



## Sammlung Bewegungstipps: Sofort ausprobieren!

Ausgabe	Für den Sportunterricht	Stufe	Für die bewegte Schule/Betreuung	Stufe
<b>2015</b>				
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
<b>2016</b>				
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	Kiga/Ust	Bierdeckel Klipp-klapp	Ust-Sek
<b>2017</b>				
1/17	Konditraining (Kegel)	Ust-Sek	Wärmemassage	Kiga-Mst
2/17	Felgaufzug mit Sitzball	Ust-Sek	Es brennt	Ust/Mst
3/17	Die Blume	Kiga/Ust	Spiegelspiel	Ust/Mst
4/17	Telefonlauf	Ust-Sek	Handgymnastik	Ust-Sek
5/17	Rugby-ICE	Mst/Sek	Zauberer-Kunststücke	Kiga/Ust
6/17	Sprossenwand-Artisten	Kiga/Ust	Chaplin-Hupf	Ust-Sek
7/17	Spinnennetz	Mst/Sek	Kurzschluss	alle
8/17	Hexensuppe	Kiga/Ust	Taschentücher	alle
9/17	Hot Box (Frisbee)	Mst/Sek	Menschenmemory	Ust-Sek
10/17	Autofahren/Busreise	Kiga/Ust	Step by step	Ust-Sek
11/17	Grosse Matte	(Mst)/Sek	Feinmotorik mit Papier	Kiga/(Ust)
12/17	Futter holen	Ust	Durchatmen	alle

# Monatliche Bewegungstipps


## 1/15

Für den Sportunterricht	Leiterlispiel Klettern												
	<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 Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>25 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Glocke, Bündel, Würfel, Spielfiguren, Barren, Langbank, Sprossenwand, Reck, Kletterwand, (evtl. -stange/-leiter) ausgedruckte Spielvorlagen und Bewegungsaufgaben</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td><a href="http://www.climbingiscool.ch">www.climbingiscool.ch</a></td> </tr> </table>	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	<a href="http://www.climbingiscool.ch">www.climbingiscool.ch</a>		
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	<a href="http://www.climbingiscool.ch">www.climbingiscool.ch</a>												
<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"> <li>1 = Die Kletterwand (das Klettergerüst) hochklettern und eine aufgehängte Glocke läuten</li> <li>2 = An der Reckleiter (mehrere Stangen übereinander) im Slalom um alle Stangen klettern</li> <li>3 = An der Sprossenwand im Zickzack klettern (Weg mit Bündeln markieren)</li> <li>4 = An der Kletterwand (am Klettergerüst) einen bestimmten Farbpunkt (Bündel) berühren</li> <li>5 = Die Holmen des Barrens überklettern (oder in einer 8 umklettern)</li> <li>6 = Auf allen Vieren über eine Langbank balancieren (erschweren: Langbank leicht schräg an der Sprossenwand)</li> </ol>													
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pro Gruppe nur eine Spielfigur. Eine Person würfelt und alle müssen die Kletteraufgabe machen. Welche Gruppe ist zuerst im Ziel?</li> <li>▪ Alternative Bewegungsaufgaben</li> </ul>												
Download	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Spielvorlage Leiterlispiel</a></li> <li>▪ <a href="#">Vorschlag Kletteraufgaben</a></li> <li>▪ <a href="#">Vorlage für eigene Bewegungsaufgaben</a></li> </ul>												
Für die bewegte Schule/Betreuung	Fingerrechnen												
	<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 Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>5 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>keines</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>volle Konzentration</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td><a href="#">Unterricht in/mit Bewegung</a> (R. Hofer, Landessportorganisation Steiermark, 2007)</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 Klasse	Zeitbedarf	5 Minuten	Material	keines	Ziel	volle Konzentration	Quelle	<a href="#">Unterricht in/mit Bewegung</a> (R. Hofer, Landessportorganisation Steiermark, 2007)
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	<a href="#">Unterricht in/mit Bewegung</a> (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"> <li>▪ Die Lehrperson stellt der ganzen Klasse die Rechnungen</li> <li>▪ In Zweiergruppen: Jemand stellt für den Partner die Rechnung</li> <li>▪ Addition, Subtraktion, Multiplikation</li> <li>▪ In einer Fremdsprache</li> </ul>												
<p>Weitere Bewegungstipps im <a href="#">Archiv</a>.</p>													

# 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.</p>	
<p><b>Regeln:</b> 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>	
<p>Variationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unterschiedliche Bälle (z. B. Rugby-Ball, Tennisball)</li> <li>▪ Der Ball wird einem Mitspieler zugespült, der auf der Matte steht.</li> <li>▪ Touchdown: Der Mitspieler springt ab, fängt in der Luft den Ball und landet damit auf der Matte.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>

