

Sammlung Bewegungstipps: Sofort ausprobieren!

Ausgabe	Für den Sportunterricht	Stufe	Für die bewegte Schule/Betreuung	Stufe
9/10	Reifentreffen	Ust/Mst	Materialtransport	alle
10/10	Ball fängt Läufer	Ust/Mst	Bleistifttransport	alle
11/10	Wagenball	Mst/Sek	Würfelaufgaben	alle
12/10	Goldstückli	Mst	Guetzlibäcker	Kiga/Ust
1/11	Schneesportstafette	Ust - Sek	Schnipp-Schnapp	alle
2/11	Glückspilz	Kiga/ust	Leporello	Mst/Sek
3/11	Mattenrugby	Mst/Sek	Rot berühren	Kiga - Mst
4/11	Lebende Uhr	Mst/Sek	Bewegungsgeschichte	Kiga/Ust
4/11			Text Bewegungsgeschichte	
5/11	Schattenspiele	Kiga/Ust	Gummitwist	Ust - Sek
6/11	Frisbee	Mst/Sek	Verkehrspolizist	alle
7/11	Frösche jagen	Kiga/Ust	Wettmelken	Ust/Mst
8/11	Sortieren	Mst/Sek	Kennenlernen	Kiga/Ust
9/11	Parkour	Sek	Feuer-Wasser-Sturm	Kiga/Ust
10/11	Autorennen	Kiga-Mst	PingPong	Mst/Sek
11/11	Triangel-Fussball	Mst/Sek	Rückenrätsel	alle
12/11	Kämpfen	Ust-Sek	Perspektivenwechsel	alle
1/12	Hexen und Feen	Kiga-Mst	Voll im Element Schnee	alle
2/12	Brennbasketball	Mst/Sek	Luftballon-Lift	Kiga/Ust
3/12	Kooperation Bälle	Ust-Sek	Bewegungstagebuch	Mst/Sek
4/12	Ausdauertraining	Mst/Sek	Musikstopp	Kiga-Mst
5/12	Turm von Pisa	alle	Veloparcours	Mst
6/12	Sugus-Trophy	Ust/Mst	Meister gib uns Arbeit	Kiga-Mst
7/12	Touchrugby	Mst/Sek	Bärenjagd	Kiga/Ust
8/12	Inselspiel (Frisbee)	Mst/Sek	Platzsuchspiel	Kiga-Mst
9/12	Stafetten	alle	Regentropfen	Kiga/Ust
10/12	Seilspringen	Kiga-Mst	Treppenspiele	Ust-Sek
11/12	Partnerakrobatik	Ust-Sek	Gefängnisausbruch	Kiga/Ust
12/12	Ballvorrat	Ust-Sek	Energy Breaks	alle


1/13	Blinder Zyklop	Ust/Mst	Durchatmen	Mst/Sek
2/13	Bälle tragen	alle	Autowaschanlage	Kiga/Ust
3/13	Schlangenjagd	Ust/Mst	Überkreuzbewegungen	Ust/Mst
4/13	Tchoukball	Mst/Sek	Zeitungslesen	Kiga/Ust
5/13		Bastelanleitung für Gobaschläger		Mst
5/13		Bastelanleitung für Springseil		Ust/Mst
5/13		Bewegungsspiele mit Zeitungen		Kiga/Ust
6/13	Gymball-Spiele	Ust-Sek	Überkreuzbewegungen	Kiga-Mst
7/13	Nummernstafette	Mst/Sek	Spürnasen	Kiga-Mst
8/13	Prinzessinnenball	Ust/Mst	Pferderennen	Kiga/Ust
9/13	Gefängnisausbruch	Mst/Sek	Rennende Bleistifte	Ust
10/13	Samichlausfangis	alle	Scheren-Stein-Papier	Ust-Sek
11/13	Begegnungsstafette	Ust-Sek	Windrad	alle
12/13	Circuit Koordination	Mst/Sek	Drachen und Zwerge	Kiga/Ust

1/14	Aufmerksamkeitsf.	alle	Joggen an Ort	Ust/Mst
2/14	Popcorn	Kiga/Ust	Sportstacking	alle
3/14	Henne und Küken	Ust-Sek	Limbo	Kiga-Mst
4/14	Ball über Schnur	Mst/Sek	Handy Hüpf Spiel	Ust/Mst
5/14	Pumptrack	Mst/Sek	Postenmarathon	Ust-Sek
6/14	Smolball	Mst/Sek	Luftballon-List	Kiga/Ust
7/14	Trapezball	Ust-Sek	Gummitwist	Ust/Mst
8/14	Reifenball	Ust-Sek	Hook up	Ust-Sek
9/14	Affeninsel	Ust/Mst	Glückspilz	Kiga/Ust
10/14	Pseudokinball	Mst/Sek	Verdrehen	Mst/Sek
11/14	Stafettengeschichte	Ust/Mst	Grasshopper	Kiga-Mst
11/14	Text Stafettengeschichte			
12/14	Kämpfen/Raufen	Ust/Mst	Sumpfwandern	Kiga/Ust

Monatliche Bewegungstipps


9/10

Für den Sportunterricht	Reifentreffen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 10 -20 min
	Material Tennisbälle, Reifen
	Ziel Zielwurf üben; (Zuspiel und Ballannahme üben)
	Quelle "Top-Spiele für den Sportunterricht" Band 2 bm-sportverlag.ch
<p>Jede Dreiergruppe hat einen Reifen und einen Tennisball. Von einer Abwurflinie aus wird mit dem Ball ein 5m weit entfernt liegender Reifen anvisiert. Landet der Zielwurf im Reifen, wird der Reifen um einen Durchmesser weiter weggerückt. Wer geworfen hat, holt den Ball und übergibt ihn dem nächsten Werfer. Welches Team kann den Reifen innert drei Minuten am weitesten verschieben?</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Ball muss gerollt werden und soll im Reifen stoppen. Der Reifen bleibt stets am gleichen Ort. Welche Gruppe erzielt innert zwei Minuten am meisten Punkte? ▪ Ein Kind hält den Reifen in die Luft. Die beiden anderen passen einander den Ball durch den Reifen zu. Welcher Gruppe gelingen innert einer Minute am meisten gültige Zuspiele?

Für die bewegte Schule/Betreuung	Materialtransport
	Altersstufe alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln
	Zeitbedarf 5 min
	Material Bierdeckel (oder Kleinmaterial aus dem Etui)
	Ziel Entwicklung Körpergefühl, Auflockerung
	Quelle "Bewegungspausen"; bm-sportverlag.ch
<p>Nimm 2-4 Bierdeckel (oder Radiergummi, Stift und Filzschreiberdeckel) und platziere diese auf Kopf, Arm und Handrücken. Geh durch das Zimmer, ohne dass ein Deckel zu Boden fällt.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Körperstellen ▪ Andere Fortbewegungsarten (Hüpfen, Vierfüssergang, ...) ▪ Mit geschlossenen Augen


Monatliche Bewegungstipps 10/10

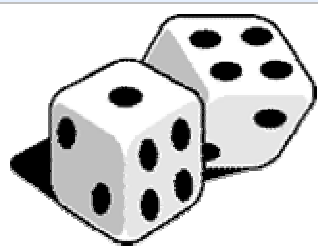
Für den Sportunterricht	Ball fängt Läufer
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 10 - 15 min
	Material Schwungtuch, Softball
	Ziel Dem Ball ausweichen, Geschicklichkeit, Orientierung
	Quelle www.spielefuerviele.de
<p>Die Gruppe zieht das Schwungtuch an den Seiten locker hoch und bewegt es auf und ab. Ein Kind läuft auf dem Schwungtuch und versucht einem Softball, der sich darauf bewegt, auszuweichen. Berührt der Ball das Kind, wird gewechselt.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrere Bälle in Bewegung bringen ▪ Verschiedene Bälle verwenden (Tennisbälle, Ballone, etc.) ▪ Die Gruppe kann das Schwungtuch mal stark, mal sanft bewegen
Kein Schwungtuch?	<p>Ausleihe beim Spielverleih möglich: www.quartierentwicklung.winterthur.ch</p>

Für die bewegte Schule/Betreuung	Bleistift aufheben
	Altersstufe alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln
	Zeitbedarf 5 min
	Material Bleistift oder andere leichte Gegenstände
	Ziel Fussmuskulatur stärken, Koordination der Zehen fördern
	Quelle "Bewegungspausen"; bm-sportverlag.ch
<p>Versuch mit den Zehen einen am Boden liegenden Bleistift aufzuheben. Schaffst du das? Auch mit dem andern Fuss? Einige Male wiederholen!</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Gegenstände aufheben (Tuch, Stein, Ast, etc.) ▪ Zur Erleichterung, drück mit den Zehen des freien Fusses die Bleistiftspitze nach unten und heb dann den Stift mit den Zehen des freien Fusses auf. ▪ Zur Erschwerung, nimm den Bleistift zwischen die Zehen und zeichne damit auf ein Blatt Papier. Gelingt es den andern herauszufinden, was du gezeichnet hast?

Monatliche Bewegungstipps

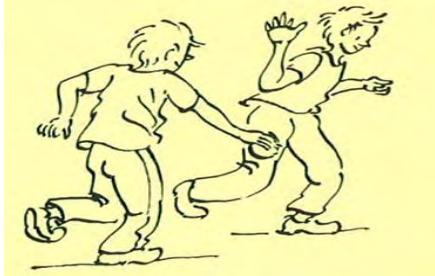
11/10

Für den Sportunterricht	Wagenball
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Ost
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe (4:4/5:5)
	Zeitbedarf 10 -20 min
	Material Bälle, Ballwagen
	Ziel Zusammenspiel, Orientierungsfähigkeit
	Quelle Spielfächer High, INGOLD Verlag
<p>Team A versucht einen Volleyball in den von Team B beschützten und gesteuerten Ballwagen zu legen/werfen. Team B versucht seinerseits den Ball zu erobern. Hat ein Team Erfolg, wechselt der Ballwagen sofort das Team. Regeln: Mindestens 2 Pässe vor dem Wagenwurf, kein Prellen, maximal 3 Schritte mit dem Ball. Der Ballwagen darf nicht gekippt oder gehoben werden, nur ein Spieler darf Kontakt mit dem Ballwagen haben, der Wagenführer darf jedoch jederzeit gewechselt werden. Der Ball darf vom Ballwagenführer nicht abgewehrt werden.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Den Ballwagen nur in einem Torraum oder auf einer Linie bewegen ▪ Mit Tennisball, Rugbyball, Medizinball...den Schwierigkeitsgrad verändern ▪ Falls kein Ballwagen vorhanden ist, einen offenen Schwedenkasten verwenden ▪ Anstelle des Ballwagens einen Fitball mit dem Spielball treffen/abtupfen

Für die bewegte Schule/Betreuung	Würfelaufgaben
	Altersstufe alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln
	Zeitbedarf 5 - 10 min
	Material Würfel, Aufgabenblatt
	Ziel Auflockerung, Körpergefühl
	Download Würfelspiel mit Idee , Würfelspiel zum selber ausfüllen
<p>Jedes Kind erhält einen Würfel und ein Aufgabenblatt mit den Augenzahlen der Würfel. Jede Augenzahl entspricht einer Bewegungsaufgabe. Wenn die Bewegungsaufgabe erfüllt ist, wird erneut gewürfelt. Gewonnen hat die Person, welche zuerst alle Bewegungsaufgaben mindestens einmal ausgeführt hat.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es gibt nur ein oder zwei Würfel in der Mitte; die Kinder müssen zuerst zum Würfel rennen, bevor sie würfeln können ▪ Das Spiel wird während 10 Minuten gespielt; gewonnen hat die Person mit der höchsten Augenzahlsumme ▪ Im Zweierteam mit Partneraufgaben

Monatliche Bewegungstipps

12/10

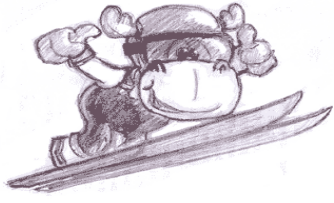
Für den Sportunterricht	Goldstückli-Fangis
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> MST
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 5 – 10 Minuten
	Material Münzen oder Murmeln als Goldstückli
	Ziel Kreislauf anregen, Aufmerksamkeit fördern
	Quelle in Anlehnung an "Murmelspiel" aus Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 2, bm-sportverlag.ch
	<p>2-4 Fänger fangen die anderen Spielenden. Die Gefangenen müssen beide Hände öffnen. Wenn sich ein Goldstückli darin befindet, muss dieses der Lehrperson abgegeben werden. Anschliessend wird ohne Goldstückli weitergespielt. Die freien Spielenden dürfen ihre Goldstückli untereinander austauschen. Wie lange dauert es, bis die Fänger alle Goldstückli aufgedeckt haben?</p>
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> Der Fänger darf bestimmen, welche Hand geöffnet werden muss Wer ein Goldstückli abgeben muss, löst eine Zusatzaufgabe und kann erst dann weiterspielen Die Goldstückli dürfen nicht untereinander ausgetauscht werden


Für die bewegte Schule/Betreuung	Guetzlibäcker
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> KIGA <input checked="" type="checkbox"/> UST
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material keines
	Ziel Entspannung und Körperkontakt erleben
	Quelle in Anlehnung an "Pizzabäcker" aus Top-Bewegungsspiele, Band 1, bm-sportverlag.ch
	<p>Die Kinder sitzen im Kreis, so dass jedes dem Nachbarkind den Rücken zuwendet. Nun werden auf dessen Rücken Guetzli gebacken: Zuerst knetet man den Teig = die Haut am Rücken und im Schulterbereich fassen und kneten Dann wird der Tisch mit Mehl bestreut = mit Fingerspitzen auf den Rücken tupfen Anschliessend wird der Teig ausgewallt = mit den Händen wiederholt von unten nach oben streichen Dann mit einem Förmli Guetzli ausstechen = mit den Fäusten auf den Rücken drücken Guetzli im Ofen backen = mit den Handflächen den Rücken warm reiben Zuletzt Guetzli essen = kitzeln</p>
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> In Zweiergruppen; ein Kind liegt bäuchlings auf einer Matte, das andere bäckt Guetzli, danach wechseln Anstatt Guetzli wird eine Pizza gebacken

Weitere Bewegungstipps im Archiv unter www.schulsport.winterthur.ch.

Monatliche Bewegungstipps

1/11

Für den Sportunterricht	Schneesportstafette
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 15–30 min, je nach Variationen
	Material Matten, Bänkli, Teppiche, Unihockeystock, ...
	Ziel "Gluschtigmachen" auf Bewegung im Winter
	Quelle
<p>In Form einer Stafette in der Turnhalle werden die drei Schneesportarten Skifahren, Schlitteln und Eishockey geübt. Gestartet wird mit Skifahren: Mit je einem Bein auf einem Teppich wird ein Slalomparcours abgefahren. Weiter geht's den Berg (Sprossenwand) hinauf und auf der anderen Seite rutschend den Berg (Bänkli an der Sprossenwand) wieder hinunter. Dort schnappt sich das Kind einen Unihockeystock und einen Ball und läuft mit dem Ball am Stock durch einen Parcours zurück zu seiner Mannschaft und klatscht ab.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Schneesportarten einbauen: Snowboarden (Freestyle-Sprung von Kasten auf Matte), Curling (Keulen treffen), Skifliegen (Sprung vom Minitramp), Langlaufen (Pedalo mit Gymnastikstäben), Eiskunstlauf (Drehungen) ▪ Stafette in Zweier-Teams: Passen beim Eishockey, einander auf dem Schlitten (z.B. Matte) ziehen, tolle Hebefiguren beim Eiskunstlauf, Hundeschlittenrennen (Teppichziehen), Bob (im Ballwagen sitzen und stossen)


Für die bewegte Schule/Betreuung	Schnipp Schnapp
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
	Zeitbedarf 5–10 min (ohne Basteln)
	Material Papier, Farbstifte, Material für Bewegungsaufgaben
	Ziel Fingergeschicklichkeit, Auflockerung des Unterrichts
	Quelle Top-Bewegungsspiele, Band 1, bm-sportverlag.ch
<p>Die Kinder falten ein Schnipp-Schnapp und malen in jedes der acht dreieckigen Felder einen Farbkreis mit den acht vorgegebenen Farben. (Faltvorlage) Ein Kind nennt eine Zahl und das zweite öffnet und schliesst das Schnipp-Schnapp entsprechend oft. Nun wählt das erste eine Farbe. Beide Kinder lösen gleichzeitig die entsprechende Aufgabe. Anschliessend werden die Rollen getauscht.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beispiel mit Aufgaben (einfach, mittel, schwierig) ▪ Eigene Aufgaben erfinden (leeres Aufgabenblatt) ▪ Partneraufgaben stellen

Weitere Bewegungstipps im Archiv unter www.schulsport.winterthur.ch.

Monatliche Bewegungstipps

2/11


Für den Sportunterricht	Glückspilz
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Min
	Material Musik
	Ziel Aktivierung, Orientierung
	Quelle Spielkartei "Tacco & Flip" www.suissebalance.ch
	Variationen/Ergänzungen

Für die bewegte Schule/Betreuung	Leporello Bewegungspausen
 <p>Arme angewinkelt wechselnd auf- und abwärts schwingen.</p>	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> ganze Klasse
	Zeitbedarf 5 Min
	Material keines
	Ziel Auflockerung des Unterrichts
	Quelle www.5amtag.ch
	Variationen/Ergänzungen

Weitere Bewegungstipps im Archiv unter www.schulsport.winterthur.ch

Monatliche Bewegungstipps 3/11

Für den Sportunterricht	Mattenrugby
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Ost
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in 2 Teams
	Zeitbedarf 20 – 30 Minuten
	Material Zwei dicke Matten, Bündel, Rugbyball
	Ziel Spielübersicht, geschicktes Angreifen im Team, Ballschulung
	Quelle Spielfächer high, ingoldag.ch
<p>Zwei Teams spielen mit dem Rugby-Ball auf zwei dicken Matten. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball auf die gegnerische Matte gelegt wird. Das Anspiel geschieht durch einen Rückwärtspass von der Spielfeldmitte aus. Der balltragende Spieler darf so lange in alle Richtungen laufen, bis ihm der Gegner sein Flag (Bündel hinten in der Hose) entreissen kann. Der Ball darf rückwärts gepasst oder in alle Richtungen gekickt werden. Ein freiliegender Ball ist für beide Teams spielbar. Die Verteidiger dürfen ihre eigene Matte nicht betreten.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passzahl beschränken ▪ Ohne Kicken spielen ▪ Ein Punkt kann nur erzielt werden, wenn der Spieler in der Luft den Pass annimmt und auf der Matte landet ▪ Statt mit Bündeln zu spielen, reicht eine Berührung ▪ Ohne Bündel oder Berührungsregel spielen, der Ball kann nur durch Entreissen erobert werden. (Harten aber fairen Körperkontakt fördern)

Für die bewegte Schule/Betreuung	Rot berühren
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 – 10 Minuten
	Material keines
	Ziel Zusammenarbeit fördern, Berührungsängste reduzieren
	Quelle Bewegungspausen, bm-sportverlag.ch
<p>Die Klasse teilt sich in Gruppen mit je 6-8 Personen auf. Ein Spielleiter instruiert die Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle berühren mit der rechten Hand etwas Rotes an einem Gruppenmitglied. - Alle fassen mit der linken Hand bei einem andern Kind etwas Blaues an. Die Handfassung der rechten Hand muss dabei aber erhalten bleiben! - Nun berühren alle mit dem linken Fuss zusätzlich etwas Schwarzes. - Wem gelingt es sogar, mit dem Kopf auch noch etwas Gelbes zu berühren? 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstelle von Farben können auch Körperteile angesagt werden ▪ Als Laufspiel: Alle laufen herum, beim Signal sofort in vorher bestimmten Gruppen die entsprechenden Farben berühren

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).


