



Sammlung Bewegungstipps: Sofort ausprobieren!

Ausgabe	Für den Sportunterricht	Stufe	Für die bewegte Schule/Betreuung	Stufe
1/15	Leiterlispiel Klettern	Mst/Sek	Fingerrechnen	Ust-Sek
2/15	Weichbodenball	Mst/Sek	Ballonfestival	Kiga/Ust
3/15	Verkehrte Welt	Ust-Sek	Fadenklettern	Kiga-Mst
4/15	Statuenfangis	Kiga/Ust	Mobilisieren	alle
5/15	Prellkreis	Mst	Touch down	alle
6/15	Fliehender Lehrer	Ust/Mst	Po klatschen	Ust-Sek
7/15	Feuerwehrprüfung	Kiga/Ust	Schwammzielen	Ust/Mst
8/15	Kindertänze	Kiga/Ust	Kennenlernen	Ust-Sek
9/15	AKW Abbau	Mst/Sek	Klatsch PingPong	alle
10/15	Beweglichkeit	Mst/Sek	Partner abklopfen	alle
11/15	Kräftigung	Mst/Sek	Rechnungskreis	Ust/Mst
12/15	Minitrampolin	Mst/Sek	Augentraining	Ust-Sek
1/16	Brennball	Ust	10erli Hüpfen	Kiga-Mst
2/16	Barrenball	Mst/Sek	Klavierspiel	(Mst)/Sek
3/16	Skispringen	Ust-Sek	Fantasiereise	alle
4/16	Ausdauerwürfelspiel	Mst/Sek	Mathe mit Wäscheklammern	Ust/Mst
5/16	10erli Jonglieren	Ust-Sek	Sandsäckchen	Kiga/Ust
6/16	Sprungcontest (Bad)	Mst/Sek	Zeitungswerfen	Kiga-Mst
7/16	Kastentore	Mst/Sek	Krähe	alle
8/16	Plätze wechseln	Kiga-Mst	Bewegte Vokale	Ust-Sek
9/16	Vier gewinnt Stafette	Mst/Sek	Kreuz und quer	Ust-Sek
10/16	Ping Pong	Kiga/Ust	Sportkreisel	alle
11/16	Handstand	Mst/Sek	Sägen mit Seil	alle
12/16	Reifenhupf	Kig/Ust	Bierdeckel Klipp-klapp	Ust-Sek


Monatliche Bewegungstipps

1/15

Für den Sportunterricht	Leiterlispiel Klettern
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 25 Minuten
	Material Glocke, Bündel, Würfel, Spielfiguren, Barren, Langbank, Sprossenwand, Reck, Kletterwand, (evtl. -stange/-leiter) ausgedruckte Spielvorlagen und Bewegungsaufgaben
	Quelle www.climbingiscool.ch
<p>Vier Schüler/-innen erhalten gemeinsam eine Spielvorlage. Sie stellen ihre Spielfiguren an den Start und würfeln abwechslungsweise. Die gewürfelte Anzahl Punkte wird auf dem Spielfeld vorgerückt. Wer auf einem farbigen Punkt landet, fällt ins Seil und somit dem Pfeil entlang zurück. Wer gewürfelt hat, erfüllt die entsprechende Kletteraufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 = Die Kletterwand (das Klettergerüst) hochklettern und eine aufgehängte Glocke läuten 2 = An der Reckleiter (mehrere Stangen übereinander) im Slalom um alle Stangen klettern 3 = An der Sprossenwand im Zickzack klettern (Weg mit Bündeln markieren) 4 = An der Kletterwand (am Klettergerüst) einen bestimmten Farbpunkt (Bündel) berühren 5 = Die Holmen des Barrens überklettern (oder in einer 8 umklettern) 6 = Auf allen Vieren über eine Langbank balancieren (erschweren: Langbank leicht schräg an der Sprossenwand) 	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pro Gruppe nur eine Spielfigur. Eine Person würfelt und alle müssen die Kletteraufgabe machen. Welche Gruppe ist zuerst im Ziel? ▪ Alternative Bewegungsaufgaben
Download	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielvorlage Leiterlispiel ▪ Vorschlag Kletteraufgaben ▪ Vorlage für eigene Bewegungsaufgaben
Für die bewegte Schule/Betreuung	Fingerrechnen
	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 Klasse
	Zeitbedarf 5 Minuten
	Material keines
	Ziel volle Konzentration
	Quelle Unterricht in/mit Bewegung (R. Hofer, Landessportorganisation Steiermark, 2007)
<p>Jeder Finger erhält eine bestimmte Zahl von 1 bis 10: Der linke Daumen bekommt die 1, der Zeigefinger der linken Hand die 2 usw. bis schliesslich der rechte Daumen für die 10 steht. Nun wird gerechnet: 2+9 oder 6-3 oder 4x7 ... Dabei sollen sich die entsprechend nummerierten Finger jeweils berühren während das Resultat ausgerechnet wird.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Lehrperson stellt der ganzen Klasse die Rechnungen ▪ In Zweiergruppen: Jemand stellt für den Partner die Rechnung ▪ Addition, Subtraktion, Multiplikation ▪ In einer Fremdsprache
Weitere Bewegungstipps im Archiv .	

Monatliche Bewegungstipps 2/15


Für den Sportunterricht	Weichbodenball
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 15 bis 30 Minuten
	Material 2 dicke Matten, 1 Handball
	Ziel Spielübersicht, Freilaufen und Decken
	Quelle Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 3 (bm-sportverlag.ch)
<p>Zwei Teams spielen gegeneinander. Das Ziel ist es, den Ball auf der gegnerischen Matte abzulegen. Regeln: Kein Körperkontakt, den Ball höchstens 5 Sekunden halten, mit dem Ball in der Hand ist nur ein Schritt erlaubt, Gegenspieler dürfen nicht auf die Matte.</p>	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterschiedliche Bälle (z. B. Rugby-Ball, Tennisball) ▪ Der Ball wird einem Mitspieler zugespült, der auf der Matte steht. ▪ Touchdown: Der Mitspieler springt ab, fängt in der Luft den Ball und landet damit auf der Matte. ▪ Zwei Spiele gleichzeitig auf einem Spielfeld: Je zwei Teams spielen mit ihrem Ball ein eigenes Spiel gegeneinander auf die gleichen zwei Matten. Mit vier Matten kann auch übers Kreuz gespielt werden.