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"> <li>▪ <b>Heisser Ballon:</b> 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.</li> <li>▪ <b>Ballonservice:</b> 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?</li> <li>▪ <b>Wand-Ab:</b> 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.</li> </ul>	
<p>Variationen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mehrere Ballone gleichzeitig</li> <li>▪ Den Ballon mit verschiedenen Körperteilen spielen</li> <li>▪ Raum begrenzen</li> </ul>

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"> <li>▪ Wir rennen immer rückwärts (Fangis / Stafetten / Laufspiel / ...)</li> <li>▪ Wir prellen den Ball nur mit der schwächeren Hand (Parcours / Slalom / im Spiel / ...)</li> <li>▪ Wir werfen mit der schwächeren Hand (Passen – Fangen / Zielen / Korb treffen / ...)</li> <li>▪ Wir stellen das Tor so auf, dass von hinten geschossen wird</li> <li>▪ Wir spielen quer in der Halle, dafür mit mehreren Torhütern</li> <li>▪ Wir schießen nur mit dem schwächeren Fuss aufs Tor</li> <li>▪ Wir halten den Unihockeystock auf der anderen Seite als gewohnt</li> <li>▪ Wir hängen kopfüber an den Geräten (Glocke an Reck oder Reck, Klettern am Barren)</li> </ul>	<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"> <li>▪ Wir beginnen die Lektion mit dem Abschied und beenden sie mit der Begrüssung</li> <li>▪ Wir strecken mit der ungewohnten Hand auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Im Treppenhaus</li> <li>▪ Zwischen Tisch- und Stuhlbeinen</li> <li>▪ Glöggli anbinden: Wer schafft das Durchklettern ohne dass es klingelt?</li> <li>▪ Herr und Hund: Ein Kind geht voraus, das andere folgt genau dem gleichen Weg</li> </ul>

## 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, <a href="http://www.suissebalance.ch">www.suissebalance.ch</a>	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"> <li>▪ <i>Ausschau halten:</i> Den Kopf soweit wie möglich nach rechts und links drehen, 10x wiederholen</li> <li>▪ <i>Fussschaukel:</i> Aufrecht hinstellen, das Gewicht abwechslungsweise auf die Zehen und Fersen verlagern, 20x wiederholen</li> <li>▪ <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.</li> <li>▪ <i>Rudern:</i> Auf einem Stuhl sitzen. Mit den Armen und einem Bein Ruderbewegungen ausführen. Mit jedem Bein 10-20 x wiederholen.</li> </ul>
Variation	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Fänger formt das gefangene Kind zu einer Statue</li> </ul>	

## 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 <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>	Quelle <a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>
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"> <li>▪ Links- oder Rechtsverschiebung, die Lehrperson gibt kein neutrales Signal sondern ruft «links» oder «rechts».</li> <li>▪ Die Schüler/-innen bleiben an Ort und der Ball «wandert».</li> <li>▪ Bälle mit unterschiedlichen Prolleigenschaften (je kleiner der Ball desto schwieriger).</li> <li>▪ Die Bälle synchron zur Musik prellen.</li> <li>▪ Anstelle des Befehls «links» oder «rechts» gibt es einen oder zwei Pfliffe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mehrere Körperteile aufs Mal nennen. Diese müssen dann hintereinander mit der Sitzfläche in Berührung gebracht werden.</li> </ul>

## 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"> <li>▪ Ein Kind steuert das fliehende Ziel</li> <li>▪ Den Ballwagen zu zweit steuern</li> <li>▪ Mehrere Ziele gleichzeitig</li> <li>▪ Das Ziel fährt auf Schienen (Linien) hin und her, geworfen wird von einer anderen Linie</li> <li>▪ In Reifen stehen die Werfer-Kinder, alle anderen sind Zulieferer</li> <li>▪ Ein paar Kinder sind Wächter und verteidigen die Würfe</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstatt die Pobacke mit der Hand das Ohr berühren</li> <li>▪ In Zweiergruppen vis-à-vis: A macht eine Seite vor, B macht das Spiegelbild</li> </ul>	



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"> <li><b>1. Verletztentransport:</b> Ein Kind liegt auf einer dünnen Matte und wird von den anderen um ein Hütli und zurück zur Startlinie getragen.</li> <li><b>2. Feuerwehrleiter:</b> Über die ausgeklappte Sprossenwand klettern und auf der anderen Seite hinunter steigen (oder auf die dicke Matte springen).</li> <li><b>3. Hohe Brücke:</b> 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.</li> <li><b>4. Wackelbank:</b> Eine umgekehrte Langbank liegt wie eine Wippe auf einem Kastenoberteil. Die Kinder tragen nun einen Medizinball von einer Seite auf die andere.</li> <li><b>5. Tunnel:</b> Eine dicke Matte so auf zwei Kastenelemente legen, dass die Kinder darunter durch den Tunnel kriechen oder robben können.</li> </ol>	<div data-bbox="1124 790 1438 1262" data-label="Image"> </div> <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"> <li>▪ Gruppeneinteilung nach Niveau</li> <li>▪ Jedes Kind erhält am Schluss ein Feuerwehr-Diplom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Sieger der ersten Runde wirft in der nächsten Runde aus grösserer Distanz, der Verlierer darf näher ans Ziel ran gehen.</li> </ul>



