



RAKUNS-Bewegungspause

Keep cool @ school

Material

- Geschichte von Zwick und Zwack
- Plakat „Keep cool @ school“
- Liedtext und Tonspur zum moving-Song
- Gerät zum Abspielen des moving-Songs

Vorbereitung

- Drucken Sie die Geschichte von Zwick und Zwack, das Plakat und den Liedtext zum moving-Song aus.
- Stellen Sie sicher, dass der Song abspielbar ist.

So geht's

1. Setzen Sie sich gemütlich mit den Kindern in einen Sitzkreis und lesen die Geschichte von Zwick und Zwack vor. Besprechen Sie danach die Themen Entspannung und Rückengesundheit.
2. Erklären Sie den Kindern, dass ihre Haltung und die Muskelspannung einen direkten Einfluss auf ihre Gefühle haben und dass sie mit der Aufrichtung der Wirbelsäule und mit der Entspannung der Muskulatur durch langsame Bewegung auch ihre aktuellen Gefühle verändern können.
3. Lassen Sie die Kinder mit krummen Rücken sitzen und fragen Sie, welche Gefühle dabei entstehen. Lassen Sie die Kinder dann andere Positionen einnehmen und erkunden die Gefühle, die bei verschiedenen Positionen entstehen (angespannt, aufrecht, schief etc.). Erläutern Sie, dass die Muskulatur und die Wirbelsäule Bewegung brauchen, damit sie fit und gesund bleiben und man sich wohlfühlen kann.
4. Stellen Sie sich dann mit den Kindern in einem Kreis auf und erkunden Sie gemeinsam, wie es sich anfühlt, wenn man sich langsam bewegt.
5. Nehmen Sie das moving-Plakat und machen Sie gemeinsam mit den Kindern die vier moving-Grundbewegungen Krone, Medaille, Palme und Schraube. Anschließend lassen Sie die Kinder die moving-Bewegungen selbständig durchführen.
6. Fragen Sie die Schüler*innen wie es ihnen bei den Übungen ergangen ist und wie sie sich nach der Bewegungspause fühlen.



Keep cool
at school!



Morgens
und abends,
wie Zähneputzen
und immer wieder
zwischendurch.

Damit unsere Kinder
aufrecht durchs
Leben gehen!



Krone



Medaille



Palme



Schraube



Rücken
wirbel

Aktion Rückenwirbel e.V.

www.aktion-rueckenwirbel.de

Zwick und Zwack

Text – Roswitha Ram-Devrient
Illustration: Cornelia Heinzel
Copyright: Sensus & Ration Verlag



Zwick und Zwack

Text – Roswitha Ram-Devrient
Rechte: Sensus & Ratio Verlag

Wisst ihr, wer Zwick und Zwack sind? Zwick und Zwack sind kleine unsichtbare Kobolde, deren Lebenselixier das Zwicken und Zwacken von kleinen und großen Menschen ist. Aber die beiden wollen nicht einfach überall und irgendwo zwicken und zwacken, nein – weit gefehlt! Das Zwicken und Zwacken von den beiden Kobolden hat System. Sie kneifen nur Menschen, die gestresst und angespannt sind und sie lieben es besonders dort zu zwicken, wo die Muskeln hart und verspannt sind. Nur das macht ihnen wirklich Spaß! Menschen, die cool sind, entspannt herumlaufen, relaxen und sich pudelwohl fühlen – auf die haben es Zwick und Zwack überhaupt nicht abgesehen. Dort funktioniert ihr Zwicken und Zwacken einfach nicht, die Menschen spüren es einfach nicht – und dann ist das Zwicken und Zwacken für die beiden Kobolde viel zu langweilig. Und kleine oder große Leute, die sich viel bewegen, laufen, springen, sporteln etc. mögen Zwick und Zwack auch nicht. Es ist den Beiden viel zu mühsam, sich anzuklammern um nicht immer wieder heruntergebeutelt zu werden. Nein, die richtige Wonne ist für sie das Zwicken und Zwacken von gestressten, lange am Handy oder PC sitzenden Menschen mit richtig verspannten Muskeln, dann geht es Zwick und Zwack so richtig gut. Und zum Glück für Zwick und Zwack gibt es inzwischen seeehr viele solche verspannte Menschen und Kinder, sodass sie den ganzen Tag nach Herzenslust zwicken und zwacken können.



Vor vielen, vielen Jahren waren die Zeiten für Zwick und Zwack noch nicht so schön wie heute. Ja, die beiden waren ziemlich arm dran, denn da gab es

wenig Autos - die Menschen mussten alles zu Fuß erledigen – und es gab keine Handy, in die man stundenlange hineinglotzte. Man bewegte sich fast andauernd, sodass es nur wenige angespannt sitzende Menschen gab, in die man mit Wonne hineinzwicken und zwacken konnte. Das war eine harte Zeit für Zwick und Zwack.