Für die bewegte Schule/Betreuung	Ballonfestival
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
	Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten
	Material 1 - 2 Ballone pro Schüler/-in
	Ziel Ballon werfen, fangen und schlagen können
	Quelle Lernen in Bewegung (Ingold Verlag)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Heisser Ballon: Einen Ballon nur durch leichtes Antippen mit der Hand möglichst lange in der Luft halten. Gleichzeitig eine Aufgabe lösen. Zum Beispiel: ABC üben, Wörter mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben nennen, Adjektiv steigern, Rechnungen lösen, 1x1 üben, etc. ▪ Ballonservice: Einen Ballon auf die Hand legen und sorgfältig durch den Raum tragen. Wer kann ihn am längsten auf der Hand halten? Geht es auch mit der schwächeren Hand? ▪ Wand-Ab: Ein Schüler spielt den Ballon an eine freie Wand. Der Partner versucht den Abpraller wieder an die Wand zu spielen, ohne dass der Ballon festgehalten wird oder auf den Boden fällt. 	
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrere Ballone gleichzeitig ▪ Den Ballon mit verschiedenen Körperteilen spielen ▪ Raum begrenzen

Weitere Bewegungstipps im [Archiv](#).

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Verkehrte Welt	Fadenklettern
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 1 Lektion à 45 Minuten	Zeitbedarf ab 15 Minuten
Material nach Wahl	Material Schnur oder Wolle (evtl. Glöggli)
Ziel Beidseitigkeit trainieren, flexibel bleiben	Ziel Geschicklichkeit verbessern (Gleichgewicht, Stützen, Orientieren)
Quelle -	Quelle likemag.com
Beschreibung	Beschreibung
<p>In der heutigen Turnstunde passiert alles verkehrt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wir rennen immer rückwärts (Fangis / Stafetten / Laufspiel / ...) ▪ Wir prellen den Ball nur mit der schwächeren Hand (Parcours / Slalom / im Spiel / ...) ▪ Wir werfen mit der schwächeren Hand (Passen – Fangen / Zielen / Korb treffen / ...) ▪ Wir stellen das Tor so auf, dass von hinten geschossen wird ▪ Wir spielen quer in der Halle, dafür mit mehreren Torhütern ▪ Wir schießen nur mit dem schwächeren Fuss aufs Tor ▪ Wir halten den Unihockeystock auf der anderen Seite als gewohnt ▪ Wir hängen kopfüber an den Geräten (Glocke an Reck oder Reck, Klettern am Barren) 	<p>Mit Wolle oder Schnur kreuz und quer Fäden spannen. Wir stellen uns nun vor, es seien Laserstrahlen, die zu einer Alarmanlage gehören.</p> <p>Die Kinder steigen über die Fäden oder kriechen unter ihnen durch. Wer schafft es wie weit ohne den Alarm auszulösen?</p> 
Ergänzungen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wir beginnen die Lektion mit dem Abschied und beenden sie mit der Begrüssung ▪ Wir strecken mit der ungewohnten Hand auf 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Treppenhaus ▪ Zwischen Tisch- und Stuhlbeinen ▪ Glöggli anbinden: Wer schafft das Durchklettern ohne dass es klingelt? ▪ Herr und Hund: Ein Kind geht voraus, das andere folgt genau dem gleichen Weg

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Statuenfangen		Mobilisieren	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	10 Minuten	Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Bündel für Fänger	Material	keines
Ziel	Körperwahrnehmung	Ziel	Muskulatur lockern/mobilisieren Körperbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit verbessern
Quelle	Spielkartei SuisseBalance, www.suissebalance.ch	Quelle	Bewegungsparcours „Feel good“; Projektarbeit im Rahmen der Weiterbildung „Kontaktlehrpersonen für Gesundheitsförderung und Prävention“ an der PHZH, Claudia Ulrich, März 2009
Beschreibung		Beschreibung	
1 bis 2 Fänger. Wer gefangen wird bleibt wie versteinert in einer möglichst verrückten Position als Statue stehen. Das verzauberte Kind kann erlöst werden wenn ein anderes Kind die gleiche Pose daneben für 2 Sekunden darstellt.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Ausschau halten</i>: Den Kopf soweit wie möglich nach rechts und links drehen, 10x wiederholen ▪ <i>Fussschaukel</i>: Aufrecht hinstellen, das Gewicht abwechslungsweise auf die Zehen und Fersen verlagern, 20x wiederholen ▪ <i>Daumen rauf</i>: Gerade hinstellen und beide Arme waagrecht ausstrecken. Abwechselnd einen Daumen nach oben und einen nach unten halten. Immer den Daumen anschauen, der nach oben zeigt. ▪ <i>Rudern</i>: Auf einem Stuhl sitzen. Mit den Armen und einem Bein Ruderbewegungen ausführen. Mit jedem Bein 10-20 x wiederholen. 	
Variation			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Fänger formt das gefangene Kind zu einer Statue 			

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Prellkreis	Touch Down
Altersstufe (<input checked="" type="checkbox"/> Ust) <input checked="" type="checkbox"/> Mst (<input checked="" type="checkbox"/> Sek)	Altersstufe alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 1 Ball pro Schüler/-in	Material Stühle
Ziel Den Ball prellen und die eigene Position wechseln können	Ziel Aktivierung, Konzentration
Quelle www.mobilesport.ch	Quelle www.schulebewegt.ch
Beschreibung	Beschreibung
Fünf Schüler/-innen stehen in einem Kreis und prellen je einen Ball. Auf ein Signal rutschen alle um eine Position nach links und übernehmen den Ball des Nachbarn.	Die Schüler/-innen stellen sich hinter ihren um 180 Grad gedrehten Stuhl, so dass die Sitzfläche zu ihnen zeigt. Zu Beginn joggen alle an Ort. Auf ein Kommando wird der Lauf kurz unterbrochen und alle berühren die Sitzfläche des Stuhls mit dem genannten Körperteil.
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Links- oder Rechtsverschiebung, die Lehrperson gibt kein neutrales Signal sondern ruft «links» oder «rechts». ▪ Die Schüler/-innen bleiben an Ort und der Ball «wandert». ▪ Bälle mit unterschiedlichen Prolleigenschaften (je kleiner der Ball desto schwieriger). ▪ Die Bälle synchron zur Musik prellen. ▪ Anstelle des Befehls «links» oder «rechts» gibt es einen oder zwei Pfiffe. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrere Körperteile aufs Mal nennen. Diese müssen dann hintereinander mit der Sitzfläche in Berührung gebracht werden.