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 <a href="http://www.hilfreich.de">www.hilfreich.de</a>	Quelle <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>
Beschreibung	Beschreibung
<p><b>Spiegelanz:</b> 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><b>Riesentanz:</b> 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><b>Schaufensterpuppentanz:</b> 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"> <li>▪ Anstelle von Musik das Tambourin verwenden</li> <li>▪ Mit Tüchern oder Verkleidung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>

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 <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>	Quelle <a href="http://www.svss.ch">www.svss.ch</a> (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"> <li>Die Hilfsmaterialien, welche zum Ausbau genutzt werden dürfen, müssen zuerst auf der anderen Hallenseite geholt werden. Dabei darf jede Person nur einen Gegenstand holen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Man kann auch versuchen, mit anderen Körperteilen einen Rhythmus zu erzeugen. Je kreativer, desto witziger.</li> </ul>

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><b>Storchschritt-Wettkampf</b> (<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><b>Knoten lösen</b> (<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><b>Achterball</b> (<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"> <li>trommelt sanft aber schnell mit den Fingern auf seinen Kopf, den Nacken und die Schultern.</li> <li>Klopft mit den Handflächen auf den Rücken, die Arme und die Beine. Die Bewegungen sollen möglichst schnell und ausdauernd sein.</li> <li>Streicht mit den Fingern zweimal von der Schädelbasis aus über den Nacken, den Rücken und der Hinterseite der Beine entlang bis zu den Fersen.</li> </ul> <p>Nach einer kurzen Pause die Rollen wechseln.</p>
Variationen	Variationen
<p>Weitere Partnerübungen auf <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In der Bauchlage</li> <li>Die Klasse steht im Kreis und jeder Schüler/jede Schülerin dreht sich um 90 Grad</li> </ul>



Für den Sportunterricht

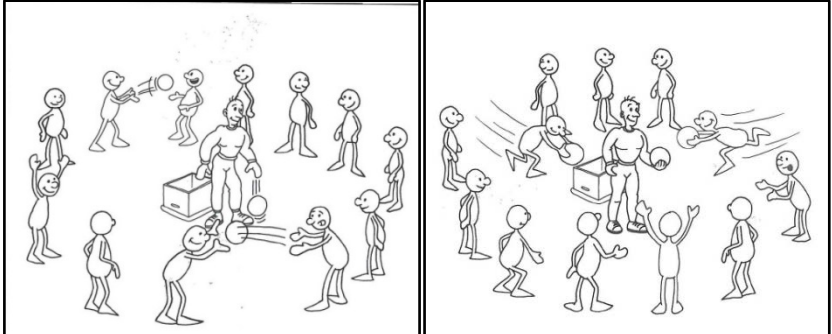

Für die bewegte Schule/Betreuung

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 <a href="http://www.zebis.ch">www.zebis.ch</a>	Quelle <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>
Beschreibung	Beschreibung
<p><b>Langlauf:</b>                      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><b>Doppelstockeinsatz:</b>                      Mit beiden Händen ein Ende eines auf Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigten Thera-Bandes (oder Schlauch) halten. Rhythmisch den Langlauf- Doppelstockstoss imitieren.</p>	Anstatt Addieren und Subtrahieren: Multiplizieren und Dividieren