Aber dann wurden die Maschinen erfunden, in denen die Menschen fahren konnten und da ging es bergauf. Die meisten Menschen bewegten sich immer weniger und das freute Zwick und Zwack riesig. Und in den jetzigen Zeiten, da leben die beiden Koolbe richtig auf! Heissa, da freuten sich Zwick und Zwack, als es immer mehr von diesen kleinen und grossen viereckigen Dingen gab, in die die Menschen stundenlang hineinstarrten ohne sich zu bewegen. Jahr für Jahr saßen mehr Menschen Tag für Tag angespannt an einem Platz und bewegten sich immer weniger. Das war ein gefundenes Fressen für Zwick und Zwack, denn nun konnten sie völlig ungestört auf den Menschen herumhopsen und sich die härtesten und verspanntesten Muskeln aussuchen und mit Wonne hineinzwicken.

Je mehr es von diesen komischen viereckigen Dingen gab, die vorne hell sind und flimmern, desto zahlreicher wurden die Zwicks und Zwacks auf dieser Welt. Stillsitzende, nur Hände und die Finger bewegend Personen sind die absolute Lieblingsspeise von allen Zwicks und Zwacks. Und inzwischen gibt es auch immer mehr kleine Menschen, die lange vor diesen Kisten sitzen und auch schon wunderbar verspannte harte Muskeln entwickeln. Und diese kleinen Menschen sind fast noch genussvoller zu zwicken als die Großen.



Und was sagen die kleinen und großen Menschen dazu, wenn sie so gezwickt und gezwackt werden? Na, das könnt Ihr Euch ja vorstellen. Die verwünschen diese Zwicks und Zwacks ganz schön, denn das Zwicken und Zwacken tut höllisch weh.

Schauen wir uns einfach mal an, wie das mit Zwick und Zwack im Alltag so abläuft:

Heute haben sich Zwick und Zwack den kleinen Lukas ausgesucht.

Sie wollten die Chance nutzen, wenn dieser am Nachmittag vor dem Handy sitzt, um eine gezielte Attacke zu starten. Schwupp, schon beim ersten Hopsen auf den kleinen

Menschen klappte es perfekt. Sie fanden sofort einen wirklich toll verspannten Muskel und zwickten wonnig nach Herzenslust dort hinein. Sie waren richtig in Ihrem Element.

Der kleine Mensch Lukas aber begann zu jammern: „Mama, es zwickt und zwackt in meinem Rücken, das tut ja richtig weh, auaaaaa!“ Lukas Mutter kam aus der Küche und die Kobolde staunten nicht schlecht über das, was sie hörten: „Solange Du vor nur in dein Handy hineinstarrst, wird das Zwicken nicht weggehen“, sagte sie zu Lukas.

„Woher weiß sie, dass wir hier sitzen und zwicken und zwacken und erst weggehen, wenn der kleine Mensch nicht mehr vor dem Handy sitzt? Und waren verblüfft, dass Lukas Mama wusste, wie sie heißen. Der kleine Junge aber war sauer: „Das ist ja zu blöd. Ich kann doch vor dem Handy sitzen, solange es mir Spaß macht,“ dachte er und rührte sich nicht vom Fleck.

Das war Zwick und Zwack nur recht. So konnten sie sich genussvoll weiter nach Herzenslust austoben.



Nach ein paar Minuten begann Lukas wieder zu jammern:

„Mamaaaaaaaaaa, es zwickt und zwackt noch immer! Das tut richtig weh!“ „Ja – siehst, das habe ich Dir doch gesagt. Wenn Du so lange sitzt, dann fallen Zwick und Zwack über dich her und zwicken dich so richtig tolle – und das tut dann weh. Mama, ich möchte, dass das aufhört“, weinte Lukas und krümmte sich vor Schmerzen. „Das kann ich mir gut vorstellen“ meinte Lukas Mutter ungerührt. „Ich kenne aber ein ganz einfaches Mittel, um diese beiden Übeltäter loszuwerden: Steh auf und beweg Dich!“

„Nein, nur das nicht!“, ächzten Zwick und Zwack entsetzt, „jetzt, wo es so schön ist und wir gerade richtig dabei sind beim Zwicken und Zwacken. Nein, nur nicht bewegen, dann fallen wir ja hinunter und das ist ganz gefährlich für uns!“

Es läutete in dem Augenblick und die Mama öffnete die Haustüre. Ein Freund von Lukas stand vor der Tür. „Hey, das ist nett! Leon kommt um dich zum Fußballspielen abzuholen“, rief die Mutter Lukas zu, „dann wirst Du Zwick und Zwack sofort los.“ „Diese Mama weiß auch alles. Wie hat sie das nur herausgefunden?“, wisperten die zwei Kobolde. Trotz ihrer schlimmen Lage, jetzt wieder von Ihrem wunderbaren kleinen Menschen vertrieben zu

werden, wunderten sie sich doch, wie die Mama sie gesehen hatte. Vielleicht waren sie nicht mehr unsichtbar?