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Fliehender Lehrer		Po klatschen	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	10 Minuten	Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Kleine und grosse Softbälle, Indiaccas, Springseile Ballkiste auf Rollen	Material	keines
Ziel	Werfen und Zielen, Flugbahnen einschätzen	Ziel	Aktivierung, Vernetzung rechte/linke Hirnhälfte
Quelle	Broschüre „Spielideen, Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Schulalltag“ (Radix)	Quelle	„Unterricht in/mit Bewegung“ (Landessportorganisation Steiermark)
Beschreibung		Beschreibung	
Die Lehrperson steuert einen leeren Ballwagen auf Rollen kreuz und quer durch die Turnhalle. Die Schüler/-innen zielen mit Softbällen, Indiaccas, zusammengeknöteten Springseilen oder anderen weichen Gegenständen auf das bewegliche Ziel. Wie viele Bälle liegen nach 2 Minuten im Wagen? (Bälle die nicht getroffen wurden können erneut geworfen werden.) Schafft die Klasse bei einer Wiederholung mehr Treffer?		Im Stehen wird abwechselnd mit der linken Hand auf die rechte Pobacke und mit der rechten Hand auf die linke Pobacke geklatscht, während gleichzeitig mit dem rechten Fuss das linke Knie und mit dem linken Fuss das rechte Knie berührt wird. (Einführung: Zuerst nur Hand, dann nur Fuss und dann gleichzeitig.)	
Variationen		Variationen	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Kind steuert das fliehende Ziel ▪ Den Ballwagen zu zweit steuern ▪ Mehrere Ziele gleichzeitig ▪ Das Ziel fährt auf Schienen (Linien) hin und her, geworfen wird von einer anderen Linie ▪ In Reifen stehen die Werfer-Kinder, alle anderen sind Zulieferer ▪ Ein paar Kinder sind Wächter und verteidigen die Würfe 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstatt die Pobacke mit der Hand das Ohr berühren ▪ In Zweiergruppen vis-à-vis: A macht eine Seite vor, B macht das Spiegelbild 	

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Feuerwehr-Prüfung	Schwamm-Zielen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	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	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 45 Minuten	Zeitbedarf 20 Minuten
Material dünne Matten, Sprossenwand, 2 dicke Matten, 3 Schwedenkästen, 2 Langbänke, Medizinball, Hütli	Material Strassenkreide, Schwämme, Wasser
Ziel Gesamtkoordination	Ziel Werfen und Zielen
Quelle Sportstunden schnell und klar 1./2. Klasse (Jörn Herbers)	Quelle likemag.com
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Klasse wird auf die 5 Stationen der Feuerwehr-Prüfung aufgeteilt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verletztentransport: Ein Kind liegt auf einer dünnen Matte und wird von den anderen um ein Hütli und zurück zur Startlinie getragen. 2. Feuerwehrleiter: Über die ausgeklappte Sprossenwand klettern und auf der anderen Seite hinunter steigen (oder auf die dicke Matte springen). 3. Hohe Brücke: Eine Langbank wird so in die Spalten zwischen zwei Schwedenkästen eingeklemmt, dass eine Brücke entsteht. Den Sturzraum darunter mit Matten sichern. Nun balancieren die Kinder von einem Kasten über die Langbank auf die andere Seite. 4. Wackelbank: Eine umgekehrte Langbank liegt wie eine Wippe auf einem Kastenoberteil. Die Kinder tragen nun einen Medizinball von einer Seite auf die andere. 5. Tunnel: Eine dicke Matte so auf zwei Kastenelemente legen, dass die Kinder darunter durch den Tunnel kriechen oder robben können. 	 <p>Mit Strassenkreide eine grosse Zielscheibe auf den Teerboden einzeichnen. Daneben in verschiedenen Farben und Formen die Standorte zum Werfen markieren.</p> <p>Nun werfen die Kinder mit nassen Schwämmen möglichst genau ins Zentrum und erhalten pro Wurf die entsprechende Punktzahl.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gruppeneinteilung nach Niveau ▪ Jedes Kind erhält am Schluss ein Feuerwehr-Diplom 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Sieger der ersten Runde wirft in der nächsten Runde aus grösserer Distanz, der Verlierer darf näher ans Ziel ran gehen.

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kindertänze	Kennenlernen durch Beobachten
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Musik, Zauberstab	Material keines
Ziel Bewegungsgefühl entwickeln, austoben	Ziel einander kennenlernen, Gedächtnis trainieren
Quelle www.hilfreich.de	Quelle www.mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Spiegelanz: Die Kinder stellen sich paarweise voreinander. Eines tanzt etwas vor, der Partner versucht die Bewegung nachzumachen, als ob er das Spiegelbild wäre. Auf ein Signal den Partner wechseln. (Langsame Musik wählen).</p> <p>Riesentanz: Die Kinder stampfen friedlich durch die Gegend solange die Musik spielt. Sobald die Musik stoppt werden die Riesen wütend und fangen an zu toben und wild durch die Gegend zu stampfen bis die Musik wieder beginnt.</p> <p>Schaufensterpuppentanz: Die Kinder stellen sich als Schaufensterpuppen reglos im Raum auf. Ein Zauberer berührt mit seinem Zauberstab einzelne Körperteile, die zur Musik zu tanzen beginnen. (Schnelle und rhythmische Musik wählen).</p>	<p>Immer zwei Teilnehmende sitzen sich gegenüber und betrachten sich genau. Nach 20 Sekunden drehen sie sich den Rücken zu und zählen auf, was sie von der Partnerin/dem Partner noch wissen (zum Beispiel Augenfarbe, Ohrringe u. s. w.) Hat jemand mehr als zehn richtige Aussagen, erhält diese Person einen Punkt. Anschliessend werden neue Paare gebildet. Wer hat am Schluss die meisten Punkte?</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anstelle von Musik das Tambourin verwenden ▪ Mit Tüchern oder Verkleidung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Paare bleiben nach der Beobachtungsphase Rücken an Rücken stehen. Nun stellt die Spielleitung Fragen (z. B. Welche Augenfarbe?), und die Teilnehmenden geben die Antwort.

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

AKW-Abbau	Klatsch Pingpong
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in 4er-Gruppen	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf 15 Minuten
Material Eimer, Tennisbälle, Röhren, Seile, etc.	Material evtl. Stuhl
Ziel gemeinsam Lösungsansätze finden	Ziel Muster nachklatschen
Quelle www.mobilesport.ch	Quelle www.svss.ch (Energy Breaks)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Der Reaktorraum des fiktiven AKWs wird durch die Fläche innerhalb eines Seil-Quadrats dargestellt. In dessen Mitte befindet sich der Reaktor (Eimer) mit den verbrauchten Brennelementen (Tennisbällen). Jeder Kontakt mit dem Reaktorraum ist äusserst gefährlich. Er darf nicht betreten werden. Zum Ausbau der Brennelemente stehen der Gruppe ein zweiter Eimer, kleinere Seile und Plastikröhren zur Verfügung.</p> <p>Diese Gegenstände können in den Reaktorraum eingelassen werden, dürfen jedoch auf keinen Fall den Boden berühren. Ziel ist es, die Brennelemente zu bergen, wobei der Reaktor selbst im Raum bleiben muss.</p> 	<p>Alle sitzen oder stehen in einem Kreis. Die Lehrperson oder ein Schüler/eine Schülerin klatscht ein Muster, welches die restlichen Teilnehmenden umgehend nachmachen. Das Muster wechselt ständig und wird immer sofort nachgeklatscht.</p> <p>Tipp: zur Auflockerung können mit dem Mund verschiedenste Geräusche vorgemacht werden, welche die Schüler/Schülerinnen nachmachen sollen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Die Hilfsmaterialien, welche zum Ausbau genutzt werden dürfen, müssen zuerst auf der anderen Hallenseite geholt werden. Dabei darf jede Person nur einen Gegenstand holen. 	<ul style="list-style-type: none"> Man kann auch versuchen, mit anderen Körperteilen einen Rhythmus zu erzeugen. Je kreativer, desto witziger.