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

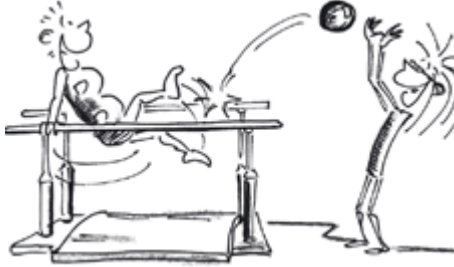
Minitrampolin vielseitig nutzen	Augentraining
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> 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="136 794 369 885"> </div> <p><b>Buckelpiste</b> Die Schüler/-innen springen rhythmisch auf den schräggestellten Minitramps hin und her.</p> <div data-bbox="143 903 387 1134"> </div> <p><b>Drehkarussell</b> Die Schüler/-innen springen gleichzeitig im Uhrzeigersinn zum nächsten flach gestellten Minitramp.</p> <div data-bbox="461 1043 1095 1228"> </div> <p><b>Förderband</b> 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 style="list-style-type: none"> <li>▪ Zuerst schliessen und entspannen wir die Augen (evtl. zu Entspannungsmusik).</li> <li>▪ wir ziehen mit den Augen eine gerade Linie von 9 zu 3, von 6 zu 12, von 11 zu 5, von 4 zu 10, ...</li> <li>▪ wir schauen auf die Nasenspitze, dann in die Weite nach vorne und wieder zurück.</li> <li>▪ zum Abschluss kreisen wir die Augen 3-4 x in beide Richtungen</li> </ul>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Buckelpiste: Mit Griff an der Sprossenwand</li> <li>▪ Drehkarussell: zwei gegenüberliegende Minitramps durch Schwedenkästen ersetzen</li> </ul>	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»
<b>Beschreibung</b>	<b>Beschreibung</b>
<p><b>Werfen und Laufen.</b> 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><b>Diese Übung aktiviert die Kinder, indem sie viel hüpfen. Der Platzbedarf ist gering, die positiven Auswirkungen auf die Knochenstärkung sind aber gross.</b></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> 
<b>Variationen</b>	<b>Variationen</b>
<p><b>Schauen und Laufen.</b> 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><b>Zehnerli:</b> 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>




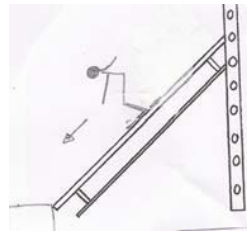
## Für den Sportunterricht

## 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
<b>Beschreibung</b>	<b>Beschreibung</b>
<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> 	<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>
<b>Variationen</b>	<b>Variationen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kann gut auch als Posten in einem Parcours eingebaut werden.</li> <li>▪ Stufenbarren: Am hohen Holmen hängen und den Ball über den niedrigen Holm dem Partner zuspielen.</li> <li>▪ Reck: In der Glocke an der Stange hängen und leicht pendeln (Knie an der Stange eingehängt). Den Ball mit den Händen fangen und zurückwerfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die rechte Hand beginnt mit dem Daumen, die linke Hand mit dem kleinen Finger.</li> <li>▪ Mit überkreuzten Händen.</li> <li>▪ Ein Partner zeigt auf die beiden Finger, die gleichzeitig angehoben werden müssen.</li> </ul>

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

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 <a href="#">GKB Sportkids</a>	Quelle „Entspannung in der Schule“ ( <a href="#">Unfallkasse-NRW</a> )
Beschreibung	Beschreibung
<p>Halbklassenunterricht: Die Hälfte der Klasse macht selbständig ein „Böcklifangis“, die andere Hälfte geht zum Skispringen.</p> <p><b>A) Skispringen:</b> In Kauerstellung über zwei Langbänke rutschen (Teppiche als Skis). Die Lehrperson begleitet die ersten Sprünge einzeln.</p> <p><b>Aufbau:</b> </p> <p><b>Ablauf:</b> </p> <p><b>B) Böcklifangis</b> 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"> <li>• Äußere Störfaktoren sind unterbunden.</li> <li>• Der Raum ist gut gelüftet und angenehm temperiert.</li> <li>• Schülerinnen und Schüler lauschen in bequemer Haltung.</li> <li>• Sie „reisen“ mit geschlossenen Augen (wenn dies jemandem unangenehm ist, dürfen die Augen geöffnet bleiben, aber nicht umherwandern).</li> <li>• Es wird mit gesenkter Stimme und langsam gesprochen.</li> <li>• Sprechpausen lassen den Teilnehmenden Raum für eigene Visualisierungen.</li> <li>• Eventuell kann Hintergrundmusik die Stimmung untermalen.</li> </ul> <p>Eine Beispielgeschichte einer Fantasiereise finden Sie unter <a href="#">Winterwanderung</a>.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Im Sitzen rutschen</li> <li>▪ In der Hocke rutschen und dann aktiv auf die dicke Matte springen</li> <li>▪ Im Stehen rutschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eigene Geschichte erfinden</li> </ul>

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><b>Vorbereitung:</b> 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><b>Spielverlauf:</b> 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 =&gt; 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"> <li>▪ Beide Kinder greifen sich blind eine Wäscheklammer, Zahlen addieren, subtrahieren, multiplizieren, dividieren.</li> <li>▪ Kind A greift sich eine Anzahl Wäscheklammern, B rät die Summe der Zahlen. Gemeinsam wird überprüft und die Differenz zur Schätzung errechnet.</li> <li>▪ 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).</li> <li>▪ Jedes Kind klemmt drei Wäscheklammern nebeneinander an ein Heft, so dass zwei dreistellige Zahlen entstehen. Gemeinsam errechnen sie die Summe/Differenz.</li> </ul>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scheren-Stein-Papier anstatt Würfeln; eine vorgegebene Anzahl Runden laufen</li> <li>▪ Andere Fortbewegungsarten: Hüpfen auf einem Bein, auf allen Vieren gehen, nur rückwärts, mit Springseil laufen, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wäscheklammern mit Buchstaben versehen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Worte bilden aus den Buchstaben auf den Wäscheklammern.</li> <li>- zu jedem Buchstaben ein Wort zum aktuellen Unterrichtsthema finden</li> </ul> </li> </ul>

