

**Drei Bewegungsroutinen
zum Aktivieren, Entladen
und Fokussieren**

Reset 5

**Didaktisch-methodische
Anleitung**



Liebe Kolleg*in,

herzlichen Glückwunsch! Du hast Dich entschieden, mit Deinen Schüler*innen zu tanzen – und das ist großartig. Tanz und Bewegung zur Musik sind weit mehr als nur Freizeitaktivitäten: Sie fördern Kreativität, Ausdruckskraft und Gemeinschaft. Sie stärken Deinen Körper und Geist und schaffen eine positive Atmosphäre, in der Lernen einfach mehr Freude macht.

In den neuen Lehrplänen nimmt Tanz und Bewegung zur Musik eine zentrale Rolle ein – zu Recht! Denn die Vorteile sind vielfältig: Tanzen steigert nicht nur die motorischen Fähigkeiten und körperliche Fitness, sondern auch die Konzentration, das soziale Miteinander und Dein Selbstbewusstsein. Musik und Tanz sprechen Emotionen an und lassen Dich die Welt auf eine ganz besondere Weise erfahren.

Mit dieser didaktischen Anleitung möchten wir Dich dabei unterstützen, Tanz ganz unkompliziert in Deinen Unterricht zu integrieren. Hier findest Du alles, was Du brauchst:

✓ **Praxiserprobte Inhalte:**

Von einfachen Moves bis hin zu kreativen Choreografien.

✓ **Leicht umsetzbare Konzepte:**

Ob als kurze Bewegungspause oder als umfangreiche Tanzeinheit.

✓ **Interaktive Elemente:**

Alle Links, Bilder und Videos sind klickbar und leiten Sie mit einer Internetverbindung direkt zu den passenden Inhalten auf unserer Website.

✓ **Didaktische Tipps**

Hinweise zur Anpassung für verschiedene Altersstufen und Lernniveaus.

Wir laden Dich ein, die Anleitung durchzusehen, Neues auszuprobieren und Spaß an der Bewegung zu haben – gemeinsam mit Deinen Schüler*innen.

Und noch etwas: Wir freuen uns sehr über Dein Feedback! Lass uns wissen, wie Du die Anleitung einsetzt, was besonders gut funktioniert hat und welche Ideen Du noch hast. Und wenn Du besonders begeistert bist, erzähl es gerne weiter – damit noch mehr Klassen mit groove2grow tanzen können.

Jetzt bleibt uns nur noch, Dir viel Freude und Erfolg zu wünschen.
Viel Spaß beim Tanzen mit Deinen Schüler*innen!

Herzliche Grüße,

Markus Eggensperger
und Dein groove2grow-Team

Feedback



<https://groove2grow.com/kontakt/>



Reset 5

Drei Bewegungsroutinen zum Aktivieren, Entladen und Fokussieren

Für Volksschule und Grundschule bis Sekundarstufe II

RESET 5 hilft Lehrpersonen, kurze Bewegungspausen passend zur Situation auszuwählen. Jede Routine dauert fünf Minuten, braucht wenig Platz und kann sitzend oder stehend durchgeführt werden. Ziel ist ein klarer Übergang im Unterricht. Das Material macht keine medizinischen Wirkungsversprechen.

Die passende Karte wählen

Beobachtung	Passender Reset	Ziel
Die Gruppe wirkt müde und beteiligt sich wenig	Aktivieren	Energie und Beteiligung sanft erhöhen
Viel Bewegungsdrang und laute Übergänge	Entladen	Bewegung rahmen und schrittweise verkleinern
Viele Nebentätigkeiten vor einer Arbeitsphase	Fokussieren	Aufmerksamkeit auf wenige gemeinsame Signale richten

Wenn die Ursache unklar ist, beginnen Sie mit Fokussieren. Diese Variante hat die niedrigste Intensität und lässt sich leicht abbrechen oder verkürzen.



Sicher und inklusiv anleiten

- ✓ Beteiligung bleibt freiwillig. Stehen, Sitzen, kleinere Bewegungen und Beobachten sind gleichwertige Möglichkeiten.
- ✓ Alle bleiben im eigenen Bewegungsraum. Berührungen finden nur nach ausdrücklicher Zustimmung statt.
- ✓ Körper, Aussehen und Bewegungsqualität werden nicht bewertet.
- ✓ Niemand muss vorspielen. Aufgaben beginnen gleichzeitig für die ganze Gruppe oder in Paaren.
- ✓ Bei Schmerz, Schwindel oder Unwohlsein wird pausiert. Bekannte individuelle Vereinbarungen haben Vorrang.
- ✓ Die Lehrperson nennt vorab das Ziel und den ersten Arbeitsschritt nach der Routine.