Für den Sportunterricht



Für die bewegte Schule/Betreuung

Spielerische Beweglichkeit	Partner abklopfen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material zu zweit 1 Ball	Material keines
Ziel Beweglichkeit fördern	Ziel Körper und Geist aktivieren, Energie tanken
Quelle mobilesport.ch	Quelle Bewegungspausen (bm-sportverlag.ch)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Storchschritt-Wettkampf (<i>Dehnung der hinteren Oberschenkel- und Hüftmuskulatur</i>) Zehn grosse Ausfallschritte vorwärts aneinander reihen. Wer kommt mit zehn grossen Schritten rückwärts wieder am selben Ausgangsort an?</p> <p>Knoten lösen (<i>Rumpf-, Bein-, Oberkörperbeweglichkeit</i>) A und B stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm, machen eine ganze Drehung nach aussen, ohne die Hände loszulassen (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt). Sobald sie sich wieder gegenüber stehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.</p> <p>Achterball (<i>Seitenrotation der Wirbelsäule</i>) Rücken an Rücken mit ca. 1m Abstand. Beide drehen den Oberkörper nach links und übergeben den Ball hinter dem Rücken dem Partner/der Partnerin. Anschliessend auf die rechte Seite. Der Ball beschreibt so eine Acht um die Spielenden.</p>	<p>A schliesst die Augen. B steht hinter A und</p> <ul style="list-style-type: none"> trommelt sanft aber schnell mit den Fingern auf seinen Kopf, den Nacken und die Schultern. Klopft mit den Handflächen auf den Rücken, die Arme und die Beine. Die Bewegungen sollen möglichst schnell und ausdauernd sein. Streicht mit den Fingern zweimal von der Schädelbasis aus über den Nacken, den Rücken und der Hinterseite der Beine entlang bis zu den Fersen. <p>Nach einer kurzen Pause die Rollen wechseln.</p>
Variationen	Variationen
<p>Weitere Partnerübungen auf www.mobilesport.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> In der Bauchlage Die Klasse steht im Kreis und jeder Schüler/jede Schülerin dreht sich um 90 Grad



Für den Sportunterricht

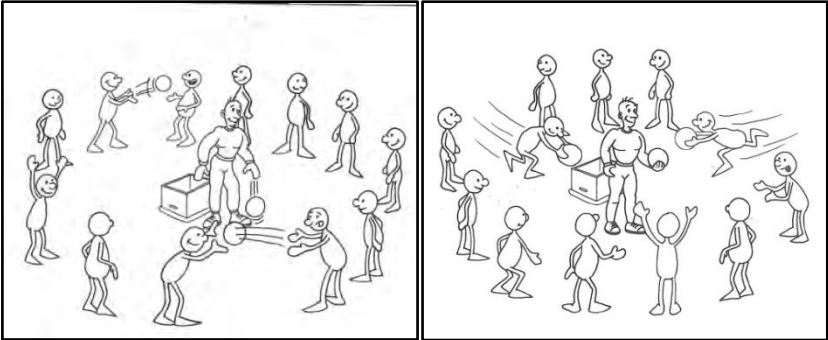

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kräftig in den Winter	Rechnungskreis
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 30 Minuten
Material Stoff-/Teppichstücke, Theraband	Material Seile, Zahlenkarten, Kreiden
Ziel spezifische Kräftigung für den Wintersport	Ziel Rechnen und laufen gleichzeitig
Quelle www.zebis.ch	Quelle www.mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Langlauf: Vor der Sprossenwand mit jedem Fuss auf einem Teppichresten/Stoffstück stehen. Mit den Händen eine Sprosse auf Brusthöhe halten und mit den Beinen grosse, gleitende Ausfallschritte ausführen.</p> 	 <p>Alle 10 Schüler der Gruppe haben ein Seil. Legt eine Startkarte (z.B. mit der Zahl 100) in die Mitte des Spielfelds (Kreis). Legt nun eure Seile als «Strahlen» um die Startzahl. Jeder Schüler erhält einen Sektor zwischen 2 Strahlen und beschriftet diesen mit seinem Namen. Weitere 5–10 Zahlenkarten/Person sind ca. 5 m vom Kreis verdeckt abgelegt.</p> <p>Auf ein Kommando holt ihr eine Zahlenkarte. Rennt zurück zu eurem Kreissektor und legt die Karte in euren Kreisabschnitt ausserhalb der Startzahl hin. Nun rechnet ihr 100 minus die Zahl auf eurer Karte und notiert das Resultat mit Kreide (z. B. 83, wenn auf der Zahlenkarte 17 stand). Danach holt ihr eine neue Karte und subtrahiert diese von der zuvor errechneten Zahl.</p> <p>Wenn alle fertig sind, werden die Resultate kontrolliert: Um eine Position im Uhrzeigersinn verschieben. Startet bei der Endzahl und addiert zurück bis zur Startzahl. Prüft dabei die berechneten Zahlen.</p>
Variationen	Variationen
<p>Doppelstockeinsatz: Mit beiden Händen ein Ende eines auf Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigten Thera-Bandes (oder Schlauch) halten. Rhythmisch den Langlauf- Doppelstockstoss imitieren.</p>	<p>Anstatt Addieren und Subtrahieren: Multiplizieren und Dividieren</p>