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 <a href="#">Bewegungs-10erli</a>	Quelle Lernen in Bewegung, SVSS
<b>Beschreibung</b>	<b>Beschreibung</b>
<p><b>Ich kann....</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 10x rechts aufwerfen – (klatschen) – links fangen und umgekehrt</li> <li><input type="radio"/> 9x rechts unter dem (linken) Bein hindurch aufwerfen und links fangen und umgekehrt</li> <li><input type="radio"/> 8x rechts aufwerfen – (klatschen hinter dem Rücken) – links fangen und umgekehrt</li> <li><input type="radio"/> 7x Ping Pong: Einen Ball gerade hoch werfen. Den anderen Ball werfen, wenn der erste am Wendepunkt ist usw.</li> <li><input type="radio"/> 6x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der besseren Hand beginnen</li> <li><input type="radio"/> 5x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der schlechteren Hand beginnen</li> <li><input type="radio"/> 4x beide Bälle in einer Hand halten. Zuerst den vorderen Ball werfen und in der anderen Hand fangen, dann den hinteren.</li> <li><input type="radio"/> 3x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der besseren Hand beginnend, jedoch haben wir in der besseren Hand zwei Bälle</li> <li><input type="radio"/> 2x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der schlechteren Hand beginnend, jedoch haben wir in der schlechteren Hand zwei Bälle</li> <li><input type="radio"/> 1x Jonglieren mit drei Bällen (so lange wie möglich)</li> </ul>	<p><b>Wasserträger/in:</b> Ein Sandsäckchen auf den Kopf oder Arm legen und sorgfältig durch den Raum gehen, ohne dass es runterfällt.</p> <p><b>Roboter:</b> 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><b>Steh-auf-Männchen:</b> Sich mit dem Sandsäckchen auf dem Kopf oder Arm langsam auf den Boden setzen. Anschliessend wieder aufstehen, ohne dass das Säckchen runterfällt.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit geschlossenen Augen</li> <li>- Mehrere Säckchen gleichzeitig tragen</li> <li>- Sandsäckchen auf versch. Körperteilen tragen</li> <li>- Mit Lernen verknüpfen (Lied singen, Aufsatz aufsagen, Kopfrechnen etc.)</li> <li>- Anstelle von Sandsäckchen ein Blatt Papier, einen Bleistift oder etwas anderes nehmen</li> </ul>
<b>Weitere Links</b>	
Verschiedene Jonglierbälle selber basteln: <a href="#">Bastelanleitung</a>	

## Für den Sportunterricht

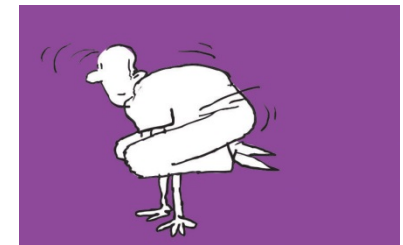
## Für die bewegte Schule/Betreuung

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 <a href="http://www.kita-turnen.de">www.kita-turnen.de</a>
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 Contestmässig 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"> <li>• hochwerfen und fangen (stehend, sitzend, liegend)</li> <li>• Schneeballschlacht jeder gegen jeden</li> <li>• Paarweise mit den Bällen bewerfen und dabei Schutz hinter Möbeln, Zeitungszelten oder ähnlichem suchen</li> <li>• Zuwerfen des Balles im Kreis (in der Reihenfolge, durcheinander)</li> <li>• Zielwerfen in oder auf festgelegte Ziele</li> <li>• Körpervervandlungen: Die Zeitungsbälle werden in die Kleidung gestopft und so zum Beispiel dicke Bäuche oder riesige Muskelberge erzeugt.</li> </ul>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprünge vom Bassinrand (wo erlaubt!) oder vom Startbock</li> <li>▪ Wer kann am höchsten spritzen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Weitere Spielideen entwickeln sich häufig von ganz alleine</li> </ul>

## 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 <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>
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"> <li>▪ Softball durch einen Fussball ersetzen und nur mit dem Fuss spielen. Der Tennisball wird aber weiterhin mit der Hand geworfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Airbag: Legt ein Kissen vor euch auf den Boden, so dass ihr keine Angst haben müsst, auf die Nase zu fallen.</li> <li>▪ Partnerhilfe: unterstützt euch gegenseitig, indem ihr euch an den Schultern stützt.</li> </ul>