Der schnelle Check vor dem Start



1. Ist der persönliche Bewegungsraum frei von Taschen, Stühlen oder offenen Laden?
2. Ist klar, ob die Routine im Sitzen, Stehen oder gemischt stattfindet?
3. Kennt die Klasse das Stoppsignal?
4. Welche konkrete Aufgabe folgt unmittelbar danach?



Reset /

Aktivieren

Für Klassenmomente mit niedriger Energie, wenig Beteiligung oder einem müden Start.

Dauer	5 Minuten
Lautstärke	2 von 3 Gesprächslautstärke
Platz	Ein sicherer Platz neben dem Tisch genügt
Intensität	Leicht bis moderat
Material	Keines; Musik ist optional

Ablauf

- ✓ **0:00-0:30 Ankommen**
Alle wählen Sitzen oder Stehen. Füße finden festen Bodenkontakt. Die Lehrperson zeigt das Stoppsignal.
- ✓ **0:30-1:20 Schritt und Tipp**
Rechts zur Seite tippen, zur Mitte zurückkehren, links tippen. Im Sitzen werden die Fersen abwechselnd vorgeschoben. Acht Wiederholungen in gleichmäßigem Tempo.
- ✓ **1:20-2:10 Überkreuz**
Rechte Hand berührt den linken Oberschenkel, linke Hand den rechten. Danach reicht die Hand nur in Richtung des gegenüberliegenden Knies. Jede Person bestimmt Reichweite und Tempo selbst.
- ✓ **2:10-3:10 Rhythmusecho**
Die Lehrperson klatscht oder tippt einen Viertakt. Die Klasse antwortet. Drei Muster genügen. Eine Schüler*in kann das letzte Muster geben, ohne allein vortanzen zu müssen.
- ✓ **3:10-4:10 Ein Move für alle**
Die Gruppe wählt zwischen zwei bekannten Bewegungen. Der gewählte Move wird achtmal wiederholt. Danach wird er halb so groß ausgeführt.
- ✓ **4:10-5:00 Abbremsen und beginnen**
Die Bewegungen werden kleiner. Beim Stoppsignal kommen Hände und Blick zur Ruhe. Die Lehrperson nennt den ersten Arbeitsschritt.

Mögliche Ansage

Lehrperson

Wir bringen den Kreislauf kurz in Bewegung. Sie entscheiden selbst, ob Sie sitzen oder stehen und wie groß Ihre Bewegung wird. Nach fünf Minuten beginnen wir gemeinsam mit dem ersten Arbeitsschritt.

Varianten nach Schulstufe

- ✓ **Volksschule Grundschule:**
mit Bildern arbeiten, zum Beispiel Wecker, Kreuz und Echo. Muster auf höchstens vier Zählzeiten begrenzen.
- ✓ **Sekundarstufe I:**
zwischen zwei Musiktempi oder Bewegungsvarianten abstimmen lassen. Kein Solo verlangen.
- ✓ **Sekundarstufe II:**
Ziel und Dauer knapp benennen. Die Gruppe wählt Intensität und Beteiligungsform selbst.



Wenn mehr Zeit vorhanden ist

Für 15 Minuten entwickeln Kleingruppen je ein kurzes Rhythmusecho und testen, welches Muster die Beteiligung erhöht, ohne die Lautstärke unnötig zu steigern. Für 30 Minuten werden zwei Muster verbunden, gegenseitig angeleitet und anschließend mit der Frage ausgewertet: Welche Variante hat uns tatsächlich aktiviert?

Reset 2

Entladen

Für Klassenmomente mit viel Bewegungsdrang. Die Routine führt große Bewegungen in einen sicheren Rahmen und verkleinert sie schrittweise.

Dauer	5 Minuten
Lautstärke	2 bis 3 von 3 kurzzeitig deutlich hörbar
Platz	Eigener Platz – wenn möglich mit einer Armlänge Abstand
Intensität	Moderat mit ruhigem Abschluss
Material	Keines; Musik ist optional

Entladen bedeutet hier nicht Dampf ablassen. Die Klasse übt den kontrollierten Wechsel von groß zu klein, schnell zu langsam und hörbar zu leise.