Für den Sportunterricht

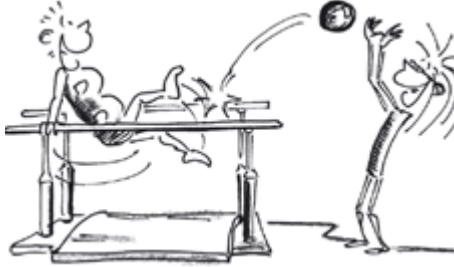
Für die bewegte Schule/Betreuung


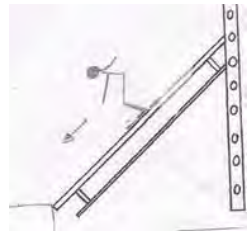
Minitrampolin vielseitig nutzen	Augentraining
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform in der Klasse
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material zwei oder mehr Minitramps, Schwedenkästen, dicke Matte	Material evtl. Entspannungsmusik
Ziele Gespür für die Federeigenschaft des Minitrampolins entwickeln, Spannung, Rumpfstabilität	Ziel Entspannung, Augentraining
Quelle mobilesport Monatsthema 9/11; SVSS Schulkongress 2013 B. Bechter	Quelle SVSS Schulkongress 2013 Erika Galluser
Beschreibung	Beschreibung
<div data-bbox="136 793 369 882"> </div> <p data-bbox="405 820 1093 903">Buckelpiste Die Schüler/-innen springen rhythmisch auf den schräggestellten Minitramps hin und her.</p> <div data-bbox="143 904 387 1134"> </div> <p data-bbox="405 933 1070 1016">Drehtrommel Die Schüler/-innen springen gleichzeitig im Uhrzeigersinn zum nächsten flach gestellten Minitramp.</p> <div data-bbox="461 1043 1095 1228"> </div> <p data-bbox="143 1155 1086 1294">Förderband Zwei oder mehr Minitramps hintereinander aufstellen und so von Tuch zu Tuch springen. Oder dazwischen Schwedenkästen einbauen und so springen – landen – springen – landen.</p>	<div data-bbox="1137 847 1435 1150"> </div> <ul data-bbox="1473 842 2094 1150" style="list-style-type: none"> ▪ Zuerst schliessen und entspannen wir die Augen (evtl. zu Entspannungsmusik). ▪ wir ziehen mit den Augen eine gerade Linie von 9 zu 3, von 6 zu 12, von 11 zu 5, von 4 zu 10, ... ▪ wir schauen auf die Nasenspitze, dann in die Weite nach vorne und wieder zurück. ▪ zum Abschluss kreisen wir die Augen 3-4 x in beide Richtungen
Variationen	Variationen
<ul data-bbox="143 1366 1077 1423" style="list-style-type: none"> ▪ Buckelpiste: Mit Griff an der Sprossenwand ▪ Drehtrommel: zwei gegenüberliegende Minitramps durch Schwedenkästen ersetzen 	Die Uhr um einen Viertel drehen oder auf den Kopf stellen.

Brennball für Einsteiger	10erli Hüpfen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust	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	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Schwedenkasten, Bälle	Material
Ziel Kennenlernen der Grundlagen für das Spiel „Brennball“	Ziel aktivierende Bewegungspause
Quelle Sportstunden schnell und klar 1./2. Klasse (Jörn Herbers)	Quelle mobilesport.ch, Monatsthema 9/15; «schule bewegt»
Beschreibung	Beschreibung
<p>Werfen und Laufen. Die Kinder stellen sich im Kreis auf, wobei sie sich mit den Händen berühren können. Der Lehrer stellt einen umgedrehten kleinen Kasten in die Mitte des Kreises. Je nach Klassengrösse bekommen ein oder zwei Kinder einen Softball. Die Kinder werfen den Ball zu ihrem rechten Nachbarn. In der Mitte prellt die Lehrperson einen Ball. Sobald der Ball festgehalten wird, muss das Kind, das gerade den Softball hat, zum Kasten rennen und diesen hineinlegen.</p> 	<p>Diese Übung aktiviert die Kinder, indem sie viel hüpfen. Der Platzbedarf ist gering, die positiven Auswirkungen auf die Knochenstärkung sind aber gross.</p> <p>Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpfst beidbeinig an Ort. Hüpfst immer 5-mal tief und anschliessend hoch. Das erste Mal springt ihr 1-mal hoch, das zweite Mal springt ihr 2-mal hoch, das dritte Mal 3-mal usw. Fahrt so weiter, bis ihr zum Schluss 10-mal einen hohen Sprung ausgeführt habt. Schafft ihr das ohne Fehler?</p> <p>Nun könnt ihr Zahlenreihen hüpfen: Hüpfst beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z. B. der 7ner-Reihe. Auf alle 7ner-Zahlen macht ihr einen hohen Sprung, also bei 7, 14, 21, ... bis 70 – und wieder rückwärts. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.</p> 
Variationen	Variationen
<p>Schauen und Laufen. Die Kinder laufen langsam im Kreis hintereinander her. Wenn der Lehrer in der Mitte nun den Ball in den kleinen Kasten legt, müssen alle Kinder sofort stehenbleiben.</p>	<p>Zehnerli: Bestimmt 10 verschiedene Hüpfübungen. Die erste Übung führt ihr 10 Mal aus, die zweite 9 Mal, die dritte 8 Mal, ... bis ihr die letzte Übung nur noch 1-mal ausführt. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.</p>

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Barrenball	Klavierspiel
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Barren, Matten, Bälle	Material Tisch
Ziel Stützkraft trainieren, Timing verbessern	Ziel Auflockerung, Konzentration
Quelle mobilesport.ch	Quelle schulebewegt
Beschreibung <p>Aus dem leichten Schwingen am Parallelbarren kicken wir einen vom Partner zugespielten Ball mit dem Fuss zurück. Wie oft kann der Partner den Ball wieder fangen?</p> 	Beschreibung <p>Legt eure Hände vor euch auf den Tisch. Alle zehn Finger berühren das Pult. Hebt nun bei beiden Händen gleichzeitig den Daumen, dann den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger.</p>
Variationen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kann gut auch als Posten in einem Parcours eingebaut werden. ▪ Stufenbarren: Am hohen Holmen hängen und den Ball über den niedrigen Holm dem Partner zuspielen. ▪ Reck: In der Glocke an der Stange hängen und leicht pendeln (Knie an der Stange eingehängt). Den Ball mit den Händen fangen und zurückwerfen. 	Variationen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die rechte Hand beginnt mit dem Daumen, die linke Hand mit dem kleinen Finger. ▪ Mit überkreuzten Händen. ▪ Ein Partner zeigt auf die beiden Finger, die gleichzeitig angehoben werden müssen.

Skispringen	Fantasiereise
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material 4 Langbänke, Teppichresten, dünne Matten, 2 dicke Matten	Material evtl. dünne Matten
Ziel Die Kinder können über die Langbänke runterrutschen	Ziel Entspannung
Quelle GKB Sportkids	Quelle „Entspannung in der Schule“ (Unfallkasse-NRW)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Halbklassenunterricht: Die Hälfte der Klasse macht selbständig ein „Böcklifangis“, die andere Hälfte geht zum Skispringen.</p> <p>A) Skispringen: In Kauerstellung über zwei Langbänke rutschen (Teppiche als Skis). Die Lehrperson begleitet die ersten Sprünge einzeln.</p> <p>Aufbau: </p> <p>Ablauf: </p> <p>B) Böcklifangis</p> <p>Ein bis zwei Fänger. Wer gefangen wird, macht das „Böckli“. Erlösen: Mit einer Grätsche über das Böckli springen.</p>	<p>Eine Fantasiereise kann dabei helfen, aufgedrehte Kinder nach dem Sport wieder etwas zu beruhigen. Sie fördert Kreativität und Entspannung.</p> <p>Es gibt nur wenige Voraussetzungen für eine gute Fantasiereise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Äußere Störfaktoren sind unterbunden. • Der Raum ist gut gelüftet und angenehm temperiert. • Schülerinnen und Schüler lauschen in bequemer Haltung. • Sie „reisen“ mit geschlossenen Augen (wenn dies jemandem unangenehm ist, dürfen die Augen geöffnet bleiben, aber nicht umherwandern). • Es wird mit gesenkter Stimme und langsam gesprochen. • Sprechpausen lassen den Teilnehmenden Raum für eigene Visualisierungen. • Eventuell kann Hintergrundmusik die Stimmung untermalen. <p>Eine Beispielgeschichte einer Fantasiereise finden Sie unter Winterwanderung.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Sitzen rutschen ▪ In der Hocke rutschen und dann aktiv auf die dicke Matte springen ▪ Im Stehen rutschen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eigene Geschichte erfinden