## 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"> <li>▪ Andere Ausgangspositionen: z. B. aus der Hocke oder der Rückenlage starten.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Auch übrigen Buchstaben in Bewegung umsetzen:              „k“ = Klatschen,              „n“ = an die Nase fassen,              „r“ = Die Hände auf den Rücken legen...</li> <li>▪ Auch in Fremdsprachen möglich!</li> </ul>

## 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"> <li>Tic tac toe mit 3x3 Reifen; wer drei in einer Reihe hat, gewinnt. → Siehe auch <a href="#">Video</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In die Gegenrichtung zeigen und die Gegenrichtung benennen.</li> <li>In die Gegenrichtung zeigen, aber die richtige Richtung benennen.</li> <li>In die angezeigte Richtung zeigen, aber die Gegenrichtung benennen.</li> <li>Auf Englisch oder Französisch durchführen</li> </ul>

## 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"> <li>• Tischtennisball: Mit einer Hand weitergeben</li> <li>• Radiergummi: Durch die gegrätschten Beine zum Nächsten weiterreichen</li> <li>• WC-Rolle: Über den Kopf nach hinten weitergeben</li> <li>• Bälle (oder Orangen): Unters Kinn klemmen und dem Nachbar weitergeben</li> <li>• Kartoffel: Auf einem Löffel weitergeben</li> </ul>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anzahl Ping-Pong-Schläger der Raumgrösse anpassen</li> <li>▪ Bälle springen 5x den Hampelmann</li> <li>▪ Bälle hüpfen 5x auf einem Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mehrere Gegenstände gleichzeitig</li> <li>▪ Beim Klatschen: Richtungsänderung</li> </ul>

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 Helfestehen	Ziel Kräftigen, Kooperieren
Quelle Sportstunden in der Sekundarstufe - schnell und klar	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p><b>Station 1</b> (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><b>Station 2</b> (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><b>Station 3</b> (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><b>Station 4</b> (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><b>Station 5</b> (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><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit geschlossenen Augen</li> <li>• Rücken an Rücken, Seite an Seite oder hintereinander stehen.</li> <li>• Säge-Bewegungen auch beidhändig ausführen.</li> <li>• Sägen im Takt der Musik</li> </ul>

## Für den Sportunterricht

## Für die bewegte Schule/Betreuung

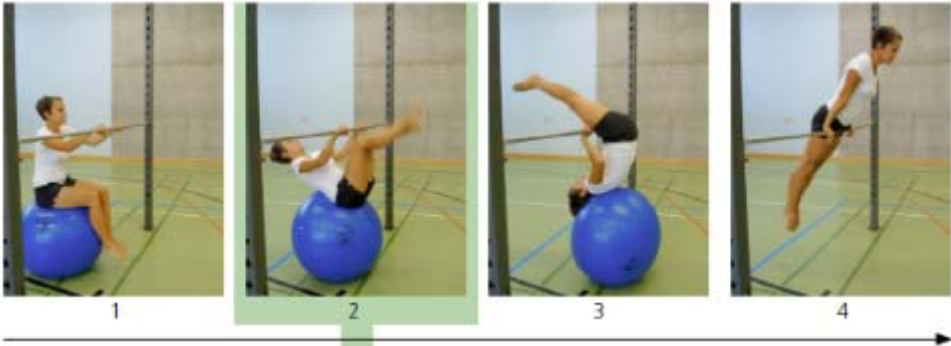
Reifenhupf	Bierdeckel-Klippklapp
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> 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"> <li>▪ Wer will, darf mit einem roten Band das linke Bein kennzeichnen.</li> <li>▪ Zusätzlich braune Reifen: beidbeinig hineinspringen</li> <li>▪ Zur Musik ausserhalb der Reifen laufen, beim Musikstopp auf dem richtigen Bein in einem Reifen stehen bleiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wer schafft es mit zwei oder mehr Bierdeckeln als Stapel?</li> </ul>