Monatliche Bewegungstipps

4/11

Für den Sportunterricht	Lebende Uhr
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 bis 30 Minuten
	Material 4 Malstäbe, Bündel, Bälle (je nach Variante)
	Ziel Spielerisch lange laufen
	Quelle keine
<p>Mit vier Malstäben die Laufrunde rund um das Spielfeld (Volleyballfeld) markieren. Die Klasse aufteilen in drei gleich grosse Teams. Jede Gruppe ist einmal die lebende Uhr: So lange wie die Kinder von Team A gemeinsam für eine im Voraus bestimmte Anzahl Laufrunden benötigen (10-15 Runden pro Kind), dürfen die Gruppen B und C gegeneinander spielen – z. B. Schnappball (Anzahl gelungene Pässe zählen), Linienball, Badminton, Ball über die Schnur, Basketball, ... <i>Tipp: Sprossenwand als Zählrahmen verwenden: Pro gelaufene Runde darf ein Bündel eine Sprosse höher angebracht werden. Wenn alle Bündel zuoberst sind, ist die Zeit abgelaufen.</i></p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ In 2er-Gruppen: A läuft, während B möglichst oft den Basketballkorb trifft, mit dem Fussball jongliert oder über das Seil springt. ▪ In 3er-Gruppen: A läuft, während B und C möglichst viele (Boden-) Pässe hin- und herspielen (mit Handball, Fussball, Unihockey, Badminton, Frisbee, ...). ▪ Mit fünf Teams: Halle mit Bänkli in drei Felder unterteilen. In der Mitte ist Team A die lebende Uhr und passt den Ball 50mal hin- und her. Wer geworfen hat, läuft seinem Ball nach. Rechts und links spielen je zwei Teams gegeneinander – z. B. Fussball oder Unihockey auf kleine Tore ohne Goalie.

Monatliche Bewegungstipps

4/11

Für die bewegte Schule/Betreuung	Bewegungsgeschichte: Osterhase Stupsi malt Eier an
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten
	Material Text
	Ziel verschiedenste Bewegungen je nach Geschichte
	Quelle keine
<p>Eine interaktive Variante des Geschichtenerzählens: Sie lesen die Geschichte vor, die Kinder bewegen sich dazu. Jede Bewegung, welche die Charaktere in der Geschichte ausführen, machen die Kinder aktiv mit. In der Geschichte von Stupsi dem Osterhasen sind die Bewegungen jeweils in Klammern schon vorgegeben. Erleben Sie zusammen mit den Kindern, wie streng Ostereieranmalen sein kann! Download: Osterhase Stupsi malt Eier an</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Bewegungen ▪ Die Kinder wählen die Bewegungen selber aus ▪ Die Kinder zeigen während der Geschichte der Reihe nach etwas vor ▪ Eigene Geschichte erfinden

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Bewegungsgeschichte „Osterhase Stupsi malt Eier an“



Der Osterhase Stupsi (Hasenohren mit den Händen auf dem Kopf nachmachen) wollte gern Ostereier für die Kinder zu Ostern vorbereiten, um sie dann später zu verstecken (Hände schnell hinter den Rücken legen). Er nahm aus einer großen Kiste (mit den Händen große Kiste formen) ein Ei heraus. Hastig griff er es und bohrte ein Loch hinein (mit einer Hand ein Oval bilden und mit einem Finger vorsichtig darauf hämmern). Als das Loch drin war, pustete Stupse, um das Eigelb und das Eiweiss raus zu bekommen (mit beiden Händen einen kleinen Kreis bilden und pusten). Und er pustete weiter und weiter. Von seiner Hasenmama wusste er nämlich, dass das Ei erst leer war, wenn es „Flupp“ machte. Das geschah dann auch (alle rufen zusammen "Flupp").


Dann suchte der Osterhase seine Farben und Pinsel zusammen (mit den Händen unten auf den Boden hin und her schwenken). Plötzlich wurde der kleine Hase sehr müde (gähnen) und legte sich hin (vom Stuhl runter hüpfen und Augen zu machen, schnarchen). Doch seine Ruhe wurde von einem lauten Klopfen (auf Boden klopfen) gestört. Es war die Hasenmama. Sie schimpfte, weil Stupsi die Arbeit unterbrochen hatte. Also sprang er schnell auf (hoch hüpfen und einmal auf der Stelle hüpfen) und setzte sich wieder hin. Stupsi malte das Ei an (mit einer Hand ein Oval bilden und mit der anderen anmalen). Es machte ihm richtig viel Spaß. Als es fertig war, pustete er die anderen Eier aus (immer eines raus nehmen von unten, dann pusten, und so weiter). Endlich waren alle Eier ausgepustet und Stupsi konnte wieder anmalen.


Er malte viele Bilder auf seine Eier (nun darf, der Reihe nach, jedes Kind etwas sagen, was es auf die Eier gemalt hatte). Plötzlich sprang Stupsi auf (aufspringen, beide Hände vor das Gesicht legen und erschrocken gucken) und rief ganz laut: "Oh! Nein! Oh! Nein! Die Kinder wollen doch keine Eier suchen, die innen hohl sind! Sie mögen die Eier hart gekocht, damit sie "Eiertätschis" machen und die Eier aufessen können!" Traurig ließ sich Stupsi wieder auf seinen Stuhl fallen (alle sitzen wieder ab). Alles umsonst. Die ganze Arbeit. Er überlegte (mit beiden Handballen das Kinn festhalten und dann streift der Zeigefinger über das Kinn).

Auf einmal kam ihm eine Idee! Eine großartige Idee! Er konnte die Eier aufhängen und zur Dekoration nutzen. Damit die Kinder dieses Jahr zu Ostern aber trotzdem gekochte Eier finden können, machte er sich gleich an die Arbeit. Er nahm einen großen Topf (mit beiden Händen in der Luft einen Topf formen), füllte Wasser hinein (mit einer Hand den Topf festhalten und mit der anderen den Wasserhahn öffnen) und legte viele Eier hinein (immer wieder ein Ei aufheben und in den Topf legen). Während die Eier kochten, ruhte sich Stupsi aus (hinlegen und die Augen schließen). Das Wasser kochte über. Schnell hob Stupsi den Topf an, nahm die Eier raus und kühlte sie unter dem kalten Wasser ab (Bewegungen entsprechend ausführen). Zum Schluss klebte er auf alle Eier wundervolle Oster-Aufkleber. Als alles fertig war, sprang er vor Freude in die Luft und klatschte in seine Pfoten (alle Kinder machen mit).

Monatliche Bewegungstipps

5/11


Für den Sportunterricht	Schatten - Spiele
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 10 – 20 Min
	Material schönes, sonniges Wetter
	Ziel Wahrnehmung, Koordination, Kondition
	Quelle verschiedene
<p>Wenn die Sonne scheint, sind die Kinder am liebsten draussen. Dies auch im Sportunterricht. Dann können auch wunderbar Spiele gespielt werden, bei denen sich alles um den eigenen oder den fremden Schatten dreht.</p>	
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schattenjagd: Die Hasen können vom Jäger gefangen werden, indem er auf ihre Schatten steht. Wenn die Hasen auf einem fremden Schatten stehen, sind sie solange sicher, bis der Jäger auf drei gezählt hat. Auch die Schatten von Anlagen oder der Natur mit einbeziehen! ▪ Formen zeichnen: Geben sie den Kindern eine Form vor, die sie alleine, zu zweit oder in der Gruppe mit ihren Schatten formen sollen. Bestimmt haben die Kinder auch eigene Ideen und können den Mitschüler/innen schöne Formen vorzeigen.


Für die bewegte Schule/Betreuung	Gummitwist
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf ab 10 Min
	Material Gummitwist (für Variante auch Ball und Bändel)
	Ziel Beinkoordination, Rhythmus
	Quelle Sandra Zeiter-Imseng
<p>Zwei Kinder spannen mit ihren Beinen einen Gummitwist. Ein drittes Kind springt eine vorher definierte Sprungfolge möglichst fehlerfrei und ohne Pause. Beispiel einer Sprungfolge: Download "Cinq"</p>	
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breite / Höhe variieren ▪ Gummitwist-Fangis: Immer zwei Kinder spannen einen Gummitwist und rennen damit in einem Feld herum. Ein Fänger verfolgt einen Hasen, der sich mit einem Sprung in einen Gummitwist retten kann. Das Kind, das zum Rücken des Hasen schaut wird der neue Fänger. ▪ Gummitwist-Ballspiel: Jede Mannschaft spannt einen Gummitwist als Tor zwischen zwei Spielern. Mit einem Handball versucht nun jedes Team auf der gegenüberliegenden Seite ein Tor zu schiessen. Mit dem Ball in der Hand dürfen max. 2 Schritte gemacht werden.

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps


6/11

Für den Sportunterricht	Frisbee - Spiele
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf je nach Spiel 10 – 30 Min.
	Material Frisbees, ev. Bänderl
	Ziel Erlernen und Verbessern von Wurf- und Fangtechniken
	Quellen www.praxis-jugendarbeit.de ; www.educat.hu-berlin.de ; www.discsport.net ; www.schulebewegt.ch
<p>Frisbee – das ideale Fluggerät für den Sportunterricht im Freien! Lehren Sie Ihren Schüler/innen verschiedene Wurf- und Fangtechniken mit der Frisbee-Scheibe, organisieren Sie verschiedene Stationen oder bauen Sie den Frisbee in bekannten Mannschaftsspielen ein.</p> <p>Download: Wurf-Techniken Fang-Techniken Kartenset Frisbee (Stationen) Spielideen mit dem Frisbee</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frisbee – Brennball (siehe Spielideen) ▪ Frisbee – Rugby (siehe Spielideen) ▪ Disc-Golf-Parcours in Winterthur: Deutweg-Talgut, Reitplatz, Grüzelfeld ▪ Ultimate: Spielregeln für die Schule

Für die bewegte Schule/Betreuung	Verkehrspolizist
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 Min.
	Material Pfeile
	Ziel Auflockerung, Konzentration
	Quelle www.schule.bewegt.ch
<p>Die Lehrperson zeigt der Klasse wortlos einen Pfeil, der in verschiedene Richtungen zeigt. Die Kinder bewegen sich entsprechend: ↑ Aufstehen / ↓ Absitzen / →nach rechts drehen / ←nach links drehen. Spannend wird's, wenn die Bewegung laut kommentiert wird oder extra das Gegenteil gemacht wird (siehe unten).</p> <p>Download: Pfeile zum Ausdrucken</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Kinder bewegen sich genau in die umgekehrte Richtung ▪ Die Kinder bewegen sich entsprechend der Pfeile und sprechen laut das Gegenteil aus (z.B. ↑ Aufstehen und sagen: "Absitzen") ▪ Die Kinder bewegen sich genau in die umgekehrte Richtung und sprechen das Richtige aus (z.B. ↑ Absitzen und sagen: "Aufstehen") ▪ Anderer Verkehrssignale und entsprechende Bewegungen verwenden (z.B. Kreisverkehr = sich im Kreis drehen, Baustelle = Schaufeln, Veloweg = mit den Beinen strampeln, ...)
<p>Weitere Bewegungstipps im Archiv.</p>	

Monatliche Bewegungstipps


7/11


Für den Sportunterricht	Frösche jagen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 – 15 Min.
	Material Hut
	Ziel Aktivierung, auf 5 Zählen
	Quelle Spielkartei Tacco & Flip
<p>Ein Kind ist Mac der Froschjäger. Mac darf sich nur im Seiltänzerschritt (Fuss immer einen vor den anderen setzen) bewegen. Mac ist durch einen Hut gekennzeichnet. Die anderen Kinder sind Frösche, welche 5 Mal mit geschlossenen Beinen hüpfen dürfen. Danach müssen sie eine Pause einlegen, indem sie einmal laut auf 5 zählen. Dies ist die Chance für Mac. Berührt Mac einen Frosch, so ist dieser gefangen und muss eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. auf einem Bein um das Spielfeld hüpfen). Spielende ist, wenn alle Frösche gefangen sind oder nach einer bestimmten Zeit.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Fortbewegungsarten für Mac: rückwärts gehen; auf einem Bein hüpfen, auf den Zehen gehen, ... ▪ Mehrere Macs, die den Hut den gefangenen Kindern weitergeben.

Für die bewegte Schule/Betreuung	Wettmelken
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst (<input checked="" type="checkbox"/> Sek)
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in kleinen Gruppen
	Zeitbedarf 15 – 20 Min.
	Material Gummihandschuhe, Plastikbecher, Wasser
	Ziel Spass am Nass
	Quelle Schnitz und Schwatz
<p>In einen Gummihandschuh wird an den Fingerspitzen mit einer Stecknadel jeweils ein Loch gestochen. Eines von drei Teammitgliedern spielt die Kuh und stellt sich mit den anderen Kühen in einer Linie auf allen Vieren auf. Mit einer Hand hält das Kind einen mit Wasser gefüllten Gummihandschuh an den Bauch (Euter der Kuh), darunter steht ein leerer Becher. Die anderen Kinder stellen sich wie bei einer Stafette gegenüber auf einer Linie auf. Auf los geht's los und das erste Kind rennt zu seiner Kuh und versucht diese so gut wie möglich zu melken. Beim Pfiff der Betreuungsperson (nach 20-30 Sek.) rennt das erste Kind zurück und klatscht mit dem nächsten ab. Dieses rennt nun zur Kuh um sie zu melken. Dieser Ablauf kann beliebig oft (bevor der Handschuh leer ist) wiederholt werden. Welches Team hat beim Schlusspfiff am meisten Wasser gemolken? Danach wird im Team rotiert und ein anderes Kind wird zur Kuh.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Laufstil der Melkenden kann beliebig variiert werden: vorwärts, rückwärts, auf allen Vieren, hüpfend, seitwärts,... ▪ Auf dem Laufweg Hindernisse oder einen Slalom einbauen ▪ Statt auf Pfiff wechseln die Kinder nach einer gewissen Anzahl Melkzyklen
<p>Weitere Bewegungstipps im Archiv.</p>	

Monatliche Bewegungstipps

8/11

Für den Sportunterricht	Sortieren												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>10 – 15 Min.</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>2 Bänkli</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Etwas über die anderen erfahren, Teamgeist</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>Mobile Praxisbeilage 67</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	10 – 15 Min.	Material	2 Bänkli	Ziel	Etwas über die anderen erfahren, Teamgeist	Quelle	Mobile Praxisbeilage 67
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	10 – 15 Min.												
Material	2 Bänkli												
Ziel	Etwas über die anderen erfahren, Teamgeist												
Quelle	Mobile Praxisbeilage 67												
<p>Ein Bänkli schliesst ans andere an. Die ganze Klasse stellt sich darauf. Nun ordnen sich die Kinder nach einem bestimmten Kriterium ein, ohne den Boden zu berühren. Zum Beispiel nach Namen alphabetisch (Anna zuerst, Werner am Schluss), Grösse, Geburtstag (Januar vorne, Dezember hinten), Schuhgrösse (von klein zu gross), Anzahl Geschwister, Sommerferienziel (alphabetisch), ...</p> <p>Fällt ein Kind runter, so muss die ganze Klasse eine Runde rennen und wieder am gleichen Platz auf das Bänkli steigen.</p>													
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erschwerung: Bänkli umkehren; dünne Seite oben ▪ In Liegestützstellung am Bänkli ▪ An der Sprossenwand hängen ▪ Mit geschlossenen Augen oder mit Augenbinden 												


Für die bewegte Schule/Betreuung	Kennenlernspiele										
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>je 10 – 15 Min.</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Wollknäuel</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Kennenlernen der Namen</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Zeitbedarf	je 10 – 15 Min.	Material	Wollknäuel	Ziel	Kennenlernen der Namen
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust										
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe										
Zeitbedarf	je 10 – 15 Min.										
Material	Wollknäuel										
Ziel	Kennenlernen der Namen										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Schnurspiel: Die Klasse steht an den Pulten oder in einem Kreis. Ein Kind beginnt, sagt seinen Namen und wirft ein Wollknäuel zum nächsten Kind. Dies wird so oft wiederholt bis jedes Kind an der Reihe war und sich ein Spinnennetz bildet (1. Runde). In der 2. Runde nennt das Kind, welches den Wollknäuel wirft, den Namen des nächsten Kindes. 2. Bewegung zum Namen: Die Klasse steht an den Pulten oder in einem Kreis. Jedes Kind überlegt sich eine Bewegung, welche zum Rhythmus seines Namens passt (z.B. Jan = beide Hände in die Höhe strecken). Ein Kind zeigt seine Bewegung und nennt seinen Namen, die Klasse wiederholt die Bewegung sowie den Namen, dann zeigt das nächste Kind seine Bewegung und seinen Namen, die Klasse wiederholt die Bewegungen des ersten und des zweiten Kindes, usw. 3. Namenfangis: Die Klasse bildet einen Kreis. Ein Fänger steht in der Mitte des Kreises. Ein Kind im Kreis beginnt und nennt den Namen eines anderen Kindes im Kreis. Der Fänger versucht das genannte Kind zu berühren. Das genannte Kind soll bevor es berührt wird einen nächsten Namen nennen. Kann das genannte Kind keinen Namen nennen und wird berührt, wird es zum neuen Fänger. 											

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

9/11

Für den Sportunterricht	Le Parkour (in der Turnhalle)												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> (Mst) <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> allein <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>Lektionseinheit: Aufbau über mehrere Lektionen</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Geräte, Matten (ev. Bilder oder Video)</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Geschicklichkeit, Körperbeherrschung, Kraft, Selbsteinschätzungsfähigkeit, Konzentration</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>Lehrmittel 'Parkour und Freerunning' (bm-sportverlag)</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> (Mst) <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> allein <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Zeitbedarf	Lektionseinheit: Aufbau über mehrere Lektionen	Material	Geräte, Matten (ev. Bilder oder Video)	Ziel	Geschicklichkeit, Körperbeherrschung, Kraft, Selbsteinschätzungsfähigkeit, Konzentration	Quelle	Lehrmittel 'Parkour und Freerunning' (bm-sportverlag)
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> (Mst) <input checked="" type="checkbox"/> Sek												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> allein <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe												
Zeitbedarf	Lektionseinheit: Aufbau über mehrere Lektionen												
Material	Geräte, Matten (ev. Bilder oder Video)												
Ziel	Geschicklichkeit, Körperbeherrschung, Kraft, Selbsteinschätzungsfähigkeit, Konzentration												
Quelle	Lehrmittel 'Parkour und Freerunning' (bm-sportverlag)												
<p>In dieser modernen Form des Geräteturnens geht es darum, Hindernisse in der Turnhalle möglichst zügig und elegant zu bewältigen. Die Jugendlichen suchen eigene Möglichkeiten der Überquerung und entwickeln ihren eigenen persönlichen Stil. Ein Lektionsablauf mit Warm up, Gruppenarbeit an Challenge-Stationen (siehe unten) und Runs als Präsentation hat sich bewährt.</p> <p>Sie fühlen sich unsicher beim Vorzeigen? Ein Einstieg mit (Reihen-) Bildern oder einem Video reicht meist, bevor die Schülerinnen und Schüler selber ausprobieren und trainieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie kann ich das Hindernis sicher überwinden? - Wie kann ich es effektiver überwinden? - Wie kann ich die Überwindung spektakulärer und kunstvoller gestalten? <p>Download Bilder für Challenge-Stationen: Kasten1, Kasten2, Barren1, Barren2, Reck1, Reck2, Wand1, Wand2</p> <p>Ein Klick weiter: Kopiervorlagen und Videos zum Lehrmittel</p>													
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Halbklassse spielt in einer Hallenhälfte, die andere übt an Challenge-Stationen ▪ Parkour im Freien: mobile 5-10 												

Für die bewegte Schule/Betreuung	Feuer-Wasser-Sturm												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> allein <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>15 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>keines</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>aktive Pause, Reaktion</td> </tr> <tr> <td>Quelle/Download</td> <td>Spielkartei Tacco & Flip (Suisse Balance)</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> allein <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Zeitbedarf	15 Minuten	Material	keines	Ziel	aktive Pause, Reaktion	Quelle/Download	Spielkartei Tacco & Flip (Suisse Balance)
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> allein <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe												
Zeitbedarf	15 Minuten												
Material	keines												
Ziel	aktive Pause, Reaktion												
Quelle/Download	Spielkartei Tacco & Flip (Suisse Balance)												
<p>Die Lehrperson gibt eine Bewegungsart vor, z.B. wie Frösche hüpfen, rückwärts laufen, seitwärts gehen, kriechen usw. Auf das Kommando "Feuer" rennt jedes Kind so schnell wie möglich in eine Ecke des Raumes. Auf den Zuruf "Wasser" klettert jedes Kind irgendwo hoch. Und auf den Zuruf "Sturm" legt sich jedes Kind auf den Boden. Jedes Kind versucht so schnell wie möglich und korrekt auf ein Kommando zu reagieren. Dabei unterbricht es die jeweilige Bewegungsaufgabe und führt die Aufgabe des Zurufs aus.</p>													
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weitere Zurufsmöglichkeiten ▪ Bewegungsarten zu zweit 												

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps


10/11

Für den Sportunterricht	Autorennen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf ca. 15 min.
	Material Langbank, Hütchen oder Malstäbe, Bündel, ev. Frisbee
	Ziel Spielend lange laufen
<p>Vorbereitungen: Möglichst gleich grosse Gruppen bilden (3-5 Kinder). Eine Rennstrecke mit Hütchen oder Malstäben markieren. An einer Längsseite befindet sich eine Langbank als Boxe. Jedes Kind hat ein Spielband oder einen Frisbee als Steuerrad.</p> <div data-bbox="938 772 1401 985" data-label="Diagram"> </div> <p>Aufwärmen: Zuerst laufen alle ihre Aufwärmrunden, wobei die Lehrperson vorgibt, in welchem Gang gefahren wird (1. Gang = langsam, 2. Gang = mittel, 3. Gang = schnell)</p> <p>Autorennen: Beim Autorennen geht es darum, teamweise in 8 Minuten möglichst viele Runden zu laufen. Ein Kind pro Team darf beim Bänkli einen Boxenstopp machen und eine Runde ausruhen.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprossenwand als Runden – "Zählrahmen" (ein Bündel wird nach jeder Runde eine Sprosse höher angeknüpft) ▪ Alle Kinder eines Teams sind mit einem Springseil verbunden ▪ Nach 8 Minuten werden bei allen "Autos" die Tourenzahlen gemessen (Die Lehrperson leitet die Kinder an, wie man den Puls messen kann). ▪ Rückwärts rennen, hopserhüpfen, galoppieren, ...