Ablauf

- ✓ **0:00-0:30 Raumgrenze**
Jede Person zeigt mit ausgestreckten Armen den eigenen Raum und macht die Bewegung anschließend kleiner. Stühle bleiben stehen; Wege zwischen den Tischen werden nicht genutzt.
- ✓ **0:30-1:20 Bewegen und Stopp**
Arme und Hände werden locker ausgeschüttelt. Auf das vereinbarte Signal friert die Gruppe ein. Drei kurze Runden mit deutlichem Stopp.
- ✓ **1:20-2:10 Druck und Lösung**
Beide Handflächen drücken fünf Sekunden gegeneinander, danach lösen. Dreimal wiederholen. Schultern bleiben tief, der Atem fließt normal weiter.
- ✓ **2:10-3:10 Groß zu klein**
Vier große Armbewegungen werden zu vier mittleren und vier kleinen Bewegungen. Im Sitzen geschieht dasselbe nur mit Händen und Unterarmen.
- ✓ **3:10-4:10 Starker Puls**
Vier deutliche Schritte oder Fersendrucke am Platz, danach vier leise. Das Muster wird dreimal wiederholt und jedes Mal leiser.
- ✓ **4:10-5:00 Stillpunkt**
Beide Füße stehen ruhig. Hände liegen locker auf Tisch oder Oberschenkeln. Die Klasse hört auf ein Geräusch im Raum. Danach folgt der erste Arbeitsauftrag.

Mögliche Ansage

Lehrperson

*Wir geben der vorhandenen Bewegung einen klaren Rahmen.
Niemand muss springen oder laut sein. Wir beginnen größer und enden
gemeinsam klein und ruhig.*

Varianten nach Schulstufe

- ✓ **Volksschule Grundschule:**
mit den Begriffen groß, mittel, klein und Stopp arbeiten. Nur ein Signal verwenden.
- ✓ **Sekundarstufe I:**
eine Schüler*in steuert die Verkleinerung über Handzeichen. Die Klasse bewertet keine Ausführung.
- ✓ **Sekundarstufe II:**
als kurze Reset-Sequenz ohne spielerische Geschichte anleiten. Intensität bleibt selbst gewählt.



Wenn mehr Zeit vorhanden ist

Für 15 Minuten ergänzt die Klasse zwei selbst gewählte Übergänge von groß zu klein. Für 30 Minuten entwickeln Kleingruppen eine Sequenz mit den Parametern Raum, Tempo und Lautstärke. Jede Gruppe erklärt anschließend, wie ihr Ablauf sicher endet.

Reset 3

Fokussieren

Für Übergänge zu Zuhören, Lesen, Schreiben oder konzentrierter Einzelarbeit.

Dauer	5 Minuten
Lautstärke	1 von 3 sehr leise
Platz	Am eigenen Platz sitzend oder stehend
Intensität	Niedrig
Material	Keines; Musik ist optional

Ablauf

- ✓ **0:00-0:30 Orientieren**
Füße finden Bodenkontakt. Der Blick ruht auf einem festen Punkt oder auf dem Tisch. Niemand muss die Augen schließen.
- ✓ **0:30-1:20 Öffnen und schließen**
Hände öffnen und schließen sich viermal langsam. Danach drehen sich die Handflächen zweimal nach oben und unten.
- ✓ **1:20-2:10 Überkreuz tippen**
Rechte Hand tippt auf den linken Oberschenkel, linke Hand auf den rechten. Acht bis zwölf ruhige Wechsel. Im Stehen kann zum gegenüberliegenden Knie getippt werden.
- ✓ **2:10-3:10 Spiegeln**
In Paaren führt eine Person zwei sehr langsame Handbewegungen, die andere spiegelt. Nach dreißig Sekunden wechseln die Rollen. Berührung ist nicht nötig.
- ✓ **3:10-4:10 Viererfolge**
Hände heben auf eins und zwei, sinken auf drei und vier. Vier Wiederholungen. Danach wird die Bewegung nur noch angedeutet.
- ✓ **4:10-5:00 Nächster Schritt**
Material liegt bereit. Die Lehrperson nennt einen einzigen Startauftrag. Die Klasse beginnt ohne weitere Erklärung.

Mögliche Ansage

Lehrperson

*Wir wechseln jetzt gemeinsam in eine ruhigere Arbeitsphase.
Jede Bewegung bleibt klein und angenehm. Am Ende hören Sie nur den ersten Schritt der nächsten Aufgabe.*

Varianten nach Schulstufe

- ✓ **Volksschule Grundschule:**
Spiegeln zunächst gemeinsam mit der Lehrperson. Die Viererfolge laut mitzählen und danach flüstern.
- ✓ **Sekundarstufe I:**
Paarbildung ohne Platzwechsel. Wahl zwischen Spiegeln und eigener kleiner Koordinationsfolge.
- ✓ **Sekundarstufe II:**
die Routine auf drei Minuten kürzen und direkt mit einer stillen Einstiegsfrage verbinden.



Wenn mehr Zeit vorhanden ist

Für 15 Minuten werden zwei weitere Spiegelrunden mit verändertem Tempo ergänzt. Für 30 Minuten entwickeln Paare eine leise Koordinationsfolge aus vier Bewegungen, tauschen sie mit einem zweiten Paar und prüfen, ob der Ablauf leicht verständlich und ohne Vorführen umsetzbar ist.