Konditionstraining mit Markierkegeln	Wärmemassage
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"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15-20 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material rote und gelbe Markierkegel	Material keines
Ziel Spass am Konditionstraining	Ziel Entspannung
Quelle <a href="#">Swiss-Ski (Alchenberger-Kempf&amp; Läubli, 2015)</a>	Quelle <a href="#">mobilesport.ch</a>
Beschreibung	Beschreibung
<p><b>Übung 1: Tag oder Nacht</b></p>  <p>Die Kinder stellen sich in der Mitte zwischen den Markierkegeln auf. Bei Zuruf „Tag“ versuchen alle so schnell wie möglich hinter die rote Markierung zu rennen, bei „Nacht“ hinter die gelbe.</p> <p><b>Variation:</b> 2 Kinder liegen auf dem Bauch gegenüber. Wer schafft es ohne gefangen zu werden hinter die Linie?</p> <p><b>Übung 2: Hindernislaufen</b></p>  <p>Die Lehrperson oder die Kinder erstellen mit Hilfe des Geländes und der Kegel einen Slalomlauf.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen den Slalomlauf so schnell wie möglich absolvieren.</p> <p><b>Übung 3: Markierkegel stapeln</b></p>  <p>Ausgangsposition auf dem Bauch, Oberkörper und Beine abheben. Abwechslungsweise die Kegel von der linken und der rechten Seite in der Mitte stapeln und anschliessend wieder auf die Seite Stellen.</p> <p><b>Variation:</b> Gleiche Übung in der Liegestützposition.</p>	<p><b>Wärmemassage:</b></p> <p>Die Kinder reiben ihre Hände aneinander bis sie warm werden. Dann streichen sie sich damit über Stirn, Wangen, Kinn, Schläfen, Augen, Mund, Hals und Hinterkopf (zweischendurch Hände erneut aufwärmen).</p>  <p>Die Kinder sollen spüren, wie die Wärme von den Händen in den Körper fliesst, und sich dabei entspannen.</p>



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Felgaufzug mit Sitzball	Es brennt
Altersstufe <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
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material Reckanlage, Sitzball	Material Keines
Ziel Rotationserfahrung, Orientierungssinn verbessern	Ziel Auflockerung, Wortschatz
Quelle mobilesport.ch	Quelle Unterricht in/mit Bewegung (LSO Steiermark, K. Griessner, 2007)
Beschreibung	Beschreibung
 <p><b>Tipps:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Reckstange im Sitzen auf dem Ball nicht über Schulterhöhe einstellen.</li> <li>▪ Weit hinten auf dem Ball sitzen, so dass du ohne Griff der Hände nach hinten kippst.</li> <li>▪ Allenfalls Partnerhilfe von der Seite</li> </ul>	<p>Zur Erlernung der Vorwörter über, unter, neben, bei, auf, an, hinter, vor, in, etc. in Verbindung mit verschiedenen Verben (legen, liegen, setzen, sitzen, stellen) und den dazugehörigen Dativa und Akkusativa, formuliert die Lehrperson Anweisungen.</p> <p><b>Beispiele:</b></p> <p>„Überall brennt es, nur unter dem Tisch nicht!“ – Alle Kinder verkriechen sich so rasch wie möglich unter dem Tisch.</p> <p>„Überall brennt es, nur neben dem Kasten nicht!“ – Alle Kinder drängen sich dorthin.</p> <p>Später kommen die Anweisungen von den Kindern selber.</p>
Video	Variationen
<a href="https://youtu.be/B2o8FciolPQ">https://youtu.be/B2o8FciolPQ</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anweisungen in einer Fremdsprache</li> <li>▪ Mit Adjektiven: „Alles was grün ist, brennt nicht!“ – Die Kinder müssen irgendwas Grünes berühren.</li> </ul>

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Die Blume	Spiegelspiel
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"/> in Gruppen
Zeitbedarf 5 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material keines	Material keines
Ziel Lektionsabschluss / Entspannung	Ziel Auflockerung des Unterrichtes / Koordination schulen
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Alle sitzen mit gestreckten Beinen im Kreis. Die Füsse berühren sich.                      Die Blume schliesst sich: Alle berühren gleichzeitig mit den Händen die Zehen                      Die Blume öffnet sich: Alle gleichzeitig aufrichten und mit den Armen über Kopf auf den Rücken liegen.</p> 	<p>Die Teilnehmer bilden Vierergruppen.                      Runde 1: A und B stehen sich gegenüber (C und D schauen nur zu).                      A macht verschiedene Bewegungen, B ahmt diese nach.                      Runde 2: A macht Bewegungen mit dem Oberkörper, C nur mit dem Unterkörper.                      B ahmt die Bewegungen zeitgleich nach,                      Runde 3. A macht Bewegungen mit dem Oberkörper,                      C mit dem Unterkörper und D nur mit dem Gesicht.                      B ahmt die Bewegungen zeitgleich nach.</p>
Variation:	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich beim Öffnen und Schliessen der Blume an den Händen halten</li> <li>• Wenn die Blume geöffnet ist 1-2 Minuten ruhig liegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppengrössen verändern (vergrössern=erschweren; verkleinern=vereinfachen)</li> </ul>