Weiter geht's auf der nächsten Seite...

Monatliche Bewegungstipps

10/11

Für die bewegte Schule/Betreuung	Pingpong
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Ost
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf nach Belieben
	Material Pingpongtisch, ev. Pingpongschläger, -ball, Schuh, Buch, Heft, Tennisball, Volleyball, Fussball, ...
	Ziel spielerische Bewegung, Vergnügen in der Gruppe

Überall findet man Pingpongtische: auf Schulhausplätzen, in Parkanlagen, bei privaten Überbauungen etc. Bestimmt lässt sich auch einer in Ihrer Nähe finden!

Ist das Spiel einzeln gegeneinander langweilig geworden, gibt es viele Spielvarianten:

- **Doppel:** Spiel zwei gegen zwei
- **Rundlauf:** Auf beiden Seiten des Tisches stehen gleich viele Spieler in einer Reihe, der vorderste spielt den Ball einmal und rennt auf die andere Seite des Tisches u.s.w. Wer einen Fehler macht scheidet aus. Die letzten Beiden spielen ein Finalspiel 1:1 auf 3 Punkte.
- **Kaiserturnier:** Mehrere Tische, Spiel Einzel oder Doppel, Gewinner steigen auf, Verlierer steigen ab
- **Handicapspiele:** Der schwächere Spieler gibt dem stärkeren ein Handicap vor (z.B. andere Schlaghand, nur Rückhand, ...)
- **Tisch-Variationen:** Minitisch (nur auf einer Hälfte des Tisches spielen), Bergtisch (einseitig mit Bücher unterlegen), Graben (Tischhälften auseinander ziehen)


Tischtennis spielen ohne Schläger und Pingpong-Ball? Probieren Sie folgende Möglichkeiten aus:


- Anstelle eines Schlägers kann die Hand, ein Schuh, ein Buch oder ein Heft verwendet werden
- Anstatt eines Pingpongballs benutzt man einen Tennisball, einen Volleyball, einen Fussball. Dieser muss nach jedem Wurf den Tisch auf der anderen Seite berühren, bevor er gefangen wird.
 (Achtung: Mit grossen und schweren Bällen soll nur gespielt werden, wenn der Tischtennistisch mit einem Netz aus festem Material wie beispielsweise Stahl ausgerüstet ist).

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

11/11

Für den Sportunterricht	Triangel - Fussball
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 – 30 Minuten
	Material 3 Bänkli, Malstäbe, 2 Fuss- oder Futsalbälle, Bündel
	Ziel Zusammenspiel, Spielverlagerungen
	Quelle Mobile Praxisbeilage 50
<p>Die Halle wird mit drei Langbänken in zwei Spielfelder unterteilt. In jeder Spielfeld-Mitte stehen aus einem Dreieck von drei Malstäben gebildet drei Tore. Zwei Teams von 3 bis 5 Spielern spielen um das Dreieck herum und dürfen von allen Seiten Tore erzielen. Ein neutraler Torhüter muss alle drei Tore gleichzeitig verteidigen.</p>	
<p>Download: Fussball Kids mit weiteren Spiel- und Übungsformen Ein Klick weiter: Futsal auf mobilesport.ch</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit vier Malstäben ein Viereck aufstellen: Spiel auf 4 Tore mit 2 Torhütern ▪ Nach jeder Ballberührung muss der/die Spieler/in eine Wand berühren


Für die bewegte Schule/Betreuung	Rückenrätsel
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material keines
	Ziel Körperwahrnehmung Partnerarbeit vorbereiten
	Quelle Bewegungspausen (bm-sportverlag.ch)
<p>Ein Kind neigt sich bequem über das Pult oder legt sich auf den Bauch und schliesst die Augen. Der/die Partner/in drückt ihm mehrere Fingerkuppen auf den Rücken. Wie viele sind es?</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Etwas auf den Rücken zeichnen ▪ Einen Buchstaben oder ein kurzes Wort schreiben ▪ Eine Zahl oder eine Rechnung schreiben

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

12/11

Für den Sportunterricht	Faires Kämpfen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 10 Minuten bis mehrere Lektionen
	Material Diverses
	Ziele Körper- / Bewegungserfahrungen Kontrollierter Energie-Abbau Fairness
	Quellen Lehrmittel Band 2-4; sportpaedagogik.ch
<p>Ball-Rücken-Kampf Ein Kind umklammert einen Medizinball. Auf ein Kommando beginnt ein Kampf auf allen Vieren. Das zweite Kind versucht, den Ball zu erobern oder den Gegner auf den Rücken zu legen.</p> <p>Keulen umwerfen In einem Feld sind Keulen aufgestellt. 2er Teams ziehen und stossen sich gegenseitig mit dem Ziel, dass der Partner mit den Füssen eine Keule umwirft.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<p>Download von weiteren Kampf-Spiel-Ideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kämpfen im offiziellen Lehrmittel (Band 2 bis 4) ▪ Duelle (Steinegger Sportpädagogik)


Für die bewegte Schule/Betreuung	Perspektivenwechsel
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf ca. 10 Minuten
	Material keines
	Ziel Erholungspause im Unterricht; Sinneserfahrung
	Quelle Schule bewegt , Bundesamt für Sport BASPO
<p>Die Kinder gehen im Klassenzimmer umher und versuchen dieses aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Sie schauen durch die Beine durch oder unter dem Pult hervor, liegen auf dem Rücken am Boden, stehen auf dem Stuhl, betrachten das Klassenzimmer nur mit einem Auge. In jeder Position beobachten die Kinder ihre neue Umgebung genau. Geben Sie Anweisungen oder lassen Sie die Kinder selbst ausprobieren.</p> <p>Download: Karte Perspektivenwechsel</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ in der eingenommenen Position für 10 Minuten dem Unterricht folgen ▪ als Partneraufgabe: ein Kind gibt die Position vor, das andere kopiert

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

01/12

Für den Sportunterricht	Hexen und Feen (Fangis)
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5-10 Minuten
	Material 2-4 Gymnastikbälle, Bündel
	Ziel Aufwärmen, Namen lernen, Ball fangen können
	Quelle TALENT EYE - Datenbank
	Hexen als Fänger; Feen als Erlöser: 1-2 Kinder mit einem Bündel sind Hexen, welche die anderen Kinder der Gruppe durch Berühren versteinern. Glücklicherweise gibt es noch 2-4 gute Feen, welche je einen Zauberball (Gymnastikball) besitzen. Mit diesem können sie versteinerte Kinder erlösen, indem sie diesen den Namen zurufen und anschliessend den Zauberball übergeben oder passen. Wer erlöst wurde, wird zur neuen Fee. (Die Feen können nicht versteinert werden)
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hexen/Feen Anzahl verändern ▪ Raumgrösse variieren ▪ Andere Fortbewegungsart: z.B. Einbeinhüpfen, auf allen Vieren, ...


Für die bewegte Schule/Betreuung	Voll im Element...Schnee!
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material Schnee, Springseile
	Ziel Üben der motorischen Grundfertigkeiten
	Quelle Wochentipparchiv von Schule bewegt
In Zweiergruppen erledigen die Kinder folgende Aufgaben:	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seilspringen: Möglichst viele Sprünge mit Springseil im Schnee in einer von der Lehrperson vorgegebenen Zeit machen, nach zehn Sprüngen Seil dem Partner übergeben 2. Werfen und Fangen: Eine bestimmte Strecke mit einem Schneeball mit möglichst wenigen Pässen zurücklegen, Fehlwürfe müssen wiederholt werden und geben Strafpunkte 3. Zielen: Schneebälle möglichst genau auf ein festgelegtes Ziel (z.B. Baum) werfen, Partner wechseln sich ab, Anzahl Zielwurfversuche = Anzahl Seilsprünge durch Anzahl Schneeballpässe (inkl. Strafpunkten) <p>Die Anzahl Treffer beim Zielwerfen entspricht der Schlusspunktzahl eines Teams.</p>
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falls kein Schnee vorhanden ist, können auch kleine weiche Bälle verwendet werden.

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

02/12


Für den Sportunterricht	Brennbasketball
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 - 30 Minuten
	Material Basketball
	Ziel Schnelligkeit verbessern, Zusammenarbeit fördern
	Quelle Top-Spiele für den Sportunterricht Band 3
<p>Ein Läuferteam steht hinter einer definierten Start- und Ziellinie, ein Feldteam ist verteilt in der Halle. Eine Person des Läuferteams wirft den Basketball ins Feld. Anschliessend läuft diese mit drei Mitspielenden zur gegenüberliegenden Wand und zurück. Alle Laufenden erzielen einen Punkt, wenn während ihres Laufs dem Feldteam kein Korbtreffer gelingt. Falls das Feldteam einen Korb wirft, müssen alle sich auf der Laufstrecke befindlichen Spieler/innen zurück zur Startlinie. Der/die erfolgreiche Werfer/in des Feldteams erhält einen Bündel und darf bei den nächsten Durchgängen nicht mehr auf den Korb werfen. Das Spiel dauert so lange, bis fünf verschiedenen Feldspielern ein Korbwurf gelungen ist. Anschliessend erfolgt ein Wechsel der Teams. Welches Team erreicht mehr Punkte?</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Laufenden sind geschützt, wenn sie am Umkehrpunkt die Wand berühren ▪ Unterschiedliche Anzahl Läufer/innen


Für die bewegte Schule/Betreuung	Luftballon-Lift
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material Luftballone
	Ziel Aktive Pause, Körperwahrnehmung der Arme
	Quelle Spielkartei Suisse Balance
<p>Jedes Kind versucht seinen aufgeblasenen Luftballon in der Luft zu behalten. Zusätzlich müssen verschiedene Bewegungsarten ausgeführt werden.</p> <p>Wer kann sich zehn Mal hintereinander hinsetzen und aufstehen und dabei den Luftballon in die Luft schlagen? Wer kann im Langsitz den Ballon in der Luft halten? Wie viele Male kann eine ganze Drehung um die eigene Achse nach jedem Schlag ausgeführt werden? Wie schnell kann eine bestimmte Strecke mit in der Luft gehaltenem Ballon absolviert werden?</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weitere Bewegungsarten ▪ Schlagen des Ballons mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Fuss, Kopf, Knie, Ellbogen, Schulter, ...)

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

03/12

Für den Sportunterricht	Kooperation mit Bällen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf Pro Spielform 5-10 Minuten; ganze Lektion 90 Minuten
	Material Bälle, Malstäbe, Bänkli, etc.
	Ziel Gemeinsame Aufgaben mit dem Ball bewältigen
	Quelle www.mobilesport.ch
<p>Die Kooperation zwischen Mitspieler/innen ist für Teamsportarten unerlässlich. Der gemeinsame Umgang mit dem Ball kann schon früh spielerisch geübt werden:</p> <p>Zwillinge: Zu zweit in kleinen Gruppen einen Ball zwischen den Köpfen oder Rücken einklemmen und einen Parcours mit Hindernissen wie Malstäben oder einer umgekehrten Langbank zurücklegen. Welches Team schafft es am schnellsten? Bei Ballverlust wieder vorne anfangen.</p> <p>Teamwork: Zwei bis vier Schüler/innen sitzen im Kreis auf dem Boden. Sie heben mit den Füßen einen Ball in der Mitte vom Boden hoch (siehe Bild). Profis bewegen sich damit gemeinsam in eine Richtung.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bälle variieren: Ballon, Medizinball, Softball, Tennisball, Rugby-Ei ▪ Ball zwischen Schultern, Hüften, Knien,... einklemmen ▪ Musterlektion mit mehr Kooperationsaufgaben (7./8. Klasse; 90 Minuten)

Für die bewegte Schule/Betreuung	Bewegungstagebuch
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material Schreiber
	Ziel Sensibilisierung, Thematisierung
	Quelle www.schulebewegt.ch
<p>Wissen Ihre Kinder, wie viel sie sich täglich bewegen? Egal ob auf dem Schulweg, in der Pause, während den Lektionen, über den Mittag oder nach der Schule. Sei es mit Freunden, in einem Verein oder mit der Familie. Wie sieht das Bewegungsverhalten am Wochenende aus? Das Bewegungstagebuch von 'schule.bewegt' sensibilisiert und gibt Anhaltspunkte, wo etwas verändert werden kann/soll. Vielleicht lassen sich auch Eltern dazu animieren, ihre tägliche Bewegung während einer gewissen Zeit in einem Tagebuch festzuhalten.</p> <p>Download: Bewegungstagebuch Schulalltag Bewegungstagebuch für eine Woche</p>	
Variationen/Ergänzungen	<p>Die Kombination eines Bewegungs- und Ernährungstagebuchs kann im Kampf gegen Übergewicht wichtige Informationen liefern.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ernährungstagebuch Kinder ▪ Ernährungstagebuch Jugendliche

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

04/12

Für den Sportunterricht	Ausdauertraining als Vorbereitung für die Töss-Stafette
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10-30 Minuten
	Material Je nach Spielform
	Ziel Verbesserung der Ausdauer Vorbereitung für die Töss-Stafette
	Quelle u. a. www.mobilesport.ch

Lebende Stoppuhr (in der Turnhalle):

Wie viele Körbe kann Team (oder Kind) A mit Basketbällen erzielen, bis Team (oder Kind) B eine gewisse Anzahl Bänder auf der anderen Hallenseite geholt hat? Schafft das gegnerische Team (oder Kind) nach dem Wechsel mehr?

Biathlon (Turnhalle oder Schulareal)

Eine grosse Laufrunde und eine kleine Zusatzrunde sind mit Kegeln markiert. Der Schiess-Stand besteht aus aufgestellten Keulen und einer Wurfmarkierung (z. B. Bänkli als Absperrung). Jedes Kind läuft eine grosse Runde und kommt dann zum Schiess-Stand, wo es mit seinem Tennisball eine Keule umschieszen muss. Gelingt dies beim ersten oder zweiten Versuch, so stellt es die Keule wieder auf und beginnt die zweite Laufrunde. Fällt keine Keule um, so muss es zuerst eine Zusatzrunde laufen, bevor die zweite Laufrunde beginnt. Wer hat am Schluss am meisten Laufunden absolviert?

Würfel-Lauf (auf dem Schulareal):

6 Tafeln mit Zahlen von 1 bis 6 werden auf dem Schulareal verteilt (z.B. an Malstäben aufgehängt). In der Mitte ist das Würfelzentrum. Immer ein Kind einer Dreiergruppe würfelt eine Zahl. Die ganze Gruppe läuft zur entsprechenden Tafel. Wenn alle drei Kinder zurück sind, würfelt das nächste etc. Welches Team war zuerst bei allen Tafeln?

Zeitschätzlauf (auf dem Schulareal):

Jedes Kind absolviert in seinem eigenen Tempo eine markierte Laufrunde. Ziel ist, nach möglichst genau 3 Min. stehen zu bleiben. Wer schätzt die Laufzeit am genauesten ein? Wem gelingt dies beim zweiten Durchgang besser als vorher?

Pendellauf (im nahen Wald):

Die Klasse startet gleichzeitig. Jedes Kind läuft in seinem Tempo auf einer bekannten Runde. Die Lehrperson läuft in der Mitte mit und zeigt mit einem gut hörbaren Signal an, wann 3 (oder 4) Minuten vergangen sind. Jetzt kehren alle um und laufen denselben Weg wieder zurück. Wer ist genau nach erneuten 3 (oder 4) Minuten wieder am Ausgangspunkt?


Puls-Kontrolle (überall):

Der Puls am Hals oder Handgelenk wird vor dem Laufen in Ruhe gemessen (20 Sekunden stoppen und mit drei multiplizieren = Pulsschläge pro Minute). Nun absolvieren die Schüler/innen ein Lauftraining absolviert und messen unmittelbar nach dem Lauf erneut den Puls. Dann folgt eine Erholungsphase (ev. Dehnungsübungen), bevor 2 Min. nach dem Lauf der Puls zum dritten Mal gemessen wird. Nun sollte er sich wieder deutlich gesenkt haben. Empfehlen Sie Kindern, bei denen dies nicht der Fall ist, beim nächsten Training langsamer zu laufen!