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Ausdauer-Würfelspiel	Mathematik mit Wäscheklammern
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf Minuten	Zeitbedarf Minuten
Material 6 Malstäbe oder Hüteli, 8-12 Reifen, 4-6 Würfel	Material Wäscheklammern
Ziel Ausdauer trainieren	Ziel taktiler Erfahrung, Bewegungsinput
Quelle Weiterbildung für MOVE-Leitende 2015 Daniela Renner	Quelle feelyourbody.ch: „Lernen mit dem ganzen Körper“ (Schulkongress Bewegung und Sport 2013)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Vorbereitung: Auf einer Hallenseite immer einen roten und einen blauen Reifen gegenüber hinlegen. Den Rest der Halle mit Malstäben oder Hüteli als Laufrunde markieren.</p> <p>Spielverlauf: In jedem roten Reifen sitzt ein Kind mit einem Würfel, das Kind im blauen Reifen hat keinen. Die Kinder, welche sich gegenüber sitzen, würfeln beide einmal (bei gleicher Zahl: Wiederholen). Wer die höhere Zahl gewürfelt hat, sitzt nun in den roten Reifen. Die tiefere Zahl muss so viele Runden rennen wie die Differenz zwischen den beiden Würfeln (Bsp: Rot 2; Blau 5 => Rot läuft 3 Runden). Nach dem Rennen sucht sich das Kind wieder einen freien blauen Reifen fürs nächste Würfelduell.</p>	<p>Mit Zahlen beschriftete Wäscheklammern sind im Unterricht schnell bereit, bieten taktiler Erfahrung und eignen sich für viele kleine Bewegungsinputs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beide Kinder greifen sich blind eine Wäscheklammer, Zahlen addieren, subtrahieren, multiplizieren, dividieren. ▪ Kind A greift sich eine Anzahl Wäscheklammern, B rät die Summe der Zahlen. Gemeinsam wird überprüft und die Differenz zur Schätzung errechnet. ▪ Ein Kind stellt eine Rechen-Aufgabe. Für jede richtige Antwort darf sich das andere Kind eine Wäscheklammer an die Kleider/an die Haare klemmen (=Rastas). ▪ Jedes Kind klemmt drei Wäscheklammern nebeneinander an ein Heft, so dass zwei dreistellige Zahlen entstehen. Gemeinsam errechnen sie die Summe/Differenz.
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scheren-Stein-Papier anstatt Würfeln; eine vorgegebene Anzahl Runden laufen ▪ Andere Fortbewegungsarten: Hüpfen auf einem Bein, auf allen Vieren gehen, nur rückwärts, mit Springseil laufen, ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wäscheklammern mit Buchstaben versehen: <ul style="list-style-type: none"> - Worte bilden aus den Buchstaben auf den Wäscheklammern. - zu jedem Buchstaben ein Wort zum aktuellen Unterrichtsthema finden

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

10erli Jonglieren	Sandsäckchen tragen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf mehrmals hintereinander 10 Minuten pro Lektion	Zeitbedarf 15 Minuten
Material Jonglierbälle	Material Sandsäckchen
Ziel Jonglieren mit drei Bällen	Ziel Körperhaltung bewusst wahrnehmen und Bewegungen koordinieren
Quelle Bewegungs-10erli	Quelle Lernen in Bewegung, SVSS
Beschreibung	Beschreibung
<p>Ich kann....</p> <ul style="list-style-type: none"> O 10x rechts aufwerfen – (klatschen) – links fangen und umgekehrt O 9x rechts unter dem (linken) Bein hindurch aufwerfen und links fangen und umgekehrt O 8x rechts aufwerfen – (klatschen hinter dem Rücken) – links fangen und umgekehrt O 7x Ping Pong: Einen Ball gerade hoch werfen. Den anderen Ball werfen, wenn der erste am Wendepunkt ist usw. O 6x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der besseren Hand beginnen O 5x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der schlechteren Hand beginnen O 4x beide Bälle in einer Hand halten. Zuerst den vorderen Ball werfen und in der anderen Hand fangen, dann den hinteren. O 3x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der besseren Hand beginnend, jedoch haben wir in der besseren Hand zwei Bälle O 2x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der schlechteren Hand beginnend, jedoch haben wir in der schlechteren Hand zwei Bälle O 1x Jonglieren mit drei Bällen (so lange wie möglich) 	<p>Wasserträger/in: Ein Sandsäckchen auf den Kopf oder Arm legen und sorgfältig durch den Raum gehen, ohne dass es runterfällt.</p> <p>Roboter: Das Säckchen auf einem Körperteil platzieren und in verschiedenen Gangarten durch den Raum gehen (z.B. rückwärts, auf den Zehenspitzen, langsam oder schnell, steif wie ein Roboter usw.)</p> <p>Steh-auf-Männchen: Sich mit dem Sandsäckchen auf dem Kopf oder Arm langsam auf den Boden setzen. Anschliessend wieder aufstehen, ohne dass das Säckchen runterfällt.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit geschlossenen Augen - Mehrere Säckchen gleichzeitig tragen - Sandsäckchen auf versch. Körperteilen tragen - Mit Lernen verknüpfen (Lied singen, Aufsatz aufsagen, Kopfrechnen etc.) - Anstelle von Sandsäckchen ein Blatt Papier, einen Bleistift oder etwas anderes nehmen
Weitere Links	
Verschiedene Jonglierbälle selber basteln: Bastelanleitung	

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Sprungcontest im Freibad	Zeitungswerfen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	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	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 20 Minuten
Ort Freibad mit Sprungbrett	Material Zeitung, Klebeband
Ziel kreative Sprünge ins Wasser	Ziel Werfen und Fangen
Quelle keine	Quelle www.kita-turnen.de
Beschreibung	Beschreibung
<p>Beim Sprungcontest ist die Kreativität der Kinder gefragt: In den ersten 10 Minuten übt jedes Kind einzeln einen eigenen Sprung. Die Lehrperson hilft und unterstützt wo nötig. Er sollte möglichst kreativ, aber nicht gefährlich sein. Jedes Kind hat zudem die Aufgabe, seinem Sprung einen Namen zu geben, wie z.B. „der sterbende Schwan“.</p> <p>Nun werden die Kinder durchnummeriert und zeigen der Reihenfolge nach ihren Sprung vor. Dabei spielt die Lehrperson den Speaker und sagt jedes Kind möglichst Contest-mässig mit dem Namen und dem Sprung an. Nach erfolgtem Sprung vergibt die Jury – bestehend aus den anderen Kindern – Punkte von 1-10 für die Kreativität. Alle Punkte werden von der Lehrperson zusammengezählt und dann kommt das nächste Kind an die Reihe.</p> <p>Am Ende gewinnt das Kind, welches am meisten Punkte bekommen hat.</p>	<p>Zeitung zerknüllen, mit Klebeband umwickeln und schon hat man einen Ball gebastelt! Mit diesen Zeitungsbällen lassen sich viele verschiedene Bewegungsideen umsetzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hochwerfen und fangen (stehend, sitzend, liegend) • Schneeballschlacht jeder gegen jeden • Paarweise mit den Bällen bewerfen und dabei Schutz hinter Möbeln, Zeitungszelten oder ähnlichem suchen • Zuwerfen des Balles im Kreis (in der Reihenfolge, durcheinander) • Zielwerfen in oder auf festgelegte Ziele • Körpervervandlungen: Die Zeitungsbälle werden in die Kleidung gestopft und so zum Beispiel dicke Bäuche oder riesige Muskelberge erzeugt.
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprünge vom Bassinrand (wo erlaubt!) oder vom Startbock ▪ Wer kann am höchsten spritzen? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weitere Spielideen entwickeln sich häufig von ganz alleine

