbrechen, um

die Muskulatur zu entspannen, den Kreislauf zu aktivieren und für zusätzliche Sauerstoffversorgung im Gehirn zu sorgen.

Der Erfolg: Kinder haben mehr Spaß, sind aufnahmefähiger und entspannter, weil sie dabei auch aufgestaute Energien abbauen können.

### Wie?

Jeder Lehrer – egal, ob mit oder ohne Sportausbildung – kann mit seinen Schülern die Übungen machen. Eine speziell dafür mitgelieferte DVD mit Booklet bietet Zusatzinformationen und zeigt, wie Kinder diese Übungen richtig ausführen.

Konzipiert wurden die Übungen von Sportwissenschaftlern und Bewegungstherapeuten aufgrund neuester Erkenntnisse zur kindlichen Physis.

### Wann?

Bewegungspausen können eingelegt werden, um den Unterrichtsalltag zu rhythmisieren. Sie wirken gegen Unaufmerksamkeit, Lustlosigkeit und motorische Unruhe und sind vor und nach Proben sinnvoll.



### Jetzt online anfordern:

Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Klassenzimmer! Unter [www.lew-forum-schule.de](http://www.lew-forum-schule.de) können Sie das gesamte Material gegen eine Schutzgebühr anfordern. Jede Bewegungspause besteht aus

- Anleitungs-DVD
- Anleitungsheft
- Postersatz
- Musik-CDs

Begleitende  
Lehrerfortbildungen unter  
[www.lew-forum-schule.de](http://www.lew-forum-schule.de)