Download	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Tipps Ausdauertraining (Swiss Olympic/BASPO): für Einsteigende; für Fortgeschrittene; für Expertinnen und Experten
----------	---

Monatliche Bewegungstipps



04/12

Für die bewegte Schule/Betreuung	Musikstopp
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5-20 Minuten
	Material Musik, Reifen
	Ziel Reaktion, Orientierung, Kooperation
<p>Die Kinder bewegen sich frei im Raum zu Musik. Wenn die Lehrperson die Musik stoppt, führen alle eine Aufgabe aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Einfrieren ▪ Eine bestimmte Farbe berühren ▪ Eine bestimmte Position einnehmen (z.B. auf den Rücken liegen, nur 1 Hand und 1 Fuss am Boden, ...) ▪ Eine bestimmte Fortbewegungsart ausführen (z.B. im Vierfüssler rücklings gehen, einbeinig hüpfen,...) ▪ Feuer, Wasser, Luft: Lehrperson ruft "Feuer", "Wasser", oder "Luft", Kinder absolvieren entsprechende Aufgaben, bei Feuer → Wand berühren, bei Wasser → irgendwo hochklettern, bei Luft → auf den Bauch liegen ▪ Eine mit den Fingern angezeigte Anzahl Kinder steht zusammen ▪ Kinder mit bestimmtem Merkmal stehen zusammen (z.B. kurze Hosen, Monat des Geburtsdatums,...) ▪ Reifen: gleiche Anzahl Reifen wie Kinder im Raum verteilen, bei Musikstopp steht jedes Kind in einen Reif, jedes Mal einen Reif wegnehmen → Kinder, welche keinen Reif erwischen, müssen eine Zusatzaufgabe lösen (z. B. Seilspringen oder einen Korb werfen) ▪ Fängergruppen: bei Musikstopp Fänger mit gewissem Merkmal bestimmen (z.B. mit rotem T-Shirt), die Fänger sollen alle anderen Kinder berühren, berührte Kinder nehmen eine bestimmte Position ein (z.B. Liegestützposition) ▪ Mitspieler umlaufen: Jedes Kind sucht sich eine/n Mitschüler/in aus, bei Musikstopp umkreist sie diese/n ▪ ... 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auch als Kennenlernspiel möglich, z.B. 3 Kinder stehen zusammen und tauschen Namen, Hobbies, ... aus; alle Kinder mit gleichem Anfangsbuchstaben des Vornamens stehen zusammen ▪ Unterschiedliche Arten von Musik wählen ▪ CD-Tipps: (BASPO) Bewegungsspiele für Kids Bewegungsspiele mit Musik

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

05/12

Für den Sportunterricht	Schiefer Turm von Pisa												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Alle</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>10 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Jenga-Spiel oder Kappla-Hölzli, Reifen</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Intervall-Lauf, Geschicklichkeit</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	10 Minuten	Material	Jenga-Spiel oder Kappla-Hölzli, Reifen	Ziel	Intervall-Lauf, Geschicklichkeit		
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	10 Minuten												
Material	Jenga-Spiel oder Kappla-Hölzli, Reifen												
Ziel	Intervall-Lauf, Geschicklichkeit												
<p>Diese Stafettenform wird zur Intensitätssteigerung in möglichst kleinen Gruppen durchgeführt (2-4 Kinder): Die Gruppen stellen sich hinter ihren leeren Reifen auf der einen Hallenbreite/-seite auf. Gegenüber liegen in einem zweiten Reifen eine abgezählte Anzahl Hölzli. Auf ein Startsignal rennt das erste Kind los, holt ein Hölzli aus dem Reifen und bringt es zurück. Erst wenn es das Hölzli in den leeren Reifen gelegt hat, kann nach einem Handschlag das zweite Kind starten und holt das nächste Hölzli. Dies wird wiederholt bis es keine Hölzli mehr hat (Pro Lauf immer nur 1Stück holen). Welche Gruppe kann mit den geholten Hölzli den höchsten Turm bauen?</p>													
<p>Variationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fortbewegungsart variieren: Auf einem Bein hüpfen, rückwärts laufen, ... ▪ Das Hölzli muss auf dem Rückweg auf dem Kopf balanciert werden ▪ Auf dem Laufweg Hindernisse einbauen (Bänkli, Matte für Rolle, ...) ▪ Als Paar-Stafette: zwei Kinder mit zusammengebundenen Beinen holen gemeinsam ein Hölzli ▪ Turmabbau: Bei jedem Lauf wird ein Hölzchen geholt, ohne dass der Turm zusammenbricht. 												
Für die bewegte Schule/Betreuung	Veloparcours												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Mst (<input checked="" type="checkbox"/> Sek)</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>20 bis 45 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Strassenkreide, Velos, Velohelme</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Sicher Velofahren</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>Stadt Zürich</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst (<input checked="" type="checkbox"/> Sek)	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	20 bis 45 Minuten	Material	Strassenkreide, Velos, Velohelme	Ziel	Sicher Velofahren	Quelle	Stadt Zürich
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst (<input checked="" type="checkbox"/> Sek)												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	20 bis 45 Minuten												
Material	Strassenkreide, Velos, Velohelme												
Ziel	Sicher Velofahren												
Quelle	Stadt Zürich												
<p>Mit Strassenkreide auf einem Teerplatz den Veloparcours nach Vorlage einzeichnen (Hier geht's zur animierten Vorlage) Jetzt üben die Kinder das sichere Fahren:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Kreis: Genau auf der Linie fahren, Hand ausstrecken, Richtung ändern (in einer 8 fahren) 2 Slalom: ohne absteigen durch den Slalom fahren, bremsbereit fahren, Blick voraus, Bei Haifischzähnen nach rechts und links schauen, wenn jemand kommt: absteigen, wenn niemand kommt: vorsichtig weiterfahren 3 Spurgasse: möglichst zwischen den Linien fahren ohne abzusteigen, Blick geradeaus, Stoppen, Abstehen 													
<p>Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bfu-Broschüre Velotouren mit Material-Checkliste, Übungen Bremsen, Treten, Steuern und Schalten, sowie weiteren Spielideen ▪ Online-Velotest: Fragen über Signale, Vortrittsregeln, Fahrregeln 												
<p>Weitere Bewegungstipps im Archiv.</p>													

Monatliche Bewegungstipps

06/12

Für den Sportunterricht	Sugus – Trophy (Abschluss-Stunde)
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek)
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 45 Minuten
	Material Würfel, Sugus, Luftballone, 6 Hütchen, 1 16er Matte, 4 dünne Matten, 2 Basketbälle, 2 Fussbälle, 1 Schwedenkasten, 20 Tennisbälle
	Ziel Kooperation in der Gruppe
<p>Es werden 4er bis 5er Teams gebildet. Jede Gruppe darf einmal würfeln und muss anschliessend gemeinsam eine Aufgabe ausführen, welche der Anzahl Würfelaugen entspricht. Wurde die Aufgabe erfolgreich absolviert, erhält die Gruppe ein Sugus. Die Gruppe darf weiter würfeln und weitere Aufgaben ausführen. Wenn die Gruppe findet, sie habe mit den Aufgaben genügend Sugus gesammelt, darf sie eine andere Gruppe zu vorgegebenen Spielen herausfordern und eine gewünschte Anzahl Sugus dafür einsetzen. Der Gewinner des Spiels erhält die gesetzten Sugus. Ziel ist es, möglichst viele Sugus zu sammeln.</p>	
<p>Wüfel-Aufgaben:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> Luftballon-Lauf: Alle Kinder der Gruppe stehen in einer Reihe und klemmen je einen Luftballon zwischen den Hüften ein, dann absolvieren sie ohne die Ballone zu verlieren einmal eine vorgegebene Strecke um zwei Hütchen Personentransport: Ein Kind wird von den anderen Kindern der Gruppe eine vorgegebene Strecke transportiert Surfen: Die Gruppe liegt auf dem Rücken nahe nebeneinander auf dünnen Matten, ein Kind liegt auf dem Bauch quer über die Kinder; die unteren Kinder drehen sich alle gleichzeitig um ihre Längsachse, dadurch "surft" das obere Kind über die unteren; jedes Kind ist einmal oben Ballpassen: Die Gruppe steht in zwei Kolonnen vis à vis hinter je einem Hütchen; das erste Kind passt einen Fussball zum gegenüber stehenden Kind, läuft dem Ball nach und schliesst hinter der anderen Kolonne an; Ziel ist ein fehlerfreies Passen bis jedes Kind wieder an seinem Ausgangsort steht Hüpfschlange: Die Kinder stellen sich in einer Kolonne auf, alle stehen auf einem Bein, jedes Kind hält das abgehobene Bein des vorderen Kindes in der Hand; so hüpfen die Kinder eine vorgegebene Strecke um zwei Hütchen Mattenschieben: Eine 16er Matte liegt bei einer definierten Linie am einen Ende der Halle; indem die Kinder einzeln oder zu zweit auf die Matte springen wird sie nach vorne verschoben, die Kinder müssen immer wieder bei der Startlinie beginnen; die Matte wird solange geschoben bis sie die definierte Ziellinie erreicht hat 	
<p>Spiele:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> Zielwurf: Werfen mit Tennisbällen in einen offenen Schwedenkasten; jedes Kind hat zwei Bälle, die Abwurflinie wird selbstständig definiert; die Gruppe mit mehr Treffern gewinnt Sugus-Schieben: Jedes Kind schiebt ein Sugus Richtung Wand; das Ziel ist es, das Sugus möglichst nahe an die Wand zu schieben; die Gruppe mit dem am nächsten an der Wand liegenden Sugus gewinnt Korbwurf: Jedes Kind der Gruppe hat drei Versuche mit dem Basketball in den Korb zu werfen; die Gruppe mit mehr Treffern gewinnt 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Aufgaben wählen (z.B. Kraftübungen, koordinative Übungen,...) ▪ Weitere Spiele hinzufügen

Monatliche Bewegungstipps

06/12


Für die bewegte Schule/Betreuung	Meister, Meister gib uns Arbeit
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 – 15 Minuten
	Material kein Material, grosser Raum
	Ziel Darstellen, Laufen
	Quelle www.spielefuerviele.de
<p>Ein Kind ist der Meister, welcher Lehrlinge sucht. Dieser steht auf einer Seite des Raumes. Die restlichen Kinder sind arbeitsuchende Personen und stehen auf der anderen Seite.</p> <p>Die Arbeitsuchenden denken sich einen Beruf (oder eine Tätigkeit) aus und gehen zum Meister. Sie sagen: "Meister, Meister gib uns Arbeit!". Der Meister fragt: "Welche?". Darauf stellen die arbeitsuchenden Kinder ihren Beruf (oder ihre Tätigkeit) pantomimisch dar. Der Meister muss den Beruf (die Tätigkeit) herausfinden. Sobald er diesen erraten hat, versucht er die Arbeitsuchenden einzufangen, welche sich auf der anderen Seite in Sicherheit bringen. Die Gefangenen helfen dem Meister. Wer zuletzt gefangen wird, übernimmt im nächsten Spiel die Rolle des Meisters.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ draussen spielen

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

07/12

Für den Sportunterricht	Touch Rugby
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 30 Minuten
	Material Rugby-Ball, Hütli
	Ziel Einführung ins Rugby-Spiel
	Quelle www.sportunterricht.ch
	<p>Zwei Teams spielen mit dem Rugby-Ball auf der Wiese. Der Ball darf so lange getragen werden, bis der Ballträger von einem Gegner mit beiden Händen an den Hüften gehalten wird (Zwei Hand Touch). Dann muss der Ball sofort (innerhalb von max. 3 Schritten) abgepielt werden. Ziel ist es, den Ball hinter der mit Hütli markierten Linie abzulegen.</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nur der Ballträger darf angegriffen werden Der Ball darf nur rückwärts gepasst werden <p>Download Vorübungen: www.sportunterricht.ch. (Werfen – Fangen, Freilaufen, Zwei Hand Touch, Rückpass)</p>


Für die bewegte Schule/Betreuung	Bärenjagd
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Weicher Gegenstand
	Ziel Auflockern, Merkfähigkeit verbessern
	Quelle www.kinderspiele-welt.de
	<p>Erzieher(in): "Gehen wir heute auf Bärenjagd?" (Mit den Handflächen auf die Oberschenkel klatschen)</p> <p>alle: "Ja, wir gehen auf Bärenjagd!" (Mit den Handflächen auf die Oberschenkel klatschen)</p> <p>Erzieher(in): "Horch! Ist das etwa ein Bär?" (Hand ans Ohr halten)</p> <p>alle: "Nein, das ist ..."</p> <ul style="list-style-type: none"> eine schwere Tür (quietschen oder knarren) eine alte Holzbrücke (auf den Brustkorb trommeln und dabei monoton einen Laut von sich geben) ein Sumpf ("pfft, pfft" machen und mit den Handflächen auf die Oberschenkel klatschen) ein See (Schwimmbewegungen mit den Armen) ein Vogel (ein Lied anstimmen: z.B. Alle Vögel sind schon da) eine Höhle (hineinschleichen; sich vor vorbeifliegenden Fledermäusen ducken und zum Schluss etwas Weiches befühlen) <p>Erzieher(in): "Oh nein, der Bär!!!" (schreiend)</p> <p>Alle rennen aus der Höhle (auf die Oberschenkel klatschen) und den ganzen Weg zurück. Dabei werden die einzelnen Stationen in umgekehrter Reihenfolge und im Schnellgang durchlaufen. Zum Schluss erreicht man die Tür und alle bringen sich vor dem Bären in Sicherheit.</p>

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

08/12



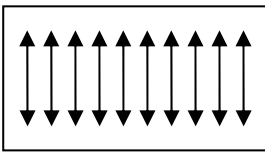
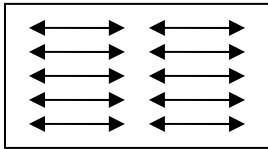
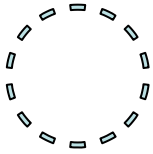
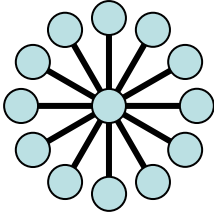
Für den Sportunterricht	Inselspiel (Frisbee)
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material viele Frisbees, pro Gruppe 1 Reifen oder 1 Matte
	Ziel Werfen und Fangen im Spiel verbessern
	Quelle Im Team spielen (Spielfächer high), Ingold-Verlag
	<p>Jedes 4er-Team hat 3 Frisbees und eine Insel (Reifen oder Matte). Ein Spieler ist auf der Insel, 8-10 m von den anderen entfernt. Die drei Kollegen werfen ihren Frisbee der Reihe nach ihrem Inselfspieler zu. Nicht gefangene Frisbees müssen von den Werfern selber geholt werden. Nach 6 erfolgreichen Fängen wird ein Mitspieler zum neuen Inselmann. Welches Team hat zuerst alle Spieler einmal auf der Insel gehabt?</p>
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Wurfgeräte: normale Bälle, Tennisbälle/Baseballhandschuhe, Intercrosse-Schläger, Rugbybälle ▪ Als Handicapform: Jedes Team hat einen anderen Inselabstand ▪ Als Hindernisse stehen Malstäbe zwischen Festland und Insel

Für die bewegte Schule/Betreuung	Platzsuchspiel
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> UST <input checked="" type="checkbox"/> MST (<input checked="" type="checkbox"/> Sek)
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Musik
	Ziel Auflockerung, Aktivierung, Reaktion, Orientierung
	Quelle Spielkartei Tacco&Flip von Suisse Balance
	<p>Es werden verschiedene Plätze (z.B. Stühle) im Raum oder auch im Freien verteilt, jedoch zwei weniger als Kinder. Nun bewegen sich die Kinder zur Musik. Sobald die Musik stoppt, suchen alle Kinder einen Platz für sich. Die zwei Kinder, welche keinen Platz gefunden haben, lösen in der nächsten Runde eine Zusatzaufgabe (z.B. Hampelmann, auf einem Bein balancieren, auf einem Bein springen, Sprung mit 360° ...) und können nach einer Runde wieder mitmachen. In der zweiten Runde werden nochmals zwei Plätze weggenommen, damit es wieder zwei Plätze zu wenig hat.</p>
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstatt auf Plätze absitzen müssen die Kinder aufgehängte A4-Zettel berühren ▪ Fortbewegungsart vorgeben: Rennen, Hüpfen, Schleichen, Stampfen, ...

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

09/12

Für den Sportunterricht	Stafetten: So wird's intensiver										
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Alle</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>10 bis 20 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Markierungen (Döggel, Pfosten, Bodenmarker) sonstiges Material je nach Stafette</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Möglichst viele Kinder sind gleichzeitig aktiv</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	10 bis 20 Minuten	Material	Markierungen (Döggel, Pfosten, Bodenmarker) sonstiges Material je nach Stafette	Ziel	Möglichst viele Kinder sind gleichzeitig aktiv
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle										
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse										
Zeitbedarf	10 bis 20 Minuten										
Material	Markierungen (Döggel, Pfosten, Bodenmarker) sonstiges Material je nach Stafette										
Ziel	Möglichst viele Kinder sind gleichzeitig aktiv										
<p>Unbeschäftigten Kindern wird es rasch langweilig. Sie verlieren die Aufmerksamkeit und stören den Unterricht. Wählen Sie deshalb für Ihre Stafette eine geeignete Organisationsform und es wird sofort intensiver.</p> <p>Quer statt Längs: Die Laufstrecke verkürzt sich zwar, aber es sind bis zu doppelt so viele Kinder gleichzeitig unterwegs.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="268 891 587 1043">  </div> <div data-bbox="826 891 1091 1043">  </div> </div>											
<p>Begegnungsstafette: Immer zwei Kinder pro Gruppe laufen gleichzeitig, begegnen sich in der Mitte und kehren wieder um.</p> <div data-bbox="293 1214 561 1361">  </div>	<p>Warten = Arbeiten: Wartende Kinder sind beschäftigt (z.B. mit Springseilen, Liegestütz-Position, Ball prellen)</p> <p>Anhängerstafette: Bei jeder Runde kommt ein weiteres Kind mit, bis alle am Laufen sind. Danach hängt pro Runde wieder ein Kind ab.</p>										
<p>Kreis-Stafette: Auf der Kreislinie hat jede Gruppe eine Matte. Laufweg = Runde ausserhalb des Kreises</p> <div data-bbox="328 1568 481 1720">  </div>	<p>Stern-Stafette: Auf der Kreislinie hat jede Gruppe eine Matte. Laufweg = von der Matte zur Mitte und zurück.</p> <div data-bbox="852 1554 1066 1765">  </div> <p><i>Variante mit Handicap:</i> Matten im Oval anordnen; sportlichere Kinder haben einen längeren Weg als unsportlichere.</p>										
<p>Grundsätzliche Stafetten – Tipps:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Regeln <i>einmal</i> genau erklären, dann Achtung – Fertig – Los. Wer die Regeln nicht einhält wird disqualifiziert. Beim nächsten Durchgang passen die Schüler/innen bestimmt besser auf beim Erklären! ▪ Eindeutige Start- / Übergabe- und Schlusspositionen und -orte. (Z. B. Alle Hände auf dem Boden, alle Kinder auf einer Matte) ▪ Eine Stafette immer mehrmals wiederholen (Revanche!), dann nur leicht abändern (Variation). 										

Monatliche Bewegungstipps

09/12

Für die bewegte Schule/Betreuung	Regentropfen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material 20 – 30 Bierdeckel
	Ziel Aktivierung, Körperwahrnehmung
	Quelle Spielkartei Tacco&Flip von Suisse Balance
Ein Kind nimmt einen bis drei Bierdeckel in beide Hände, wirft alle hoch in die Luft und versucht, möglichst viele Regentropfen (Bierdeckel) wieder zu fangen.	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Kind nimmt einen grossen Stapel Bierdeckel in beide Hände, wirft alle hoch in die Luft. Drei bis vier Kinder versuchen nun, möglichst viele Regentropfen zu fangen. Welche Gruppe kann die meisten Regentropfen fangen? ▪ Zwei Gruppen verteilen sich in zwei gleich grossen angrenzenden Feldern. In jedem Feld liegen gleich viele Bierdeckel. Auf "Los" werfen alle Kinder möglichst schnell die schmutzigen Regentropfen (Bierdeckel) aus ihrem Teil des Raumes in das gegnerische Feld. Nach jedem Wurf dürfen neue schmutzige Regentropfen im eigenen Feld wieder aufgelesen und ins andere Feld geworfen werden. Nach einer gewissen Zeit wird die Anzahl der schmutzigen Regentropfen in den jeweiligen Feldern gezählt. Welche Gruppe hat in ihrem Feld das sauberste Wasser (am wenigsten Bierdeckel)?

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

10/12

Für den Sportunterricht	Rope Skipping – Einführung ins Seilspringen mit Longropes
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 45 Minuten
	Material lange Seile (Longropes)
	Ziel Erwerben der Grundfertigkeiten zum Springen über das Seil und zum Schwingen des Seils.
	Quelle www.mobilesport.ch

Einleitung

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Bemerkungen	Material
5'	E1: Seilpark Alle Schüler bewegen sich in der abgegrenzten Fläche durcheinander. Seile dürfen nicht berührt werden, man darf aber über die Seile springen.	In einer abgegrenzten Fläche werden die Seile auf dem Boden verteilt. Variante: auf einem Bein hüpfen	Pro 4 Schüler ein Longrope
10'	E2: Windmühle oder Propeller Eine Lehrperson steht in der Mitte und schwingt das Seil im Kreis um sich herum. Schüler versuchen über das Seil zu springen. Wem gelingt es, im Kreis zu bleiben und ohne Fehler über das Seil zu springen?	a) zu Beginn stehen alle Schüler im Kreis b) zu Beginn stehen alle Schüler ausserhalb des Kreises und springen dann hinein	1 Person, welche das Seil im Kreis knapp über den Boden schwingt

Hauptteil

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Bemerkungen	Material
10'	H1: Seilschwingen 2 Schüler zusammen schwingen das Seil: - Der Bogen berührt immer die Mitte - Schöner runder Bogen (Bauch) - Regelmässig, Rhythmus (Mitzählen hilft)	Ev. kann Lehrperson auch helfen durch gleichzeitiges Schwingen von zwei Seilen, in jeder Hand ein Seil (Je länger das Seil desto schwieriger)	Pro 2 Schüler ein Longrope
15'	H2: Springmaus im Seil Die Springmaus steht in der Mitte direkt neben dem Seil, die Schwinger beginnen zu schwingen. Nun versucht die Springmaus nicht vom Seil berührt zu werden, indem sie darüber springt.	2 Schüler schwingen das Seil. Ein Schüler versucht im Seil zu springen.	Pro 4 Schüler ein Seil

Zusatzaufgaben für Fortgeschrittene / Hauptteil der Anschluss-Lektion

10'	H3: Ein- / Ausstieg Die Kinder starten ausserhalb des Seils neben einem Schwinger und versuchen diagonal unter dem Seil durchzurennen, ohne dieses zu berühren oder "einzufädeln".	2 Schüler schwingen das Seil. Tipps: Starten wenn das Seil am Boden ist! Bis in die Mitte des Seils rennen!	Pro 5er Gruppe ein Seil
15'	H4: Einstieg – Springmaus Wer schafft es, von aussen ins Seil zu springen und dort 5x zu springen?	5er Gruppen	Pro 5er Gruppe ein Seil

Ausklang

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Bemerkungen	Material
5'	A1: Seiltänzer Alle Schüler bewegen sich in der abgegrenzten Fläche. Sie dürfen aber nur auf den Seilen gehen (balancieren). Wer schafft es, den Boden nie zu berühren?	Alle Seile sind wieder auf dem Boden verteilt (kreuz und quer). Ev. in einer "Kreisform" Auch rückwärts, seitwärts ...	Alle Longropes

Für die bewegte Schule/Betreuung	Treppenspiele
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 bis 20 Minuten
	Material Treppe
	Ziel Pausenaktivität, Sprungkoordination, Ausdauer
	Quelle u. a. Swiss Olympic
<p>1. Scheren – Stein – Papier</p> <p>Zwei Kinder stehen sich vor einer Treppe gegenüber. Sie spielen Scheren – Stein – Papier. Wer gewinnt, darf eine Stufe höher steigen. Genauso beim nächsten Durchgang bis der Sieger zuoberst angekommen ist.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kann auch zu dritt mit Sig – Sag – Sug gespielt werden ▪ Beide Kinder dürfen nur auf einem Bein stehen. Nach jedem Durchgang wird das Bein gewechselt. ▪ Im Schwümbi: der Verlierer muss eine Stufe tiefer, bis er im Wasser ist.
<p>2. Treppenfängis</p> <p>Ein Kind ist Fänger, alle anderen hüpfen auf einer möglichst langen und breiten Treppe davon. Sobald der Fänger auf der gleichen Stufe steht wie ein anderes Kind, wird dieses zum neuen Fänger.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nur beidbeinige Sprünge erlaubt ▪ Man darf nie länger als 5 Sekunden auf der gleichen Treppenstufe stehen bleiben.
<p>3. Treppen – Training</p> <p>Wir trainieren, uns im Treppenhaus möglichst leise, möglichst schnell, möglichst vielseitig oder mit in einem möglichst guten Laufstil zu bewegen. Mit dem Tower Running trainieren wir die Ausdauer.</p> <p>Download: Trainingsheft Swiss Olympic</p>	

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

11/12

Für den Sportunterricht	Kooperation am Beispiel Partnerakrobatik												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>20 bis 40 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Matten</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Kooperation, Körperspannung, Gestalten</td> </tr> <tr> <td>Quellen</td> <td>mobilesport; qims.ch; Swissolympic, sportunterricht.de</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Zeitbedarf	20 bis 40 Minuten	Material	Matten	Ziel	Kooperation, Körperspannung, Gestalten	Quellen	mobilesport; qims.ch; Swissolympic, sportunterricht.de
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe												
Zeitbedarf	20 bis 40 Minuten												
Material	Matten												
Ziel	Kooperation, Körperspannung, Gestalten												
Quellen	mobilesport; qims.ch; Swissolympic, sportunterricht.de												
<p>Lassen Sie Ihre Kinder oder Jugendlichen wieder einmal Kunststücke zu zweit oder dritt ausprobieren – ganz nach dem Motto 'Der Weg ist das Ziel'. Denn nur wenn sich die Gruppenmitglieder gut absprechen und die Aufgaben sinnvoll verteilen und alle gut zusammen arbeiten, gelingen auch schwierigere Pyramidenformen! Viel Instruktion ist nicht nötig – verteilen Sie die Vorlagen und lassen Sie die Klasse ausprobieren und eigene Pyramiden erfinden.</p>													
<p>Download: Kopiervorlage Partnerakrobatik Trainingsheft Swiss Olympic</p>	<p>Wichtige Hinweise für die Schüler und Schülerinnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Erst aufsteigen, wenn alle bereit sind; Kommunikation ist wichtig! ▪ Belastung nie auf dem Kreuz! ▪ Nur kontrolliert absteigen – nie abspringen! ▪ Ohne Schuhe schmerzt es weniger! 												
<p>Weiterführende Dokumente:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kooperation als Voraussetzung für Partnerakrobatik: Lektionsbeispiel für die Unterstufe (45min). ▪ Auswertung anhand von Beobachtungspunkten: Die Gruppe reflektiert, wie gut die Kooperation funktioniert hat (ab 6. Klasse). 												

Für die bewegte Schule/Betreuung	Gefängnisausbruch												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>10 – 15 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Zeitungen</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Differenzierung, Kooperation</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>Spielkartei Tacco&Flip von Suissebalance</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	10 – 15 Minuten	Material	Zeitungen	Ziel	Differenzierung, Kooperation	Quelle	Spielkartei Tacco&Flip von Suissebalance
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	10 – 15 Minuten												
Material	Zeitungen												
Ziel	Differenzierung, Kooperation												
Quelle	Spielkartei Tacco&Flip von Suissebalance												
<p>Jedes Kind reisst vorsichtig zwei Löcher in ein grosses Zeitungsblatt. Danach steckt es langsam die Füsse bis über die Knöchel durch diese Löcher (so entsteht eine Gefangenenkette). Nun versuchen alle Kinder eine bestimmte Strecke (bis zum Wendepunkt) zurückzulegen, ohne das Zeitungsblatt zu zerreißen. Beim Wendepunkt dürfen sie ihre "Ketten" zerreißen und zurück rennen. Zerreißt das Zeitungsblatt vor dem Wendepunkt, so ist der Ausbruch nicht gelungen und die Gruppe startet einen neuen Versuch. Pro Durchgang werden Rangpunkte verteilt (z. B. 1. Rang = 1 Punkt, 2. Rang = 2 Punkte usw.). Wer hat nach drei Durchgängen die wenigsten Rangpunkte?</p>													
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<p>In Gruppen mit drei bis vier Kindern. Die Kinder stehen hintereinander und klemmen Zeitungsblätter zwischen ihren Körpern (Rücken und Bauch) ein, ohne ihre Hände zu benutzen. Nun sollen sie so rasch als möglich eine bestimmte Strecke bewältigen, ohne ein Zeitungsblatt zu verlieren.</p>												
<p>Weitere Bewegungstipps im Archiv.</p>													

Monatliche Bewegungstipps

12/12

Für den Sportunterricht	Ballvorrat loswerden
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 – 20 Minuten
	Material (Fuss-)Bälle
	Ziel Wettkampf, Ablenkung, Gruppenerlebnis durch Teamwork
	Quelle mobilesport Praxisbeilage 67
<p>Durchführung: In der Hallenmitte bilden vier gekippte Langbänke ein Quadrat (Vorratslager). Darin liegen viele Bälle. Ein Zweier-/Dreier-team wirft die Bälle aus dem Vorratslager. Die restlichen Teilnehmer/-innen bringen die Bälle am Fuss führend zurück. Sie müssen die Bälle zuerst gegen die Breitseite der gekippten Langbänke spielen, bevor sie diese in das Vorratslager zurück werfen dürfen. Gelingt es dem Zweier-/Dreier-team, das Vorratslager zu leeren?</p>	
<p>Variationen/Ergänzungen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden dürfen die Bälle nicht mehr hinein werfen, sondern müssen sie mit dem Fuss hinein heben. - Mit Hand- oder Basketbällen: Prellend zurückbringen

Für die bewegte Schule/Betreuung	Energy Breaks
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material Bleistift
	Ziel Auflockerung, Entspannen, Konzentrieren
	Quelle SVSS Energy Breaks
<p>Ohr- und Nasenklemme (Bewegungspause) Berührt mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand die Nase. Versucht nun die Position so zu wechseln, dass anschliessend die linke Hand die Nase und die rechte Hand das linke Ohr berührt. Noch schwieriger wird es, wenn ihr zwischen dem Wechsel mit den Händen kurz auf die Oberschenkel klatscht.</p>	
<p>Augen bedecken (Entspannungspause) Reibt zuerst die Hände aneinander, bis sie warm werden. Dann bedeckt ihr mit den Händen die Augen. Die Ellbogen dürfen dabei auf dem Tisch bleiben. Lasst die Hände 2 Minuten auf den Augen und atmet dabei tief und langsam.</p>	
<p>Schwebende Stifte (Konzentrationspause) Nehmt zu zweit einen Bleistift und haltet diesen mit euren Zeigefinger. Die eine Person hält die Spitze, die andere das Ende des Bleistifts. Nun versucht ihr gemeinsam, den Bleistift zu bewegen.</p>	
<p>Download:</p>	<p>Sammlung mit Bewegungs-/ Entspannungs- und Konzentrationspausen: www.svss.ch</p>

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

01/13

Für den Sportunterricht	Blinder Zyklus
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Augenbinde; 4 blaue und 2 rote Malstäbe
	Ziel Wahrnehmung, Kooperation
	Quelle www.spielefuerviele.de
	<p>Alle Kinder befinden sich in einer Höhle (mit blauen Malstäben markiertes halbes Volleyballfeld). Die Höhle hat nur einen Ausgang (der mit zwei roten Malstäben gekennzeichnet ist). Einem Kind werden als "blinden Zyklopen" die Augen verbunden. Die anderen Kinder sind die Gefangenen und müssen versuchen, dem Zyklopen aus der Höhle zu entkommen. Die Gefangenen dürfen den Zyklopen nicht berühren, auch nicht aus Versehen, sonst scheiden sie aus. Es gilt, den Zyklopen zu überlisten! Die entwischten Kinder dürfen in der anderen Hallenhälfte eine beliebige Aufgabe machen bis die neue Spielrunde beginnt (z.B. Seilspringen, Hula-Hopp, Korbwerfen oder Tore schießen).</p> <p>Ist allen Gefangenen die Flucht geglückt oder hat der Zyklop sie erwischt, ist die Spielrunde zu Ende.</p>
<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bei grossen Klassen/Gruppen mit mehreren Zyklopen spielen ▪ Berührte Kinder scheiden nicht aus, sondern erledigen eine Strafaufgabe (z.B. einbeinig um die Höhle hüpfen) oder erblinden ebenfalls und helfen nun dem Zyklopen ▪ Als normales Fangis ohne Höhle spielen 	

Für die bewegte Schule/Betreuung	Durchatmen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine in der Klasse
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material keines
	Ziel Entspannen, Puls senken
	Quelle Betriebliche Gesundheitsförderung SUVA
<p>Diese Atemübung wird mit der ganzen Klasse eingeführt. Nach ein paar Mal kann jeder Schüler/jede Schülerin die Übung auch individuell einsetzen – z.B. während einer Prüfung oder in längeren Phasen von konzentriertem Arbeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Setz dich gerade hin und entspanne Schultern und Arme ▪ Lege die Hände auf deinen Bauch ▪ Atme tief ein und spüre, wie sich dein Bauch nach vorne wölbt ▪ Halte für 2 bis 3 Sekunden den Atem an ▪ Atme aus und ziehe den Bauch ein ▪ Halte für 2 bis 3 Sekunden den Atem an <p>Die Übung jeweils dreimal wiederholen und dann wieder normal weiteratmen.</p>	

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps 02/13


Für den Sportunterricht	Wer kann am meisten Bälle tragen?
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material viele unterschiedliche Bälle
	Ziel Kooperation, Geschicklichkeit
<p>Gruppen à 3 bis 6 Kinder treten gegeneinander an: Jede Gruppe bestimmt einen Ballträger oder eine Ballträgerin. Diese(r) wird von den anderen mit vielen unterschiedlichen Bällen beladen. Wie viele Bälle kann jemand tragen, bevor der erste Ball runter fällt? Jede Gruppe hat 5 Minuten Zeit, ihren Rekord zu verbessern. Nach jedem Versuch wird der Ballträger gewechselt. Gewonnen hat am Schluss die Gruppe mit dem höchsten Rekord.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kooperieren ohne zu sprechen! ▪ Bevor ein Ball aufgeladen werden darf, muss ein Spieler damit eine Laufrunde absolvieren.

Für die bewegte Schule/Betreuung	Autowaschanlage
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material keines
	Ziel Wahrnehmungsförderung
	Quelle Sportstunde schnell und klar (1./2. Klasse)
<p>Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt: "Autos" und "Waschanlage". Die Kinder der Waschanlage stellen sich in zwei gegenüberliegenden Reihen auf. Anschliessend krabbeln die Autos durch die Waschanlage und werden von ihren Mitschülern gewaschen. Es gibt verschiedene Programme (Kinder haben unterschiedliche Aufgaben):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wasser = sanft mit den Fingern auf den Rücken tippen ▪ Schaum = mit der gesamten Handinnenseite abtupfen ▪ Waschen = sorgfältig massieren ▪ Trocknen = mit den Händen von vorne nach hinten streichen <p>Nach einem kompletten Waschgang werden die Rollen gewechselt.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ In Zweier-Gruppen: Ein Waschanlagen-Kind absolviert das ganze Programm nacheinander, danach wird gewechselt.

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

03/13


Für den Sportunterricht	Schlangenjagd
 <p style="text-align: center;">LABBÉ</p>	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Ost
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material Bälle, kurze Springseile
	Ziel Ausdauer, Ablenkung
	Quelle mobilesport Praxisbeilage 67
	Alle Kinder prellen einen Ball und befestigen ein Springseil so, dass sie es beim Laufen hinter sich herziehen. Alle prellen und versuchen, sich gegenseitig auf das Springseil zu treten. Wer kommt davon, ohne dass ihm jemand auf seine Schlange tritt? Wer fängt am meisten Schlangen in einer bestimmten Zeit?
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleichtern: Mit grösseren Bällen, mit einem Reifen am Ende des Seils (Zielobjekt grösser). ▪ Erschweren: Mit kleineren Bällen, Raum grösser machen, Bewegungsform vorgeben (zum Beispiel nur seitwärts).

Für die bewegte Schule/Betreuung	Überkreuzbewegung
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material kein Material nötig
	Ziel Hilft beim Zuhören, Schreiben, Lesen und Verstehen sowie bei der Rechtschreibung
	Quelle Bewegungsparcours "Feel good", Claudia Ulrich
Zur Vorbereitung stellst du dich hüftbreit hin. Zieh dein rechtes Knie an. Berühre mit der linken Hand das rechte angezogene Knie. Strecke langsam dein rechtes Bein und deinen linken Arm bis beide ganz gestreckt sind. Stell dich wieder gerade hin. Nun machst du die gleiche Übung mit dem linken Knie und der rechten Hand. Wiederhole die Übung 10x.	
Erläuterungen zur Übung	Diese Übung aktiviert beide Gehirnhemisphären gleichzeitig. Man nimmt an, dass etwa die Hälfte der Lernstörungen auf eine Rechts-Links-Blockierung zurückgeht. Überkreuzbewegungen aktivieren das Gehirn für die Zusammenarbeit der visuellen, auditiven, kinästhetischen und taktilen Mittellinie. Sie fördern ausserdem die Augenbewegungen von links nach rechts (Lesen!) und das beidäugige, plastische Sehen.

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).


Monatliche Bewegungstipps

04/13

Für den Sportunterricht	Tchoukball
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 45 Minuten
	Material 1 Tchoukball (oder Handball), 2 Tchoukballrahmen
	Ziel Teamwork, Koordination, Spass
	Quelle www.mobilesport.ch (Link zur ergänzenden Information)
	<p>Die Sportart Tchoukball erfreut sich in der Schweiz sowohl im Verein als auch in der Schule grosser Beliebtheit. «Tchouk» – das Geräusch, mit dem der Ball vom Rahmen abprallt, hat dieser Sportart, die Ende der sechziger Jahre vom Genfer Sportarzt Dr. Brandt erfunden worden ist, ihren Namen gegeben. Dank seiner Regeln ist es eine optimale Disziplin für die Schule. Im Tchoukball ist jegliche Behinderung des Gegners oder des Spielflusses verboten. Die Zusammenarbeit innerhalb des Teams zählt dafür umso mehr.</p> <p>Spielform:</p> <p>Tchoukball wird mit sieben gegen sieben Spielern auf einem Basketballfeld gespielt. An jeder Längsseite befindet sich ein Tchoukballrahmen, der 55 Grad geneigt ist. Beide Teams dürfen auf beide Rahmen spielen. Der Tchouk-Ball ist etwas weicher als ein Handball.</p> <p>Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn es den Ball vom einen oder anderen Tchoukballrahmen abprallen lassen kann, so dass er ausser Reichweite der gegnerischen Spieler wieder ins Feld fällt. Nach einem Fehler oder Punkt gehört der Ball dem Gegner. Ein offizielles Spiel dauert drei Drittel à 15 Minuten.</p>
Regeln	<p>Ein Spieler begeht einen Fehler, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Er sich dribbelnd fortbewegt. ▪ Er im Ballbesitz mehr als drei Schritte ausführt. ▪ Er einen vierten Pass ausführt (der Einwurf nach einem Punkt zählt nicht als Pass, eine Ablenkung aber schon). ▪ Er den Ball während einer (Pass-)Aktion zu Boden fallen lässt. ▪ Er eine Handlung des Gegners behindert oder versucht, den Ball abzufangen. ▪ Er bei der Ausführung eines Passes oder Wurfes die verbotene Zone (vor dem Tchoukballrahmen) betritt, bevor der Ball die Hand verlassen hat. ▪ Der Ball seine Füsse oder Beine unterhalb der Knie berührt. ▪ Er mit dem Ball in der Hand den Boden ausserhalb des Feldes oder in der verbotenen Zone berührt. ▪ Er den Ball absichtlich auf einen Gegner wirft. ▪ Er einen von einem Mitspieler auf den Rahmen geworfenen Ball auffängt. ▪ Er einen fehlerhaften Rückprall hervorruft. Er entsteht, wenn der Ball den Netzrahmen berührt und nicht gemäss den Abprallprinzipien zurückprallt. In diesem Fall zählt der Punkt nicht und das Spiel wird vom anderen Team dort fortgesetzt, wo der Ball zu Boden gefallen ist. ▪ Er mehr als dreimal hintereinander auf denselben Rahmen spielt. <p>Ein Spieler erzielt einen Punkt für das gegnerische Team, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Er den Rahmen verfehlt. ▪ Der Ball nach dem Wurf auf den Rahmen das Spielfeld verlässt. ▪ Der Ball vor oder nach dem Wurf in die verbotene Zone fällt. ▪ Der Ball nach Wurf auf das Netz den Werfer selber trifft.