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Ballspiel mit Kasten-und Hütchentoren	Krähe
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 20-30 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Softball, Tennisball, evtl. Fussball, evtl. Fussball pro Team ein Kasten, Hütchen (oder Keulen)	Material Kissen für Variation
Ziel Variieren beim Tore schiessen	Ziel Kraft und Gleichgewicht trainieren
Quelle Steiner, www.sportpädagogik.ch	Quelle www.mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>4 Teams spielen auf 2 Spielfeldern. Als Tor dient pro Mannschaft ein Kasten. Sowohl die Vorderseite als auch die Hinterseite des Kastens gelten als Tore. 3 Schritte dürfen gemacht werden, prellen ist aber nicht erlaubt! Nach einem Tor wechselt der Ball jeweils die Mannschaft. Zuerst wird mit einem Softball gespielt.</p> <p>Um das Spiel noch etwas spannender zu gestalten wird nach einiger Zeit zusätzlich ein Tennisball ins Spiel gegeben und jeweils ein Hütchen auf den Kasten gestellt. Mit dem Tennisball erzielt man ein Tor, indem man das Hütchen vom gegnerischen Kasten wirft. Es ist Aufgabe des Schützen, anschliessend das Hütchen wieder auf den Kasten zu stellen! Mit dem Softball können weiterhin auf die gleiche Weise Tore erzielt werden, wie in der vorherigen Spielvariante.</p>	<p>Kraft und Gleichgewicht stehen in dieser Übung im Zentrum. Gleichzeitig verbessern die Kinder ihre Körperwahrnehmung.</p> <p>Geht tief in die Hocke und legt die Hände zwischen den Füßen auf den Boden. Drückt nun die Knie von aussen gegen die Arme. Stützt euer ganzes Gewicht auf den Armen ab und lehnt euch so nach vorne, dass ihr langsam die Füsse vom Boden heben könnt.</p> <p>Tipp: Damit ihr nicht auf die Nase fällt, müsst ihr das Gleichgewicht finden! Kehrt wieder in die Hocke zurück, entspannt euch ein wenig, bevor ihr es noch einmal probiert.</p>
Variation	Variation
<ul style="list-style-type: none"> Softball durch einen Fussball ersetzen und nur mit dem Fuss spielen. Der Tennisball wird aber weiterhin mit der Hand geworfen. 	<ul style="list-style-type: none"> Airbag: Legt ein Kissen vor euch auf den Boden, so dass ihr keine Angst haben müsst, auf die Nase zu fallen. Partnerhilfe: unterstützt euch gegenseitig, indem ihr euch an den Schultern stützt.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Plätze wechseln	Bewegte Vokale
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	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	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf Minuten
Material keines	Material keines
Ziel Namen kennenlernen; schneller und reaktionsfähiger werden	Ziel Auflockerung, Vokale lernen, Schreibweise der Wörter einprägen
Quelle „Sportstunden schnell und klar“ (Jörn Herbers)	Quelle „Unterricht in/mit Bewegung“ (Robert Hofer)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Schüler/-innen legen sich in Bauchlage in einem grossen Kreis auf den Boden. In der Mitte steht die Lehrperson.</p> <p>Die Kinder sollen nach einer Ansage der Lehrperson (z. B. „alle Mädchen!“ oder „Julia und Matthias!“) die Plätze wechseln: Die angesprochenen Kinder stehen auf und sprinten zu einem frei gewordenen Platz.</p>	<p>Reihum werden zunächst einsilbige – später immer längere Wörter gerufen und die Vokale in Bewegung umgesetzt:</p> <p>„a“ = Arme ausbreiten „e“ = Arme parallel nach vorne strecken „i“ = Hände auf die Brust „o“ = Hände nach oben „u“ = Hände nach unten und Boden berühren</p> <p>Beispiele: „Tor“, „Schluss“, „Ast“, „Wort“, „Zelt“, „Rand“</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Ausgangspositionen: z. B. aus der Hocke oder der Rückenlage starten. ▪ Anstelle der Lehrperson gibt ein Kind vor, welche Kinder den Platz wechseln müssen. Anschliessend läuft es zu einem frei gewordenen Platz. Wer keinen Platz mehr hat, macht die nächste Ansage. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auch übrigen Buchstaben in Bewegung umsetzen: „k“ = Klatschen, „n“ = an die Nase fassen, „r“ = Die Hände auf den Rücken legen... ▪ Auch in Fremdsprachen möglich!

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Vier gewinnt - Stafette	Kreuz und quer
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	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	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 16 Reifen, 10 Shuttles oder Tennisbälle, Malstäbe	Material Wandtafel
Ziel Aufwärmen: Schnell laufen, Taktik	Ziel Gutes Beobachten, Aufmerksamkeit und Reaktion fördern
Quelle mobilesport.ch	Quelle schule bewegt Wochentipp 5/09
Beschreibung	Beschreibung
<p>Das Spielfeld besteht aus 4x4 Reifen, in ca. 10 m Entfernung stehen zwei Malstäbe. Pro Malstab steht je ein Team à 3-4 Kinder bereit. Jedes Team hat 5 Shuttles oder Tennisbälle.</p> <p>Auf ein Startsignal rennt ein Kind pro Team mit einem Ball/Shuttle zum Spielfeld und platziert den Ball/Shuttle in einen Reifen nach Wahl. Danach rennt es zurück, klatscht ab und das nächste Kind läuft los. Das Spiel geht weiter, bis alle Bälle/Shuttles platziert sind. Anschliessend kann pro Lauf 1 Ball/Shuttle umplatziert werden.</p> <p>Gewonnen hat das Team, welches zuerst 4 Bälle/Shuttles in eine Linie/Diagonale bringt.</p>	<p>An der Wandtafel sind mit vier Pfeilen die vier Richtungen „oben“, „rechts“, „unten“ und „links“ aufgezeichnet.</p> <p>Die Lehrperson zeigt in relativ raschem Tempo und im freien Wechsel auf die vier Pfeile und die Schüler/-innen reagieren, in dem sie mit beiden parallel ausgestreckten Armen jeweils kurz in die angetippte Richtung zeigen. Gleichzeitig benennen sie im Chor die Richtung, in die sie zeigen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Tic tac toe mit 3x3 Reifen; wer drei in einer Reihe hat, gewinnt. → Siehe auch Video 	<ul style="list-style-type: none"> In die Gegenrichtung zeigen und die Gegenrichtung benennen. In die Gegenrichtung zeigen, aber die richtige Richtung benennen. In die angezeigte Richtung zeigen, aber die Gegenrichtung benennen. Auf Englisch oder Französisch durchführen