Wochenprotokoll

Das Protokoll dient nicht der Bewertung einzelner Schüler*innen. Es hilft der Lehrperson zu prüfen, ob die gewählte Routine zur Situation und zur folgenden Aufgabe gepasst hat.

Datum und Stunde	Ausgangssituation	Reset	Beobachtung danach	Nächste Anpassung

Kurze Auswertung am Ende der Woche

- ✓ Welche Routine ließ sich ohne lange Erklärung starten?
- ✓ Welche Variante passte am besten zur folgenden Aufgabe?
- ✓ Wer brauchte eine sitzende, kleinere oder beobachtende Beteiligungsform?
- ✓ Welche Signale waren eindeutig, welche müssen wir ändern?
- ✓ Welche zwei Routinen behalten wir in der nächsten Woche bei?

Vier Wochen zur gemeinsamen Routine

1. **Woche eins:**
Fokussieren zweimal in derselben Übergangssituation einsetzen.
2. **Woche zwei:**
Aktivieren oder Entladen ergänzen und die Unterschiede erklären.
3. **Woche drei:**
Die Klasse mit Handzeichen einschätzen lassen, welcher Reset passt.
4. **Woche vier:**
Zwei Routinen auswählen, Signale vereinheitlichen und eine Anpassung festlegen.

Reset 5

Name (freiwillig): Datum:

Markiere vor und nach der Routine, was für dich passt.
Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Vor dem Reset

✓ **Meine Energie ist gerade**

☐ 1 sehr niedrig ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 sehr hoch

✓ **Ich mache heute mit**

☐ im Stehen ☐ im Sitzen ☐ mit kleineren Bewegungen ☐ beobachtend

Nach dem Reset

✓ **Ich kann mit dem ersten Arbeitsschritt beginnen**

☐ ja ☐ teilweise ☐ noch nicht

✓ **Die Routine passte zu diesem Moment**

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein



✓ **Beim nächsten Mal sollte die Routine**

☐ gleich bleiben ☐ kürzer sein ☐ ruhiger sein ☐ aktiver sein

✓ **Das habe ich bemerkt**



Hinweise für die schulweite Nutzung

Wenn mehrere Lehrpersonen RESET 5 verwenden, sollten sie möglichst dieselben Begriffe und Stoppsignale nutzen. Die Routinen bleiben leichter zugänglich, wenn Klassen nicht bei jeder Lehrperson neue Regeln lernen müssen. Vereinbaren Sie außerdem, welche sitzenden Varianten standardmäßig angeboten werden und wie Erfahrungen im Kollegium kurz ausgetauscht werden.

Für eine schulinterne Einführung kann groove2grow die Routinen gemeinsam mit dem Kollegium erproben und an Räume, Altersstufen und bestehende Unterrichtsabläufe anpassen.

Schulinterne Fortbildungen und weitere Angebote

Hinweise für die schulweite Nutzung

Systematische Übersichten zeigen, dass aktive Unterrichtspausen zusätzliche Bewegungszeit schaffen und in einzelnen Studien Klassenverhalten oder bestimmte kognitive Prozesse unterstützen. Die Ergebnisse sind heterogen. RESET 5 wird deshalb als didaktische Übergangsroutine eingesetzt und nicht als Behandlung von Stress oder als Garantie für bessere Lernleistungen.

Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Tadeu, P. et al. (2026). Classroom Active Breaks as a Physical-Educational Intervention for Executive Functions and Mathematical Outcomes. *Educational Psychology Review*, 38, 43.

<https://doi.org/10.1007/s10648-026-10146-3>

Reyes-Amigo, T. et al. (2025). Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescent. *Frontiers in Public Health*, 13, 1469998.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998>

Infantes-Paniagua, Á. et al. (2021). Active School Breaks and Students' Attention. *Brain Sciences*, 11(6), 675.

<https://doi.org/10.3390/brainsci11060675>

Masini, A. et al. (2022). Evaluation of feasibility, effectiveness, and sustainability of school-based physical activity active break interventions in pre-adolescent and adolescent students. *Canadian Journal of Public Health*, 113, 713-725.

<https://doi.org/10.17269/s41997-022-00652-6>



Vielen Dank

**für das Herunterladen unserer
didaktisch-methodischen Anleitung!**

**Deine Fragen, Anmerkungen
und Feedback
sind immer willkommen!**

*Wir freuen uns
auf Deine
Rückmeldung!* →



<https://groove2grow.com/kontakt/>



Inspirationen & Tipps

BLOG →

<https://groove2grow.com/blog/>



Bleib auf dem Laufenden!

NEWSLETTER →

<https://groove2grow.com/kontakt/#newsletter>



Mit freundlicher Unterstützung von:

