

## BEWEGUNGSÜBUNG - ISOMETRISCHE ÜBUNGEN IN LEHRVERANSTALTUNGEN

### AKTIVIERUNG UND KONZENTRATIONSSTEIGERUNG

Bei einer isometrischen Übung drückt oder zieht man kurzfristig mit aller verfügbaren Kraft gegen einen eingebildeten, oder tatsächlichen Widerstand. Damit werden die betroffenen Muskelpartien und der Kreislauf aktiviert.

Dadurch wird Ermüdungszuständen begegnet bzw. die Aktivität und damit die Aufnahmefähigkeit erhöht.

Die einfachste Möglichkeit, unsere Aktivierung zu beeinflussen, ist die bewusste Veränderung der Muskelspannung. Die beschriebenen isometrischen Übungen werden im Sitzen ausgeführt und sind daher auch für große Klassen geeignet, in denen die Teilnehmer nicht aufstehen können.

Sie dauern jeweils 6 - 10 Sekunden und werden bei maximaler Anspannung 2 - 3 Mal ausgeführt.

Geben Sie vor der ersten Übung eine kurze Einführung, damit die Teilnehmer Sinn und Zweck dieser Übungen einsehen und mitmachen.

Ziele der Übungen:

- Aktivierung des Kreislaufs
- Steigerung der Konzentration
- Steigerung des Wohlbefindens
- Aktivierung der Denkleistung

Zeitlicher Abstand in einer Lehrveranstaltung: **20 - 30 Minuten**. Beobachten Sie Ihre Teilnehmer, und erkennen Sie, wann eine Unterbrechung in Ihren Vortrag passt.

### VOR JEDER ÜBUNG:

- Fenster auf und lüften
- Klares Signal, dass eine isometrische Übung folgt.
- Vormachen der Übung.
- Aufforderung an ALLE mitzumachen.
- Sprechen Sie langsam und deutlich mit, was zu tun ist.
- Wenige, präzise Worte sind am besten.

Bewegung hilft den Körper und somit das Gehirn zu aktivieren.

## ÜBUNG: FAUST

Grundstellung: aufrechter Sitz

- beide Füße stehen fest auf dem Boden
- der Rücken ist aufgerichtet und frei

Diese Übung können Sie stehend vorführen.

### Ansage

- Grundstellung: aufrechter Sitz
- beide Füße stehen fest auf dem Boden
- Rücken aufgerichtet und frei
- rechte Hand zur Faust ballen
- in die linke Handfläche legen
- fest gegeneinander drücken
- Muskeln 6 - 10 Sekunden lang mit maximaler Kraft anspannen
- ruhig weiter atmen
- noch stärker drücken
- noch drei, noch zwei, noch eine Sekunde und entspannen!
- Arme locker hängen lassen
- Beine ausschütteln, Arme ausschütteln
- Wechsel: linke Hand zur Faust ballen und in die rechte Hand drücken

Übung 2 - 3 mal wiederholen

## ÜBUNG: HAND

Grundstellung: aufrechter Sitz

- beide Füße stehen fest auf dem Boden
- der Rücken ist aufgerichtet und frei

Diese Übung können Sie stehend vorführen.

### Ansage

- Grundstellung: aufrechter Sitz
- beide Füße stehen fest auf dem Boden
- Rücken aufgerichtet und frei
- Hände einhaken
- auseinanderziehen
- stärker
- ganz ruhig atmen
- noch stärker
- Spannung halten
- noch fünf, vier, drei, zwei und eins
- Arme ausschütteln
- und entspannen!
- Wechsel
- und noch einmal
- anders herum einhaken und auseinander ziehen

Übung 2 - 3 mal wiederholen

## ÜBUNG: KÖRPER HOCHDRÜCKEN

Grundstellung: aufrechter Sitz

- beide Füße stehen fest auf dem Boden
- der Rücken ist aufgerichtet und frei

Zum Vorführen einen Stuhl bereitstellen.

### Ansage

- Grundstellung: aufrechter Sitz
- beide Füße stehen fest auf dem Boden
- Rücken aufgerichtet und frei
- mit den Händen seitlich am Sitz abstützen
- den Po leicht hochheben
- Rücken bleibt gerade
- nur ganz wenig abheben, der Kontakt zum Sitz bleibt erhalten
- ruhig weiter atmen
- noch fünf, vier, drei, zwei und eins
- und - entspannen!
- Arme ausschütteln

### Übung 2 - 3 mal wiederholen

*Die Anleitung ist angelehnt an die Ausführungen von: Hans-Christoph Bartscherer, Technische Universität München, Carl von Linde-Akademie/PROLEHRE, w [www.prolehre.tum.de](http://www.prolehre.tum.de)*