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Ping Pong	Sportkreisel
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material keines (evtl. Bündel)	Material diverse kleine Gegenstände (z. B. Tischtennisball, Radiergummi, WC-Rolle, Bälle, Kartoffel, Löffel)
Ziel Aktivierung, Hüpfformen	Ziel Auflockerung, Mobilisierung, Teamwork
Quelle Suisse Balance: Tacco&Flip	Quelle Unterricht in/mit Bewegung (Landessportorganisation Steiermark)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Drei Kinder werden als Ping-Pong-Schläger bestimmt. Die anderen Kinder sind Ping-Pong-Bälle und stehen ruhig im Raum verteilt.</p> <p>Die Ping-Pong-Schläger rennen im Raum herum und berühren die ruhigen Ping-Pong-Bälle, welche dann fünf Mal hochspringen und danach wieder ruhig an einem Ort verharren, bis sie erneut berührt werden. Die Ping-Pong-Schläger versuchen möglichst viele Bälle auf einmal in Bewegung zu bringen. Schaffen sie es, dass alle Bälle im Raum herumspringen?</p>	<p>Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf oder bleiben so in den Bankreihen stehen, dass sie einander berühren können. Es werden nun verschiedene Gegenstände in der Runde weitergegeben. Jeder Gegenstand ist mit einer Bewegungsform verbunden.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tischtennisball: Mit einer Hand weitergeben • Radiergummi: Durch die gegrätschten Beine zum Nächsten weiterreichen • WC-Rolle: Über den Kopf nach hinten weitergeben • Bälle (oder Orangen): Unters Kinn klemmen und dem Nachbar weitergeben • Kartoffel: Auf einem Löffel weitergeben
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anzahl Ping-Pong-Schläger der Raumgrösse anpassen ▪ Bälle springen 5x den Hampelmann ▪ Bälle hüpfen 5x auf einem Bein 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrere Gegenstände gleichzeitig ▪ Beim Klatschen: Richtungsänderung

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Handstand erlernen in 5 Stationen	Sägen mit Seil oder Massstab
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material dünne Matten, Schwedenkasten, Reck, Klebband	Material Seil oder Massstab (evtl. Musik)
Ziel Handstand erlernen, gegenseitiges Hilfestehen	Ziel Kräftigen, Kooperieren
Quelle Sportstunden in der Sekundarstufe - schnell und klar	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Station 1 (auf zwei dünnen Matten) Aus der Tiefstartposition aufschwingen des hinteren Beins nach oben. Arme ganz durchstrecken und das Gewicht kurz auf den Händen halten. Zwei Partner umfassen von beiden Seiten die Oberschenkel nahe dem Kniegelenk (=Klammergriff).</p> <p>Station 2 (Schwedenkasten 1-2 Elemente tiefer, dünne Matte) Im Liegen bäuchlings auf dem Kasten weit nach vorne rutschen. In der Hüfte abknicken und mit den Händen auf die Matte stützen. Zwei Partner halten die Beine fest. Aus dieser Position über den Handstand abrollen auf die Matte (Partnerhilfe bis am Schluss).</p> <p>Station 3 (brusthohes Reck, dünne Matte) Kniehang am Reck, die Hände auf die Matte aufsetzen. Die Beine langsam strecken und im Handstand ein paar Sekunden stehen. Dann von der Stange abdrücken und sicher auf den Füßen landen (beidseitiger Klammergriff am Oberschenkel).</p> <p>Station 4 (zwei dünne Matten, davon eine hochkant an die Wand gelehnt) Wie Station 1, aber bis in den gestreckten Handstand. Aufsatz der Hände ca. 20 cm vor der Wand mit Klebband markieren (beidseitiger Klammergriff am Oberschenkel).</p> <p>Station 5 (drei dünne Matten) Aus dem Stand aufschwingen in den Handstand und wieder zurück (beidseitiger Klammergriff am Oberschenkel)</p>	<p>Nehmt zu zweit ein Seil oder Massstab, jeder greift sich ein Ende. Steht euch gegenüber und macht mit dem Seil Sägebewegungen. Das Seil ist dabei immer gespannt. Wichtig: Macht die Bewegungen gleichmässig und langsam während einer Minute. Dann wechselt ihr die Seite.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit geschlossenen Augen • Rücken an Rücken, Seite an Seite oder hintereinander stehen. • Säge-Bewegungen auch beidhändig ausführen. • Sägen im Takt der Musik

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Reifenhupf	Bierdeckel-Klippklapp
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	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	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 – 10 Minuten
Material rote und blaue Reifen, evtl. rote Bänder, Musik	Material Bierdeckel
Ziel Rechts-Links-Differenzierung / Hüpfen / Gleichgewicht verbessern	Ziel Reaktionsschulung, Aug-Hand-Koordination
Quelle Top Bewegungsspiele Band 1 (bm-sportverlag.ch)	Quelle Unterricht in/mit Bewegung (LSO Steiermark, 2007)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Auf dem Boden liegen rote und blaue Reifen. Die Kinder laufen umher und hüpfen immer wieder in die Reifen hinein und hinaus. An bestimmten Stellen können sie auch direkt von Reifen zu Reifen springen.</p> <p>Dabei gilt folgende Regel: In die roten Reifen darf nur mit dem linken und in die blau markierten nur mit dem rechten Bein gesprungen werden.</p>	<p>Jedes Kind bekommt einen Bierdeckel und legt ihn vor sich auf die Tischkante, so dass die Hälfte des Bierdeckels übersteht. Unter diesem „Überstand“ werden nun abwechselnd die rechte und linke Hand so platziert, dass die Fingernägel den Karton leicht berühren und der Handrücken nach oben zeigt. Nun klappen die Finger mit einem „Schwupps“ nach oben und der Bierdeckel vollführt in der Luft eine halbe Umdrehung. Ziel ist es, den Bierdeckel in der Luft zu fangen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer will, darf mit einem roten Band das linke Bein kennzeichnen. ▪ Zusätzlich braune Reifen: beidbeinig hineinspringen ▪ Zur Musik ausserhalb der Reifen laufen, beim Musikstopp auf dem richtigen Bein in einem Reifen stehen bleiben. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer schafft es mit zwei oder mehr Bierdeckeln als Stapel?