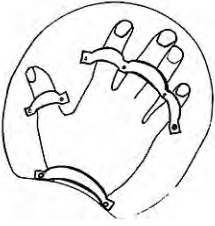
Monatliche Bewegungstipps

04/13


Für die bewegte Schule/Betreuung	Zeitungslesen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material Zeitungen
	Ziel Gleichgewicht trainieren, Körper kräftigen
	Quelle www.mobilesport.ch
	<p>In dieser Übung lernen die Kinder im Gleichgewicht zu bleiben und kräftigen nebenbei den ganzen Körper: Alle Kinder setzen sich auf das Gesäss. Die Füsse und die Arme sind in der Luft. Mit den Händen wird eine Zeitung gehalten und darin gelesen. Wer kann einzelne Wörter lesen oder Buchstaben seines Namens finden, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?</p>
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> Während die Füsse in der Luft sind, werden sie voneinander weg bewegt und kommen wieder zusammen. Mehrmals wiederholen.

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps 05/13

Für den Sportunterricht	Bastelanleitung für Goba-Schläger
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Zeitbedarf ca. 1.5 Stunden
	Material siehe Detailanleitung
	Ziel Jedes Kind hat seinen eigenen Goba-Schläger
	Quelle Selfmade Funsport – Sportjugend Freiburg
<p>Goba ist ein in der Schweiz entwickeltes Grundspiel für alle Rückschlagspiele. Es ist einfach und leicht veränderbar und ermöglicht erste Zugänge zu den Rückschlagspielen bereits im frühen Schulalter. Man spielt allein oder zu zweit mit einem Tennisball. Die Goba-Schläger können mit einfachen Mitteln selbst gebaut werden.</p>	
Material:	<ul style="list-style-type: none"> - Holzbrett (ca. 10 mm stark) - Laubsäge - Schmirgelpapier und Schmirgelklötze - Verschiedene Farben Klarlack (damit auch wasserfest) - ca. 50 cm Gummiband - 7 – 8 Schrauben (3,5 mm x 9 mm) mit Unterlagscheiben (4 mm) - Kreuzschraubenschlüssel - Pinsel - Schere - Evtl. einen Handbohrer
Anleitung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Du legst deine bessere Hand mit locker gespreizten Fingern auf die Rückseite des Holzes und umfährst deine Hand grosszügig mit einem Bleistift. Achte darauf, dass die Handmitte mit dem Mittelpunkt des Brettes übereinstimmt. Nun kannst du das Brett zurecht sägen. 2. Du nimmst ein Stück Schmirgelpapier und rundest mit Hilfe eines Schmirgelklotzes die Kanten des Brettes ab. 3. Du legst dein Brett auf die Rückseite und zeichnest auf der Vorderseite mit dem Bleistift dein Motiv auf. Danach beginnst du mit dem Bemalen des Brettes. 4. Ist die bemalte Fläche ganz trocken, kannst du das Brett auf beiden Seiten mit Klarlack einstreichen. 5. Zeichne auf der Rückseite die Punkte für die Fixierung der Gummibänder ein (siehe Zeichnung). 6. Schneide dir das Gummiband zurecht und befestige die Schrauben/Unterlagscheiben mit einem Kreuzschraubenschlüssel. Kontrolliere nach jeder Schraube, ob die Schlaufen nicht zu eng oder zu locker sind.
Spielideen:	Siehe offizielles Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 5, Seite 55

Monatliche Bewegungstipps 05/13


Für den Sportunterricht	Bastelanleitung für Springseil
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Zeitbedarf ca. 1 Stunde
	Material siehe Detailanleitung
	Ziel jedes Kind hat sein eigenes Springseil
	Quelle Fit4future

Mit Seilspringen trainieren Ihre Schülerinnen und Schüler drei Fliegen auf einen Schlag: Je besser die *Koordination* ist, desto besser klappts: Die Arm- und Beinbewegungen müssen aufeinander abgestimmt sein, die Sprünge im richtigen *Rhythmus* erfolgen. Schon nach ein paar Minuten geht der Atem schneller und die Beine werden müder - jetzt beginnt das *Konditionstraining!* Mit einem selbstgebastelten persönlichen Springseil macht es noch mehr Spass!

Material:	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Springseilgriffe (bestellen unter Peddig-Keel) - Tamina-Garn (Zürcher Webgarne) - Farben und Lack - 1 Häkelnadel - Pinsel - Schere
-----------	---

Anleitung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schnüre häkeln: Häkle 3 Schnüre à ca. 8 m aus Tamina-Garn (mit den Fingern oder mit der Häkelnadel). 2. Gehäkelte Schnüre zusammendrehen: <ol style="list-style-type: none"> a) Lege die 3 Schnüre zusammen. b) Verknote sie jeweils an den Enden miteinander. c) Das eine Ende hängst du an einem Haken, Türgriff oder Fenstergriff ein. d) Am anderen Ende führst du einen Bleistift oder eine Stricknadel zwischen die Fäden ein. Jetzt spannst du die Schnüre. e) Drehe nun die gespannten Schnüre, bis alle satt ineinander verdreht sind. <p>Zu zweit:</p> <ol style="list-style-type: none"> f) Ein Helfer hält die zusammengedrehten Schnüre in der Mitte fest zusammen. g) Du gehst nun mit deinem Ende zum anderen Ende und hältst beide Enden fest. Bei diesem Vorgang müssen beide Schnurhälften ständig gespannt bleiben. h) Der Helfer kann die Schnur nun langsam zusammendrehen lassen. Dabei macht er eine Art «Melkbewegung», indem er mit den Händen die sich zusammendrehende Schnur «ausstreicht». i) Sobald die Schnur vollständig zusammen gedreht ist, kannst du die Stricknadel herausziehen und die Schnurenden verknoten und zurückschneiden. 3. Verzieren: Die Springseilgriffe aus Holz kannst du beliebig verzieren: bemalen, bekleben, schnitzen, ... 4. Lack: Die Griffe lackiert man am besten mit transparentem Lack. 5. Abschluss: Zum Schluss wird das gedrehte Springseil in die Griffe eingezogen. An beiden Enden einen Knopf machen, so dass die Schnur nicht herausrutscht und fertig ist das Hüpfgerät.
------------	---

Monatliche Bewegungstipps 05/13

Für die bewegte Schule/Betreuung	Zwei Bewegungsspiele mit Zeitungen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 10 Minuten pro Spiel
	Material Zeitungen
	Ziel Beweglichkeit, Kooperation
	Quelle mobilesport.ch

1. Schlangenmensch:

Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken und lassen einen Zeitungsstab ähnlich wie den Ball auf dem Bild oben kreisen: Kind A bückt sich und übersteigt mit beiden Beinen den Zeitungsstab. Kind B bückt sich ebenfalls und übernimmt den Stab. Nun übersteigt es ihn mit beiden Beinen von hinten nach vorne und gibt ihn anschliessend über dem Kopf an Kind A zurück. Nach ein paar Wiederholungen die Richtung wechseln. Wichtig: Der Stab muss immer mit beiden Händen gehalten werden.

Tip: Die Zeitungsstäbe können ganz einfach hergestellt werden: Einige Zeitungsseiten so kompakt wie möglich aufrollen und mit Klebeband abkleben. Bei einer sorgfältigen Herstellung können sie immer wieder verwendet werden.

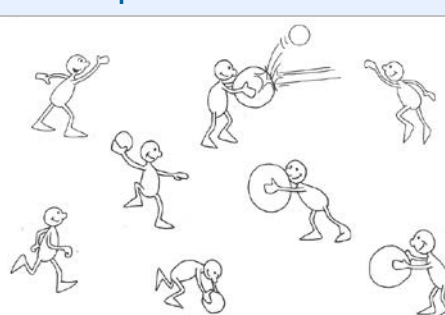




2. Zeitungslauf:

Der Zirkus wurde überschwemmt. Die Artisten können sich nur noch auf den Zeitungen vorwärts bewegen. Zwei bis vier Kinder bilden eine Gruppe. Jede Gruppe hat eine Zeitungsseite mehr als Gruppenmitglieder. Das vorderste Kind legt die überzählige Zeitungsseite vor sich auf den Boden. Alle machen einen Schritt nach vorne auf das nächste Zeitungsblatt. Das hinterste Kind gibt die übrig gebliebene Zeitungsseite wieder nach vorne. Welche Gruppe erreicht die vorher vereinbarte Ziellinie als erste?


Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps 6/13

Für den Sportunterricht 1	Schutzball
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material 2-4 grosse Gymnastikbälle, 2-4 Softbälle
	Ziele genaues Zielen beim Werfen Kräftigung Schultermuskulatur
	Quelle Sportstunden - schnell und klar
	<p>2-4 Kinder halten einen grossen Gymnastikball in beiden Händen und dürfen sich damit schützen. Die anderen versuchen mit 2-4 Softbällen die balltragenden Kinder am Körper zu treffen. Nach einem Treffer tauschen der Schütze und der Getroffene die Bälle. Weder mit dem Gymnastikball noch mit dem Softball darf gelaufen werden.</p>
Für den Sportunterricht 2	Gymball-Treffen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material 2 grosse Gymnastikbälle, 2 Softbälle
	Ziel bewegte Objekte treffen, kooperieren
<p>Die Klasse wird in zwei Teams aufgeteilt. Team A erhält die beiden grossen Gymnastikbälle, Team B die zwei Softbälle. Als Gruppe versuchen die Kinder von Team B durch geschicktes Passen in die Nähe vom Gymnastikball zu kommen, um diesen in der Luft zu treffen. Team A muss den Ball nonstop untereinander abgeben. Hält ein Kind den Gymnastikball länger als 5 Sekunden, so gilt dies wie ein Treffer. Die Lehrperson zählt die Anzahl Treffer in 5 Minuten und lässt die Teams anschliessend die Aufgaben wechseln. Welches Team erzielt mehr Treffer?</p>	
Variation	Team A muss den Gymnastikball in einer vorher bestimmten Reihenfolge passen (Kinder vorher durchnummerieren)
Für den Sportunterricht 3	Cornet-Ball
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf ab 20 Minuten
	Material 2 grosse Gymnastikbälle, 3-4 Softbälle, 2 Bänkli
	Ziel scharfe Schüsse auf den Ball, kooperieren
<p>Die Klasse wird in zwei Teams aufgeteilt. Beide platzieren einen grossen Gymnastikball auf ihrem eigenen Basketballkorb (sieht wie ein Cornet aus). Nun beginnen beide Teams, mit geschicktem Passen die Kinder des gegnerischen Teams abzuschliessen. Wer getroffen wurde sitzt auf die eigene Bank am Spielfeldrand. Gelingt es einem Team, ihren eigenen Gymnastikball mit einem scharfen Schuss mit dem Softball vom Basketballkorb zu werfen, so sind auf einen Schlag alle eigenen Spieler/innen auf der Bank wieder frei. Bevor aber weitere Kinder erlöst werden können, muss der Gymnastikball mit einem gut dosierten Wurf wieder auf dem Korb platziert werden.</p>	
Wichtigste Spielregeln	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit dem Softball darf nicht gelaufen werden ▪ Vorher definieren: Dürfen Kinder getroffen werden, die daran sind den Gymnastikball wieder auf den Korb zu werfen?
Tipp	Vorher das Platzieren und Runterschiessen des Gymnastikballes üben.

Monatliche Bewegungstipps


6/13

Für die bewegte Schule/Betreuung	Überkreuzbewegungen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material keines
	Ziel Beide Gehirnhälften aktivieren, integrieren, vernetzen
	Quelle Bewegungspausen (bm-sportverlag.ch)
Mit den Kindern diesen Bewegungsablauf einüben und ihn mehrmals fließend aneinandergereiht ausführen: <ul style="list-style-type: none"> - Schritt rechts - Schritt links - Schritt rechts, rechte Hand berührt die linke Schulter - Schritt links, linke Hand berührt die rechte Schulter - Schritt rechts, rechte Hand berührt das linke Knie - Schritt links, linke Hand berührt das rechte Knie - Schritt rechts, rechte Hand berührt den linken Knöchel innen - Schritt links, linke Hand berührt den rechten Knöchel innen 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schritte an Ort ausführen ▪ Alle Kinder zählen im Rhythmus mit ▪ Mit passender Musik ▪ Eine Folge von Überkreuz-Bewegungen erfinden (lassen), die hüpfend ausgeführt wird.

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

07/13

Für den Sportunterricht	(Un-)faire Nummernstafette
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Zahlenkarten von 1 – 10, Kartenset für jedes Team
	Ziel Fair spielen lernen
	Quelle «cool and clean»

In Anlehnung an die Commitments und Spielideen von «cool and clean» wird die unten beschriebene Stafette von der Lehrperson manipuliert. Unfares Spielverhalten soll von den Schülern in einer anschliessenden Reflexion aufgedeckt und diskutiert werden. Mehr zu den Commitments unter www.coolandclean.ch.

Die Gesamtgruppe in 4er-Teams aufteilen. Alle Läufer stehen auf derselben Seite eines Feldes. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite liegen Nummernkarten mit den Zahlen von 1 bis 10 mit der Rückseite nach oben und ohne erkennbare Reihenfolge.


Die Spieler haben die Aufgabe, die Karten in der richtigen Reihenfolge (1 – 10) einzuholen. Deckt der erste Läufer die Nummer 1 auf, kann er die Karte mitnehmen, deckt er eine andere Zahl auf, muss er sie wieder verdeckt an ihren Platz zurücklegen. Es darf immer nur die nächsthöhere Zahl mitgenommen werden. Die zurückgekehrten Läufer dürfen ihr Team über die Lage der einzelnen Zahlen informieren.

Vorgängige Manipulation: Bei einem Kartenset stehen klein, aber gut lesbar, die richtigen Nummern auf der Rückseite der Karten. Dieses Team wird mit Sicherheit gewinnen, weil die Läufer keine Zusatzwege zurücklegen müssen.

<p>Reflexion/Diskussion zum Thema Fairness</p>	<p>Gesamtgruppe versammeln, Sieger bekannt geben. Falls die Jugendlichen den Betrug nicht selbst entdeckt haben, die verschiedenen Ausgangslagen für die Teams aufdecken.</p> <p>Reaktionen der Jugendlichen zulassen. Es werden etwa folgende Bemerkungen fallen: «Das war ungerecht!», «So hatten wir keine Chance zu gewinnen!», «So macht das nicht Spass!» usw.</p> <p>Fragen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Warum war der Wettkampf ungerecht/unfair? ▪ Was war das Problem der Teams, die keine Hilfe hatten? ▪ Welche unfairen Verhaltensweisen kommen in eurer Klasse ab und zu sonst vor? <p>Hauptaussagen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Team hat den Sieg nicht nur aus eigener Anstrengung erreicht. ▪ Unfaire Mittel ergeben ungerechte Wettkämpfe. ▪ Jedes unfaire Handeln gefährdet den Spass am Spiel.
---	---

Monatliche Bewegungstipps


07/13


Für die bewegte Schule/Betreuung	Spürnasen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 – 10 Minuten
	Material ein Schatz (z.B. ein schöner Stein), 2 Augenbinden
	Ziel Aktivierung, Förderung der Orientierungsfähigkeit
	Quelle schule bewegt, Wochentipp 02/2012
<p>Organisation</p> <p>Die Kinder stehen oder sitzen in einem grossen Kreis. Zwei Spieler setzen sich mit verbundenen Augen als «Spürnasen» in die Mitte.</p> <p>Spielidee</p> <p>Die Spieler im Kreis bilden eine Lücke, indem sie sich mittels Zeichensprache verständigen. Eine Spielerin aus dem Kreis legt einen Gegenstand (Schatz) ins Kreisinnere – etwa gleich weit von den beiden blinden Spielern entfernt – und sagt «los!». Die beiden «Spürnasen» in der Mitte versuchen auf allen vieren den Schatz zu finden und mit ihm durch die Lücke aus dem Kreis zu fliehen, ohne vom zweiten Schatzsucher berührt zu werden. Wer das schafft, darf die nächsten zwei «Spürnasen» bestimmen. Bei einem Unentschieden allerdings – wenn der Fliehende vom Kontrahenten berührt wurde – wählen beide Spieler je eine nächste Schatzsucherin aus.</p>	
<p>Variante</p>	<p>Damit auch bei kleinen Gruppen genügend Platz für die Schatzsuche bleibt und trotzdem eine Lücke erkennbar ist, können Stühle zwischen die Spieler gestellt werden.</p>

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

08/13

Für den Sportunterricht	Prinzessinnenball
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material Softbälle
	Ziel Werfen, Reaktion
	Quelle Sportstunden – schnell und klar 1./2. Klasse
<p>Ein Kind wird zur „Prinzessin“ gewählt. Sie muss von mehreren „Leibwächtern“ geschützt werden. Um einen guten Schutz zu bieten, stellen sich die „Leibwächter“ in Kreisform um die „Prinzessin“ auf. Am besten bilden sie eine geschlossene Wand, indem sie sich ganz eng nebeneinander stellen. Die anderen Kinder versuchen, die „Prinzessin“ mit Softbällen zu treffen (Kopftreffer zählen nicht). Die „Leibwächter“ dürfen die Bälle mit allen Körperteilen abwehren. Wird die „Prinzessin“ von den Angreifenden getroffen, werden die Rollen getauscht und ein neues Spiel beginnt.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anzahl Bälle variieren ▪ Die Kreisgrösse ändern

Für die bewegte Schule/Betreuung	Pferderennen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10-15 Minuten
	Material Keines
	Ziel Auflockerung
	Quelle Spielkartei Tacco&Flip von Suissebalance
<p>Die Kinder sind Pferde, die im Schwarm ein Pferderennen bestreiten. Die Lehrperson trabt mit und erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell mit den entsprechenden Bewegungen anpassen.</p> <p>Hier einige Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Flaches Gelände (Mit den Händen auf die Oberschenkel klopfen) ▪ Rechts- oder Linkskurve (auf die entsprechende Seite lehnen) ▪ Hindernis (Hocksprünge einfach und doppelt) ▪ Wassergraben (hoher Sprung und dazu „Zischen“) ▪ Holzbrücke (mit den Füßen auf den Boden stampfen und mit den Händen auf den Brustkorb klopfen) ▪ Herunterhängende Äste (Kinder müssen sich als Jockey ducken) ▪ Zuschauertribüne (alle halten die Arme hoch und jubeln) 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstatt in der Klasse in kleineren Gruppen machen, abwechselnd ist ein Kind das Leitpferd

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps 09/13

Für den Sportunterricht	Gefängnisausbruch
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> (Ust) <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material 4 Malstäbe, 2 Hüetli, Bälle, Stoppuhr
	Ziel Dribbling, Verteidigung, Fairness
<p>Vorbereitungen: Mit vier Malstäben ein Gefängnis abstecken (z.B. blaue Volleyball-Linie; ca. 9x6m). Auf einer Längsseite markieren zwei Hüetli das Eingangstor (ca. 2m breit). Zwei Gruppen einteilen.</p> <p>Spielverlauf: Die Kinder der einen Gruppe sind Gefangene, die auf drei Seiten auszubrechen versuchen. Dabei müssen sie ihren Basket- oder Handball immer prellen. Die anderen stehen als Wärter mit den Händen auf dem Rücken auf den Linien. Sie verhindern das Ausbrechen, indem sie den Gefangenen den Weg versperren. Welche Gruppe schafft während 3 Minuten mehr Ausbrüche?</p> <p>Regeln: Gelingt es dem Gefangenen auszubrechen, so darf er durch das Eingangstor wieder hinein, was für die Gruppe einen Punkt gibt. Verliert er dabei den Ball, so muss er ohne Punkt <i>neben</i> dem Tor wieder ins Gefängnis.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Für Ust: ohne Bälle spielen; Wärter berühren ▪ Die Wärter dürfen ihre Hände zum Verteidigen einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> - um die Gefangenen zu berühren - um den Gefangenen die Bälle wegzuspielen ▪ Mit Unihockeystock und -ball spielen ▪ Feldgrösse der Anzahl Kinder und ihrem Können anpassen
Für die bewegte Schule/Betreuung	Rennende Bleistifte
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material Keines
	Ziel Koordination, Räumliches Vorstellungsvermögen
	Quelle Schule bewegt – Wochentippsammlung
<p>Ein Kind erhält ein Wort und muss dies in einer Zone von etwa fünf Metern Breite und zehn Metern Länge «aufschreiben». Er stellt sich vor, seine Füsse seien die Spitze eines Bleistifts und die Zone, in die er schreibt, sei eine Linie des Schreibheftes. Die anderen versuchen das Wort zu erraten.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auch als Wettkampf in zwei Gruppen möglich. Die Lehrperson gibt neue Wörter vor und kontrolliert, dass die Schreibenden die Wörter nicht mündlich weitergeben. ▪ Am anschaulichsten ist dieses Spiel, wenn die «Bleistifte» von oben beobachtet werden können, beispielsweise aus dem zweiten oder dritten Stock des Schulhauses.
<p>Weitere Bewegungstipps im Archiv.</p>	

Monatliche Bewegungstipps 10/13


Für den Sportunterricht	Begegnungsstafette
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material evtl. Pfosten/Hüetli
	Ziel Laufen
	Quelle Offizielles Lehrmittel Sportunterricht; Band 4, Bro 4
<p>Dies ist eine Stafette für vier bis sechs Gruppen. Je zwei Schüler/innen pro Team starten gleichzeitig und laufen sich entgegen. Irgendwo in der Mitte berühren sie sich mit den Handflächen und laufen wieder zurück. Hinter der Markierung (Linie, Pfosten, Hüetli) erfolgt der Wechsel. Welches Team hat zuerst fünf Durchgänge absolviert und sitzt ab?</p> <p>Vorteile dieser Stafettenform:</p> <ul style="list-style-type: none"> - viele Schüler/innen sind gleichzeitig aktiv - Schnellere holen den Rückstand der Langsameren wieder auf 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bälle prellen und diese in der Mitte tauschen ▪ Unihockeyball führen und in der Mitte den Ball wechseln ▪ Längs oder quer in der Halle spielen ▪ Weitere Tipps für gelungene Stafetten


Für die bewegte Schule/Betreuung	Windrad
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material keines
	Ziel Geschmeidig werden im Schulterbereich, Verspannungen lösen, Förderung der Koordination
	Quelle bm-sportverlag.ch; Bewegungspausen
<p>Alle Kinder stehen auf und erhalten folgende Anweisungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kreise mit einem Arm vorwärts. Stell dir dabei vor, er sei ein Windrad, das sich regelmässig dreht. - Achte bei der Durchführung auf möglichst harmonische und gelöste Bewegungen. - Wippe mit den Knien rhythmisch mit. - Dein Arm soll einen möglichst grossen Kreis beschreiben. - Wechsle den Arm. 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erhöhe oder verlangsame das Tempo ▪ Finde heraus, wie du am besten mit beiden Armen gleichzeitig kreisen kannst. ▪ Schaffst du es, einen Arm vorwärts und den anderen rückwärts zu bewegen?

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

11/13


Für den Sportunterricht	Samichlaus – Fangis
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material rote Bänderl
	Ziel Aufwärmen, Laufen und Ausweichen
	Quelle Lektionsdatenbank TALENT EYE
<p>Der Samichlaus startet als Fänger mit fünf roten Bänderln. Wer gefangen wurde wird zum Schmutzli und hilft dem Samichlaus fangen. Er kann aber auch ein zweites, drittes, ... Mal gefangen werden und hat dann mehrere Bänderl.</p> <p>Wichtige Regel in diesem Spiel: «Umegäh isch Chatzedrück!»</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Feldgrösse dem Alter und der Anzahl Kinder anpassen ▪ Lustig ist das Spiel auch mit Chlausmützen anstatt Bänderln!

Für die bewegte Schule/Betreuung	Scheren – Stein – Papier
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material keines
	Ziel Auflockerung, sich bewegen
	Quelle unbekannt
<p>Zwei Schüler/innen spielen gegeneinander das altbekannte „Scheren – Stein – Papier“ – Spiel. Schere gewinnt gegen Papier, Papier gewinnt gegen Stein, Stein gewinnt gegen Schere. Es wird auf drei Siegespunkte gespielt.</p> <p>Wer einen Punkt gewinnt, darf dem Partner eine Aufgabe stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter dem Pult durch kriechen - 3 Liegestützen machen - Alle Ecken des Klassenzimmers berühren - 10 Strecksprünge machen - 10x auf dem rechten Bein und 10x auf dem linken Bein hüpfen 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Schüler/innen erfinden eigene Aufgaben ▪ Auf einer Treppe: Wer gewinnt darf aufsteigen – wer ist zuerst oben?

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).


Monatliche Bewegungstipps 12/13

Für den Sportunterricht	Circuit Koordination
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
	Zeitbedarf 45 Minuten
	Material Siehe Postenblatt
	Ziel Schulung der koordinativen Fähigkeiten
	Quelle www.mobilesport.ch
	Download Postenblatt
<p>Zuerst werden die verschiedenen Posten mit Hilfe der Kinder aufgestellt und jeder Posten einzeln vorgezeigt. Danach werden die Kinder auf die Posten verteilen (je nach Posten ein oder mehrere Kinder). Jeder Posten wird nun 30 bis 45 Sekunden lang ausgeübt. Auf ein Signal hin werden die Posten in Uhrzeigerrichtung gewechselt. Der ganze Circuit wird mindestens zwei- idealerweise dreimal absolviert.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Postendauer variieren ▪ Alle Stationen doppelt führen, dass eine Person arbeitet und die andere pausiert

Für die bewegte Schule/Betreuung	Drachen und Zwerge
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material Einige Tücher, Springseile, Muggelsteine oder ähnliches
	Ziel Schulung der motorischen Grundfertigkeiten
	Quelle www.suissebalance.ch , Spielkartei
<p>Drei Kinder sind Drachen, welche einen Schatz (Muggelsteine) in einer Höhle (gekennzeichnetes Feld, gross genug, damit sich ein paar Kinder darin aufhalten können) bewachen. Die Drachen haben beide Beine zusammengebunden, sie können nur hüpfen. Die Zwerge haben im Raum verteilt ihre Höhlen (Tücher). In jeder Höhle leben ein paar Zwerge. Die Zwerge bewegen sich in der Hocke. Sie versuchen Edelsteine aus der Höhle des Drachens zu holen. In der Drachenhöhle sind sie geschützt, ausserhalb kann sie der Drache fangen. Wenn der Drache einen Zwerg gefangen hat, muss der Zwerg den Stein in die Drachenhöhle zurücklegen und eine Zusatzaufgabe lösen, um anschliessend wieder bei einer Zwergenhöhle starten zu können. Nach einer gewissen Zeit wird das Spiel beendet und die Zwerge zählen ihre gesammelten Edelsteine.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anzahl der Drachen variieren ▪ Weitere Fortbewegungsarten der Zwerge (kriechen, auf allen Vieren, auf einem Bein hüpfen etc.)

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps 01/14


Für den Sportunterricht	Aufmerksamkeitsfangis
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Reifen
	Ziel Schulung der Aufmerksamkeit, Reagieren
	Quelle Ausbildungskurs J+S Kindersport
<p>Wir spielen ein normales Fangis. Die Fänger übergeben den Bändel, wenn sie jemanden fangen konnten. Am Rand des Spielfeldes liegen Reifen. (Anzahl Reifen = Anzahl Spielende minus Anzahl Fänger). Sobald die Leiterin/der Leiter eine Hand in die Höhe hält, muss jedes Kind in einen Reifen stehen (egal ob frei oder Fänger). Wer keinen Reif mehr erwischt wird in der neuen Runde zum Fänger.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akustisches Signal (Pfiff, Klatsch, Ruf)

Für die bewegte Schule/Betreuung	Joggen an Ort / Musikstopp
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten
	Material Musik
	Ziel Auflockerung im Unterricht, Kreislauf anregen
	Quelle Bewegungspausen S. 38/50, www.bm-sportverlag.ch
<p>Joggen an Ort Die Schülerinnen und Schüler joggen etwa einen Meter vor dem Stuhl an Ort. Die Lehrperson sagt immer wieder einen Körperteil an, mit dem die Schülerinnen und Schüler die Stuhlfläche berühren sollten, bevor sie weiterjoggen. Zum Beispiel: rechter Daumen, Linkes Ohrfläppchen, rechte Seite des Gesässes, kleine Zehe, rechte Ferse oder linkes Knie.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstelle von Körperteilen können auch Farben oder Gegenstände aufgerufen werden, mit welchen man den Stuhl kurz berühren muss ▪ Zu geeigneter Musik joggen (ca. 160 Schläge pro Minute)
<p>Musikstopp Die Klasse hüpfert im Takt der Musik (ca. 120 Schläge pro Minute) auf einem Bein im Zimmer umher und hält möglichst schnell an, wenn die Musik aussetzt. Dabei sollten die Kinder auf einem Bein stehen ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Sobald die Musik wieder einsetzt, hüpfen alle auf einem Bein weiter.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungen erfinden, die mit den Armen zusätzlich ausgeführt werden ▪ Beim Musikstopp die Augen schliessen ▪ Rückwärts hüpfen

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps

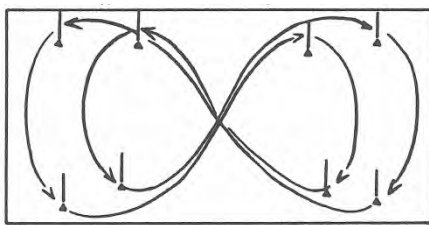
02/14

Für den Sportunterricht	Popcorn
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Schwedekastenoberteil, kleine Bälle
	Ziel Werfen
	Quelle Sportstunden – schnell und klar 1./2. Klasse
<p>In der Mitte der Halle stellt die Lehrperson einen kleinen Kasten («Popcornmaschine») mit vielen kleinen Bällen auf. Der Lehrer bestimmt ein Kind, das sich an den Kasten stellt. Alle anderen Kinder verteilen sich um den Kasten in der Halle. Auf ein Signal der Lehrperson hin versucht das Kind an der «Maschine» diese zu leeren. Das Kind wirft die Bälle aus der Kiste. Die anderen Kinder sollen das «Popcorn» einsammeln und in die Maschine zurückbringen (werfen oder hineinlegen). In der «Maschine» muss immer «Popcorn» sein. Schafft es das Kind, die «Maschine» zu leeren, muss ein anderes Kind das «Popcorn» in der Halle verteilen.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusätzlich zu den Bällen auch kleine Sandsäckchen verwenden

Für die bewegte Schule/Betreuung	Sport Stacking
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> alle
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten
	Material 6 Becher
	Ziel Koordination
	Quelle www.mobilesport.ch
<p>Sport Stacking</p> <p>Es geht darum, eine gewisse Anzahl Becher in möglichst kurzer Zeit fehlerfrei mit beiden Händen zu einer Pyramide zu stapeln und wieder abzubauen. Es braucht nicht viel dazu – ein einziges Set mit sechs Bechern zum Stapeln genügt, um mit Schülerinnen und Schülern lebhaftige Momente zu erleben.</p> <p>Der «Dreierturm» ist die Grundlage des Sport Stackings. Ihn fehlerfrei zu beherrschen ist eine Voraussetzung für schnelles «Becher stapeln». Mit dem Dreierturm ist die Basis für die Disziplin «3-3-3» gelegt. Danach kann man die Schüler an die nächste Grundform heranzuführen: den Sechserturm.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auf der Webseite von mobilesport gibt es diverse Videos mit genauen Anleitungen, zudem werden viele weitere Variationen gezeigt

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps 03/14

Für den Sportunterricht	Henne und Küken – Turnhalle als Laufgelände
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material 8 Malstäbe, Ball
	Ziele Orientierung, Lauftechnik verbessern
	Quelle 20 Portionen Lauftraining Zürcher Kantonale Mittelstufenkonferenz <i>Einige Exemplare sind auf dem Sportamt gratis erhältlich</i>


Henne und Küken

Sechs Schüler/-innen stellen sich im Kreisinnern hintereinander in eine Reihe und legen ihre Hände auf die Schultern des/der Vorderen. Zuvorderst steht die Henne und schützt ihre hinter ihr stehenden Küken. Der Rest der Klasse steht auf der Kreislinie und versucht, das hinterste Küken mit einem Ball zu treffen. Bei einem Treffer übernimmt das hinterste Küken die Rolle der Henne. Wie lange dauert es, bis alle Küken getroffen werden?

Turnhalle als Laufgelände

Die Turnhalle kann mit einfachen Mitteln vergrössert werden. Die Laufstrecken werden abwechslungsreicher und länger. Mögliche Forme: Die Kinder laufen in der Acht und in der Doppelacht (siehe Skizze).

Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Anzahl Bälle erhöhen ▪ Schmetterlingslauf (mit einem zusätzlichen Malstab in der Mitte; die Kinder laufen in Form eines Schmetterlings)
-------------------------	--


Für die bewegte Schule/Betreuung	Limbo
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material Stab
	Ziele aktivieren und konzentrieren
	Quelle Lernen in Bewegung (Themenfächer)

Zwei Schüler/-innen halten einen Stab waagrecht auf einer bestimmten Höhe. Die Mitspieler/-innen tanzen unter dem Stab durch ohne ihn zu berühren. Sie dürfen sich nur auf den Füßen stehend vorwärts bewegen. Nach jedem Durchgang wird der Stab ein wenig gesenkt. Wer den Stab berührt, ist ausgeschieden und erledigt eine andere Bewegungsaufgabe.

Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsaufgaben variieren (jonglieren, auf einem Bänkli balancieren etc.)
-------------------------	---


Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps 04/14

Für den Sportunterricht	Ball über Schnur mit Handtüchern
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material Tücher, Ball, Leine oder Netz
	Ziel Fangen, Orientieren, Kooperieren
	Quelle -

Die Klasse wird in zwei Mannschaften eingeteilt, welche durch eine Leine oder ein Netz voneinander getrennt sind. Jeweils zwei Spieler nehmen zusammen ein Handtuch und versuchen mit dem Tuch den Ball zu fangen und wieder über die Leine zu schleudern ohne den Ball mit der Hand zu berühren. Es sind maximal drei Pässe innerhalb der Mannschaft erlaubt, bevor der Ball über die Schnur befördert werden muss. Geht der Ball bei der einen Mannschaft zu Boden, erhält die andere Mannschaft einen Punkt.

Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> Nur ein grosses Tuch für die ganze Mannschaft pro Spielseite Grösse der Tücher variieren Ohne abgeben im Feld (immer direkt spielen) Mit mehreren Bällen gleichzeitig spielen
-------------------------	--

Für die bewegte Schule/Betreuung	Handy-Hüpf-Spiel
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material Strassenkreide
	Ziel Orientieren
	Quelle Süddeutsche Zeitung Magazin



Als Vorbereitung wird mit Strassenkreide ein 3x3 Feld wie auf einem alten Handy auf dem Boden eingezeichnet. In jedem Feld werden die entsprechenden Buchstaben eingezeichnet (siehe Bild oben).

Ein Kind denkt sich ein Wort mit maximal 10 Buchstaben ohne Umlaut (ä, ö, ü) aus und hüpf von Feld zu Feld entsprechend der Reihenfolge der Buchstaben. Bei mehreren Buchstaben hintereinander im gleichen Feld hüpf das Kind zunächst in das leere Feld links oben, bevor es wieder im Ursprungsfeld landet. Währenddessen versuchen die anderen Kinder das Wort zu erraten. Wer es zuerst nennt, erhält 1 Punkt. Falls niemand das Wort errät, wiederholt das Kind seine Aktion. Errät auch nach dem dritten Mal niemand das Wort, erhält das Kind 1 Punkt. Die Rolle des hüpfenden Kindes wechselt an das nächste Kind und so weiter.

Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> Vereinfachung: Anzahl Buchstaben vor dem Hüpfen nennen Vereinfachung: Erlaubte Wörter einschränken auf ein bestimmtes Thema wie z.B. Tiere, Länder etc. Erschwerung: Ganzer Satz hüpfen
-------------------------	---

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps 05/14

Für den Sportunterricht	Einstiegs-Lektion Pumptrack
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 90 Minuten
	Material Velo, Velohelm z.B. Markierungskegel, Strassenkreide, Unihockeystöcke
	Ziel Vorbereitung für den Pumptrack, Fahrsicherheit
	Quelle www.mobilesport.ch
<p>Diese Einstiegs-Lektion dient als Vorbereitung für den ersten Ausflug mit der Klasse auf den Pumptrack Winterthur. Die Übungen können aber auch jederzeit sonst zur Verbesserung der Fahrsicherheit durchgeführt oder mit dem Pumptrack kombiniert werden.</p> <p>Hier nur einige Beispiele (mehr in der gesamten Lektion von mobilesport):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Möglichst genau auf einer Kreislinie fahren (mit Strassenkreide einzeichnen) ▪ Äpfel auflesen (die Kinder versuchen möglichst viele Markierungskegel ohne abzustehen einzusammeln) ▪ Lenkstange (zu dritt fahren und den Lenker des anderen halten) ▪ Velo-Polo (zwei Teams spielen gegeneinander Polo mit dem Velo und den Unihockeystöcken) 	
Organisationsform	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Halbklassse spielt auf der Wiese ein Spiel, die andere übt auf dem Hartplatz mit dem Velo
Für die bewegte Schule/Betreuung	Postenmarathon
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material Schulmaterial (Gummi, Papier...)
	Ziel Aktivierung, Kooperation
	Quelle www.schulebewegt.ch
<p>Jede Dreiergruppe übt zuerst denselben vorgegebenen Posten. Danach folgt die Wettkampfphase, bei der die schnellste Gruppe einen Punkt erhält. Aus verschiedenen solchen Wettkämpfen entsteht ein Postenmarathon.</p> <p>Postenideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit einem Radiergummi zwischen den Knien 1x um den Tisch laufen und den Gummi übergeben. Bis jedes Kind einmal dran war. ▪ Aus einem A4 Blatt einen Papierball formen und diesen auf zwei Stiften 1 Runde um den Tisch balancieren. Danach Stift und Papierball vorsichtig dem nächsten Läufer übergeben, bis jedes Kind zweimal mithelfen musste. ▪ Einen Stuhl zu zweit über den Tisch heben und dem dritten Kind auf der anderen Seite übergeben. Dieses stellt den Stuhl ab und sitzt kurz darauf bis ein anderes Kind auf seine Seite gewechselt hat. Der Stuhl wird so immer zu zweit dem dritten Kind übergeben bis jedes Kind einmal absitzen musste. 	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeden Tag ein anderer Posten – die Resultate zählen für die ganze Woche. ▪ Die Klasse erfindet eigene Postenaufgaben.
<p>Weitere Bewegungstipps im Archiv.</p>	



Monatliche Bewegungstipps


05/14


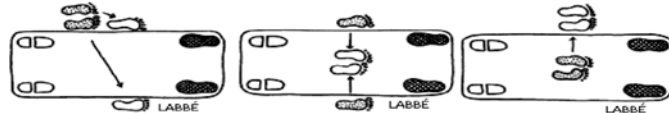
Monatliche Bewegungstipps

06/14

Für den Sportunterricht	Smolball												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>ab 20 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>2 Unihockeytore, Minitennis-Schläger oder original Smolball-Schläger, Schaumstoffball mit Beschichtung</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Action, Zusammenspielen</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>www.mobilesport.ch</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	ab 20 Minuten	Material	2 Unihockeytore, Minitennis-Schläger oder original Smolball-Schläger, Schaumstoffball mit Beschichtung	Ziel	Action, Zusammenspielen	Quelle	www.mobilesport.ch
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	ab 20 Minuten												
Material	2 Unihockeytore, Minitennis-Schläger oder original Smolball-Schläger, Schaumstoffball mit Beschichtung												
Ziel	Action, Zusammenspielen												
Quelle	www.mobilesport.ch												
<p>Grundidee: Zwei Teams versuchen mit Schlägern ausgerüstet, den Ball ins gegnerische Tor zu schießen.</p> <p>Spielfeld: Die ganze Halle wird als Spielfeld benutzt, Hallenwände gehören zum Spielfeld dazu. Als Torraum gelten die Unihockeymarkierungen.</p> <p>Teams: Ein Team besteht aus drei Feldspielern und einem Torwart. Alle sind mit einem Schläger ausgestattet.</p> <p>Regeln: Anspiel zu Beginn mit einem Sprungball in der Mitte des Feldes. Der Ball kann auf dem Schläger getragen oder geprellt werden. Der Ball bleibt maximal vier Sekunden, vier Schritte oder vier Berührungen bei einem Feldspieler, danach muss gepasst werden. Stockschlag oder Angriff von hinten gilt als Foul.</p>													
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beach-Smolball; gespielt wird auf einem Beachvolley- oder Beachsoccerfeld. ▪ Inline-Smolball; gespielt wird auf den Inlines auf Streethockey-Tore. 												
Für die bewegte Schule/Betreuung	Luftballon-Lift												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>5-15 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>1 Luftballon pro Kind</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Koordination</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>Spielekartei Tacco und Flip</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	5-15 Minuten	Material	1 Luftballon pro Kind	Ziel	Koordination	Quelle	Spielekartei Tacco und Flip
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	5-15 Minuten												
Material	1 Luftballon pro Kind												
Ziel	Koordination												
Quelle	Spielekartei Tacco und Flip												
<p>Jedes Kind versucht, seinen aufgeblasenen Luftballon in der Luft zu halten, während es verschiedene Bewegungsaufgaben ausführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sich hinsetzen und aufstehen ▪ sich drehen ▪ mehrmals klatschen ▪ einen bestimmten Weg ablaufen ▪ Purzelbaum 													
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Bewegungsaufgaben ▪ Auf ein Zeichen hin müssen alle Kinder die Luftballone in der Luft tauschen 												
<p>Weitere Bewegungstipps im Archiv.</p>													


Monatliche Bewegungstipps 07/14


Für den Sportunterricht	Trapezball mit Würfel
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf ab 15 Minuten
	Material 2 Schwedenkasten, 2 Schaumstoffwürfel, 1 Balle, Bändel
	Ziel Werfen/Zielen, Angreifen/Verteidigen
	Quelle www.unterstufe.ch
Grundidee:	2 Teams versuchen mit einem Ball den Schaumstoffwürfel vom gegnerischen Kasten zu schiessen. Fällt der Würfel runter, so erhalten die Angreifer die aufliegende Punktzahl.
Spielfeld:	Die ganze Halle als Spielfeld nutzen, die Kasten in den Kreisen des Basketballtrapezes aufstellen.
Teams:	Beide Teams bestehen aus gleich vielen Feldspieler/-innen
Regeln:	Das Betreten des Kreises ist sowohl für Angreifer wie auch für Verteidiger verboten. Steht die Verteidigung im Kreis, gibt es einen Penalty (freier Wurf von einem bestimmten Punkt, ca. 3 m). Steht das angreifende Team im Kreis, zählt der Punkt nicht.
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Bälle (Tennisbälle, Rugby-Ball...) • Mit zwei Bällen gleichzeitig spielen

Für die bewegte Schule/Betreuung	Gummitwist
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 10-20Minuten
	Material 1 Gummitwist für 3 Kinder
	Ziel fehlerfreies, rhythmisches Springen einer Abfolge
	Quelle Bewegungs – 10erli, Sportamt Winterthur
<p>2 Kinder stehen sich gegenüber. Der Gummitwist wird um die vier Füße gespannt. Das dritte Kind hüpfet nun eine Sprungform. Zum Beispiel „Raus, rein, weg“. Bei einem Fehler kommt das nächste Kind an die Reihe.</p>	
	
Download	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs – 10erli mit diversen Hüpfmuster für alle Schwierigkeitsstufen (S. 25 bis 32)
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Höhe: Wade, Knie, Oberschenkel, Hüfte, Taille • Breite: Beine schmal zusammen (Baumstamm) oder weit auseinander • In Zweiergruppen: Gummitwist auf einer Seite mit zwei Malstäben befestigen

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

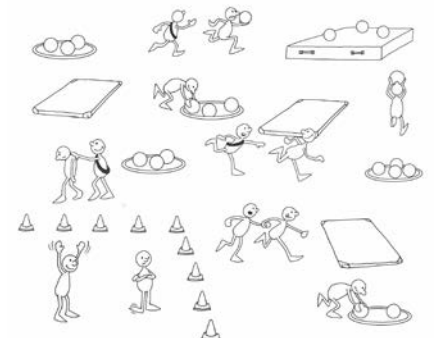
Monatliche Bewegungstipps 08/14


Für den Sportunterricht	Reifenwechselln (Kennenlernen)
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5-10 Minuten
	Material Reifen
	Ziel Aufwärmen, Kennenlernen
	Quelle Die grosse Spielesammlung (Facebook-Seite)
<p>Ein Kind steht in der Mitte eines Kreises aus Reifen. Es fordert die anderen Kinder auf, den Platz zu tauschen. Es sagt z. B.: „Alle, die gerne schwimmen“. Nun müssen alle Kinder die gerne schwimmen aufstehen, eine Turnhallenwand berühren und sich einen neuen Platz suchen. Auch das Kind aus der Mitte versucht, einen Reifen zu ergattern. Wer keinen Platz erwischt hat, steht als nächstes in der Mitte des Kreises und überlegt sich ein neues Kriterium für den Platztausch.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Originelle Kriterien für den Platzwechsel suchen: z.B.: „Alle, die Tagebuch schreiben!“ oder „Alle, die schon mal in Asien waren“... ▪ Für Unterstufe: "der Zoo ist offen": Als Gruppe einigt man sich auf ca. 4 Tiere. Dann wird jedem Kind ein Tier zugeteilt. Ein Kind hat keinen Platz und ruft ein Tier. Wer dieses Tier ist, steht auf und sucht sich einen neuen Platz.

Für die bewegte Schule/Betreuung	Hook up
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> jeder für sich
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material kein
	Ziel Konzentrationsförderung; zur Ruhe kommen
	Quelle Feel good – Parcours (Claudia Ulrich)
<p>Leg im Sitzen den linken Fussknöchel über den rechten. Strecke die Arme nach vorne aus und lege das linke Handgelenk über das rechte. Verschränke deine Finger und drehe dann die Hände nach unten und weiter nach innen vor deine Brust. Nun schliesst du deine Augen und atmest tief. Bleibe so etwa eine Minute sitzen.</p> <p>Stell nun deine Füße wieder nebeneinander. Führe die Fingerspitzen deiner Hände zusammen. Sie sollen sich leicht berühren. Bleibe so nochmals eine Minute lang sitzen, atme tief und entspanne dich.</p>	
Erläuterungen	<p>Das Halten der Arme und Beine in Form einer Acht entspricht den Energieleitbahnen des Körpers. Die Energie fliesst wieder durch Bereiche, die durch Verspannungen blockiert waren. Das gegenseitige Berühren der Fingerspitzen balanciert und verbindet die beiden Gehirnhälften.</p>

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).



Monatliche Bewegungstipps 09/14

Für den Sportunterricht	Affeninsel
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material Hüetli, Reifen, Matten, Bälle, Bänder
	Ziele Ausdauer verbessern, besser zusammenarbeiten
	Quelle Sportstunden - schnell und klar (Jörn Herbers)
<p>Die Klasse in zwei gleich grosse Gruppen aufteilen: Affen und Jäger. Die Affen klauen die Kokosnüsse (=Bälle) aus den Reifen und legen diese sicher auf ihren Affeninseln (=Matten) ab. Die Jäger fangen die Affen durch Berühren und sperren sie in den Affenkäfig (= mit Hüetli abgesperrtes Feld).</p> <p>Die freien Affen können einen Mitspieler befreien, indem sie ihn an die Hand nehmen und zu einer Matte bringen. Auf den Matten dürfen die Affen nicht gefangen werden.</p> <p>Das Spiel ist fertig, wenn alle Kokosnüsse auf den Affeninseln liegen (=Sieg der Affen) oder wenn alle Affen im Käfig sind (=Sieg der Jäger). Nun werden die Rollen gewechselt.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> Gefangene Affen sind nach einer erledigten Aufgabe im Käfig wieder frei

Für die bewegte Schule/Betreuung	Glückspilz
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Musik
	Ziele Aktivieren, sich im Raum orientieren
	Quelle Spielkartei Suisse Balance → Download: gesamte Spielkartei
<p>Alle Kinder laufen kreuz und quer zur Musik durch den Raum. Stoppt die Musik, so hat jedes Kind die Aufgabe, einmal um seinen persönlichen Glückspilz (ein anderes Kind) herumzulaufen. Das ist allerdings nicht so einfach, da jeder Glückspilz sich natürlich auch seinerseits einen Glückspilz ausgesucht hat.</p> <p>Gelingt es einem Kind, seinen Glückspilz zu umlaufen, ruft es „Stop!“ und das Spiel beginnt wieder von vorn (mit einem neuen Glückspilz).</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungs- oder Gangart verändern: hüpfen auf einem Bein, hopserhüpfen, ... Die Lehrperson ruft ein Kriterium für den nächsten Glückspilz bekannt: blaue Schuhe, lange Hosen, blonde Haare, ...

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Monatliche Bewegungstipps 10/14

Für den Sportunterricht	Pseudo-Kin-Ball (mit dem grossen Gymnastikball)
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material 2 grosse Gymnastikbälle, Bänder
	Ziel Zusammenarbeit stärken, Taktik fördern
	Quelle In Anlehnung an Praxisbeilage 69 mobilesport.ch
<p>Organisation: In einer Hallenhälfte spielen drei Teams à je drei Spieler/-innen gleichzeitig. (Ganze Halle: 3x 5 Spieler)</p> <p>Grundidee: Ein Team spielt an und bestimmt die Farbe der Mannschaft, die den Ball fangen muss. Das Ziel des Spieles ist es, den grossen Gymnastikball so zu spielen, dass ihn der Gegner NICHT fangen kann, bevor er auf den Boden fällt.</p> <p>Anspiel: Zwei Spieler halten gemeinsam den Ball, ein dritter kickt den Ball mit dem Unterschenkel weg. Die Flugbahn des Balles muss nach oben zeigen und der Ball muss mindestens 2m weit fliegen. Berührt der Ball direkt nach dem Anspiel eine Wand, die Decke oder ein Gerät, so ist er out und die aufgerufene Mannschaft darf weiter spielen.</p> <p>Punkte: Falls das annehmende Team den Ball fallen lässt, erhalten die beiden anderen Teams je einen Punkt. Falls das aufschlagende Team einen Fehler macht, bekommen die anderen beiden Teams je einen Punkt.</p>	
<p>Für Fortgeschrittene: Alleine darf eine Spielerin den Ball nie fangen, sondern nur berühren (egal mit welchem Körperteil) und so in der Luft behalten. Fangen müssen ihn immer zwei Spieler/-innen gemeinsam.</p>	
Weitere Regeln	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Körperkontakt ▪ Max. 5 Sekunden vom Fangen bis zum Anspiel ▪ Sobald der Ball nach dem Anspiel berührt wurde gibt es kein out mehr
Für die bewegte Schule/Betreuung	Verdrehen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material keines
	Ziel Geschmeidiger Rücken-, Nacken-, Schulterbereich
	Quelle Bewegungspausen, bm-sportverlag.ch
<p>Die Schüler/-innen setzen sich aufrecht auf den Stuhlrand, die Füsse parallel auf dem Boden. Sie schliessen die Augen.</p> <p>Kopf drehen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dreh den Kopf sanft hin und her. Achte dabei auf eine fliessende Atmung. ▪ Beweg den Kopf langsam und sanft in der Form einer liegenden Acht. <p>Oberkörper drehen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berühre mit den Fingern den Hinterkopf. Dreh dich nun nach links und rechts. Beachte dabei, dass deine Wirbelsäule möglichst gestreckt ist und dein Atem fliesst. ▪ Winkle die Unterarme leicht an und behalte die Oberarme am Körper. Schwing den Kopf und die Wirbelsäule hin und her. Lass die Schultern entspannt mitschwingen, aber bleibe mit den Sitzbeinhöckern auf dem Stuhl. ▪ Streck im Sitzen die Arme nach vorne und stell dir vor, du hältst ein Kajakpaddel in den Händen. Rudere damit genussvoll und ausdauernd. Achte darauf, dass die Paddel im Wasser einen weiten Weg zurücklegen. 	
<p>Weitere Bewegungstipps im Archiv.</p>	

Monatliche Bewegungstipps 11/14

Für den Sportunterricht	Stafetten-Geschichte
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 10-15 Minuten
	Material pro Gruppe 1 Malstab
	Ziel Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit fördern
	Download Beispielgeschichte Zoo
	<p>Den Schüler/-innen werden Rollen zugeordnet, die in der Geschichte vorkommen. Zum Beispiel: Vater, Mutter, Peter, Susi, Dackel Waldemar (Familie Meier), Löwen, Bären, Affen, Tiger (Zootiere). Anschliessend liest die Lehrperson die Geschichte vor. Wer seinen Namen hört, läuft um den Malstab und wieder zurück.</p> <p>„Es ist Sonntag. Familie Meier wacht auf. Peter und Susi rennen ins Bad. Vater kocht Kaffee und Mutter deckt den Frühstückstisch. Dackel Waldemar steht an der Tür und bellt. Peter öffnet die Tür und lässt den Dackel Waldemar hinaus. "Das Frühstück ist fertig", ruft Mutter. Familie Meier setzt sich an den Tisch. Susi hat eine Idee: "Lasst uns in den Zoo gehen!" etc.</p>
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausgangspositionen variieren: Bauch- oder Rückenlage, Sitzen, ... ▪ Hindernisse (Slalom, dicke Matte, Bänkli etc.) einbauen, die auf dem Weg um den Malstab überquert werden müssen.
Für die bewegte Schule/Betreuung	Grashopper
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
	Zeitbedarf 5 – 10 Minuten
	Material keines
	Ziel koordinative und kognitive Aufgabe verknüpfen
	Quelle Lernen in Bewegung, Themenfächer, Ingold Verlag
<p>2 Kinder arbeiten zusammen. Kind A stellt eine Aufgabe, Kind B springt aus dem Stand so weit wie möglich und löst bei der Landung die gestellte Aufgabe.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mögliche Lerninhalte: Farben aufzählen, Tiere mit einem bestimmten Buchstaben nennen, ABC aufsagen, Reihen üben, Vokabeln lernen, Adjektive steigern, Artikel zuordnen, ... ▪ Bewegungsform variieren: mit den Füßen abwechslungsweise auf eine Bank steigen, Hampelmann, auf einem Bein hüpfen, ... ▪ Die Frage muss während einer bestimmten Anzahl (Seil-) Sprünge gelöst sein, Partner zählt die Sprünge laut mit.
<p>Weitere Bewegungstipps im Archiv.</p>	

Stafetten-Geschichte

Vorgängig den Schüler/-innen Rollen zuordnen:

Vater, Mutter, Peter, Susi, Dackel Waldemar, Löwen, Bären, Affen, Tiger.

Die Geschichte vorlesen. Wird der festgelegte Namen genannt, läuft/laufen die Person/-en um den Malstab und zurück.

Familie Meier = Mutter, Vater, Peter, Susi, Dackel Waldemar

Zoo = alle Zoo-Tiere (Bären, Affen, Löwen, Tiger)

Familie Meier geht in den Zoo

Es ist Sonntag. **Familie Meier** wacht auf. **Peter** und **Susi** rennen ins Bad. **Vater** kocht Kaffee und **Mutter** deckt den Frühstückstisch. **Dackel Waldemar** steht an der Tür und bellt. **Peter** öffnet die Tür und lässt den **Dackel Waldemar** hinaus. "Das Frühstück ist fertig", ruft **Mutter**. **Familie Meier** setzt sich an den Tisch. **Susi** hat eine Idee: "Lasst uns in den **Zoo** gehen!" **Dackel Waldemar** jault, weil **Vater** ihm auf den Schwanz getreten ist. Die **Familie Meier** beschließt den Besuch im **Zoo**. **Vater** fährt das Auto aus der Garage. **Mutter** steigt vorne ein. **Susi**, **Peter** und der **Dackel Waldemar** klettern auf den Rücksitz. Die **Familie Meier** fährt los.

Im **Zoo** angekommen, kauft der **Vater** die Eintrittskarten. **Peter** möchte am liebsten gleich zu den **Löwen**. Susi ruft: "Wir gehen zuerst zu den **Affen**." Vater meint: "Hier gibt es ein schönes **Bärengehege**!" Plötzlich schreit **Mutter**: "Wo ist der **Dackel Waldemar**?" Der **Dackel Waldemar** ist verschwunden. **Familie Meier** sieht sich erschrocken an. Dann bestimmt **Vater**: "**Mutter**, du suchst mit Peter bei den **Löwen**, **Susi** rennt zu den **Affen**, und ich, der **Vater** laufe zu den **Bären**. Irgendwo hier im **Zoo** muss der **Dackel Waldemar** ja stecken." Plötzlich hört **Familie Meier** ein wütendes Gekläff vom **Löwenkäfig** her. **Vater** kommt von den **Bären** zurück. **Susi** von den **Affen**. Die ganze **Familie Meier** trifft sich bei den **Löwen**.

Vor den **Tigern** sitzt der **Dackel Waldemar** und kläfft. Die **Löwen** brüllen zurück. Gott sei Dank hat die **Familie Meier** den **Dackel Waldemar** nicht im **Zoo** verloren. **Familie Meier** verlässt den **Zoo** und geht zum Auto zurück. **Vater** und **Mutter** steigen vorne ein, **Susi**, **Peter** und der **Dackel Waldemar** hinten. Dann fährt **Familie Meier** wieder heim. Das war für **alle** ein unvergessliches Erlebnis

Monatliche Bewegungstipps

12/14

Für den Sportunterricht	Kämpfen und Raufen
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material Matte oder Reif
	Ziel Gleichgewicht verbessern
	Quelle www.mobilesport.ch/kindersport
<p>Zwei Schüler/-innen stehen einander gegenüber und fassen sich an beiden Händen. In der Mitte liegt ein Teich (Matte oder Reif). Beide versuchen nun, sich gegenseitig in den Teich zu ziehen. Wer zuerst mit einem Fuss den Teich berührt, hat verloren.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> Die Hände diagonal fassen Erst auf das Startkommando die Hände des Partners fassen Nur auf einem Bein stehend
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> Ligaturnier: Sieger steigt auf, Verlierer steigt ab Im Kreis: Gegner A bleibt beim Teich, Gegner B wechselt im Uhrzeigersinn

Für die bewegte Schule/Betreuung	Sumpfwandern
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe (<input checked="" type="checkbox"/> einzeln, <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit)
	Zeitbedarf 10 Minuten
	Material Bierdeckel
	Ziel Gleichgewicht verbessern, Zusammenarbeiten
	Quelle Spielkartei Tacco&Flip von Suisse Balance
<p>4 bis 6 Kinder bilden eine Gruppe, welche sich nur mit Hilfe von Steinen (Bierdeckeln) im Sumpf bewegen kann. Die Gruppe erhält pro Kind einen Bierdeckel plus zwei zusätzliche. Sie dürfen den Sumpf (Boden) nicht berühren, müssen sich aber vorwärts bewegen, indem immer der hinterste Bierdeckel nach vorne gegeben wird und die Gruppe so einen Schritt weitergehen kann.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> Als Stafette Einzeln oder in Zweier-Gruppen Einbeinig auf dem Bierdeckel stehen Mit Teppichresten anstatt Bierdeckeln

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).