Aber Zwick und Zwack hatten keine Zeit mehr, darüber nachzudenken. Sie wurden hin- und hergeschüttelt und klammerten sich verzweifelt an Lukas fest, als dieser aufsprang und Leon begrüßte. Aber ihr Schicksal war besiegelt. Kopfüber purzelten sie vom Rücken des kleinen Jungen herunter. Schon nach ein paar Metern lagen sie auf dem Boden und rannten um ihr Leben aus Angst, von den Jungenfüßen zertrampelt zu

werden.

Als Lukas wieder heimkam, fragte seine Mutter: „Na, wie geht's deinem Rücken?“ .

„Zwick und Zwack sind weg“, strahlte der kleine Junge, ganz im Gegensatz zu Zwick und Zwack, die beide frustriert in der Ecke saßen und lange Gesichter machten. Sie warteten sehnsüchtig auf die nächste Gelegenheit, um sich wieder an verspannten Menschenmuskeln festkrallen zu können.

Diese Gelegenheit für Zwick und Zwack erst wieder am Abend, wenn Lukas Papa heimkam. Denn dieser sitzt auch den ganzen Tag vor einer Kiste und am Abend sind seine Muskeln richtig hart und verspannt – ein echtes Festmahl für Zwick und Zwack. „Hurraahh, endlich wieder zwischen und zwacken“ jubelten die beiden Kobolde und stürzten sich auf den Papa von Lukas, der genauso wie Lukas sofort zu jammern anfang - . „Aua, heute tut mir mein Rücken aber wieder toll weh. Lukas kam es bekannt vor, was die Mutter zum Vater sagte: :“Klar, Zwick und Zwack haben bei dir ein richtiges Festmahl. Aber Lukas, ist sie heute ganz schnell beim Fußball spielen losgeworden – Vielleicht hast du dazu auch Lust?“ Lukas schaut erwartungsvoll zu seinem Vater und freut sich, als dieser resigniert nickt. „Eigentlich bin ich ja ziemlich müde, aber wahrscheinlich tut mir die Bewegung jetzt gut – und beide begeben sich in den Garten. Zwick und Zwack sitzen völlig entgeistert in der Ecke: „Nöööh, das ist jetzt aber nicht wahr, jetzt wird es wieder nichts mit unserem Zwicken und Zwacken? Und sinken entkräftet in sich zusammen.“ Jetzt reicht's uns, wir suchen uns eine andere Familie, die sich weniger bewegt, dann gibt es wieder Energie für uns!“

moving! - Der Song

Musik: Thomas Rebensburg

Text: Roswitha Ram-Devrient

Chor

4 Alle: 5

mo- ving! mo- ving! mo- ving! mo- ving!

10

mo- ving macht den Rü- cken fit! mo- ving macht den Rü- cken su- per fit!

Gruppe 1 Gruppe 2

15

Kro- ne, Stre- ckung! Me- dai- lle, vor und rück! Pal- me, links! rechts!

Alle:

Schrau- be, dre- hen! mo- ving! mo- ving! Kro- ne ist nach o- ben stre- cken
mo- ving! mo- ving! Die Me- dai- lle ist mir si- cher,

20

und dann wie ein Kö- nig stehn. Und dann lass ich wie- der lo- cker
jetzt richt' ich mich wie- der auf, stolz zeig ich sie dann den Leu- ten,

1. 2.

und zwar ganz bis zu den Zehn! ja ich freu mich rich- tig drauf!

Gruppe 1 Gruppe 2

25

Alle:

mo- ving! mo- ving! mo- ving! mo- ving! Pal- me ist zur Sei- te sin- ken,

jetzt richt' ich mich wie- der auf, auf die an- dre Sei- te sin- ken,

30 Gruppe 1 Gruppe 2

das hebt mei- ne Span- nung auf! mo- ving! mo- ving! mo- ving! mo- ving!

Alle:

Schrau- be ist ganz ein- fach dre- hen, lo- cker schwing ich mich zu- rück,

35

auf die and- re Sei- te se- hen das war schon das gan- ze Stück!

Gruppe 1 Gruppe 2

mo- ving! mo- ving! mo- ving! mo- ving! Kro- ne, Stre- ckung! Me-

40

dai- lle, vor und rück! Pal- me, links! rechts! Schrau- be, dre- hen!

Alle:

mo- ving macht den Rü- cken fit! mo- ving macht den Rü- cken su- per fit!

Gruppe 1 Gruppe 2

mo- ving! mo- ving! mo- ving! mo- ving! mo- ving! mo- ving!

Alle:

mo- ving!