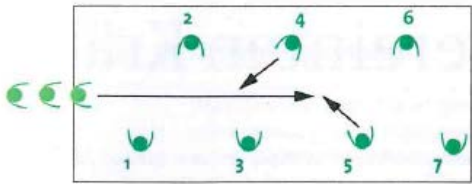
## Für den Sportunterricht

## Für die bewegte Schule/Betreuung

Telefonlauf	Handgymnastik
Altersstufe <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"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10-15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Papier, Stift, evtl. Bänder, Pfosten	Material Pult
Ziel Trainieren von Schnelligkeit oder Ausdauer	Ziel Aufmerksamkeit, Geschicklichkeit, Rechts und Links koordinieren
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch: „schule bewegt“
Beschreibung	Beschreibung
<p>Bei dieser Stafette wird kein Stab oder Bänder übergeben, sondern ein Lösungssatz. Die Lehrperson zeigt jeweils dem ersten Läufer einen Zettel mit einem Satz (wenn möglich jeder Gruppe einen anderen, aber mit gleich vielen Wörtern). Die erste Person rennt los und flüstert seinem Kameraden den Satz ins Ohr. Welche Gruppe schafft es, den Satz am Ende der Stafette korrekt wiederzugeben?</p>	<p>Die Finger der rechten Hand klopfen rhythmisch auf die Pultkante. Die linke Hand fährt dazu immer an der Pultkante hin und her. Auf ein Kommando wechseln die beiden Hände ihre Aufgaben: Die linke Hand klopft, die rechte Hand bewegt sich hin und her. Wer schafft das, ohne dass sich die Bewegungen vermischen?</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zahlenkombinationen anstatt Sätze</li> <li>▪ Sätze in einer Fremdsprache</li> </ul> <p><i>Varianten Sprint:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendelstafette: Hin und her laufen</li> <li>▪ Rundlaufstafette: Die Schüler/-innen sind auf die Ecken der Sporthalle verteilt. Jedes Kind läuft eine Hallenlänge/-breite.</li> </ul> <p><i>Variante Ausdauer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Outdoorstafette im Schulareal: Jede/r Läufer/in rennt eine Runde im Gelände.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eine Hand klopft auf den Kopf, die andere zeichnet auf dem Bauch einen Kreis.</li> <li>▪ Fuss-Gymnastik: Gleiche Aufgabe mit den Füßen</li> </ul>

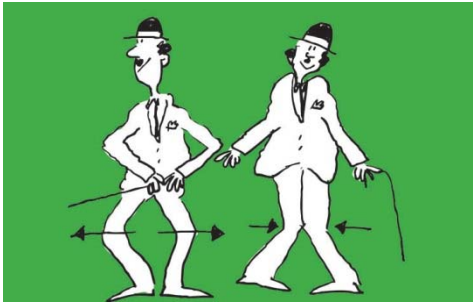
## Für den Sportunterricht

## Für die bewegte Schule/Betreuung

Rugby-Einstieg: ICE	Zauberer - Kunststücke
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf Minuten
Material (Rugby-)Ball gespielt wird am besten auf einer Wiese	Material Joghurtbecher, Tennisbälle (Holzklötze, Murmeln, Steine, Korkzapfen, Tannzapfen, Knöpfe)
Ziel Körperkontakt erfahren, Reaktion verbessern, Kräfte messen	Ziel Schulung der Auge-Hand-Koordination
Quelle Mobilepraxis 27 2/07	Quelle Ballabeina – Kinder im Gleichgewicht
Beschreibung	Beschreibung
<p>Gespielt wird in zwei Teams: ICE und Bahnarbeiter. Die Bahnarbeiter sind nummeriert und entlang einem Korridor (ca. 2m breit) aufgereiht. Auf ein Signal versucht ein ICE mit einem Ball durch den Korridor zu fahren und den Ball hinter einer Linie auf den Boden zu legen. Beim Aufruf ihrer Nummer versuchen ihn die Bahnarbeiter zu stoppen.</p> <p><b>Hinweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zuerst die Bahnarbeiter nacheinander, dann einige zusammen aufrufen.</li> <li>▪ Zuerst die nahen Schüler aufrufen, dann die entfernten (so kann Tempo rausgenommen werden)</li> </ul>	<p>Die Kinder erfinden Kunststücke mit einem grossen Joghurtbecher und einem Tennisball:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Den Ball auf dem Becherboden balancieren</li> <li>▪ Den Ball auf dem Becherboden balancieren und dem Partner übergeben</li> <li>▪ Den Ball rollen lassen und ihn mit dem Becher wieder auffangen</li> <li>▪ Den Ball mit einem Partner hin- und herrollen und mit dem Becher auffangen</li> <li>▪ Den Ball aufwerfen und ihn mit dem Becher wieder auffangen (direkt aus der Luft, nach einer Bodenberührung oder nach einem Wandkontakt)</li> <li>▪ Den Ball einem Partner zuspiesen, so dass ihn dieser direkt oder nach einer Bodenberührung mit dem Becher auffangen kann</li> <li>▪ ...</li> </ul>
	
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mehrere ICE gleichzeitig</li> <li>▪ Abstände zwischen den Verteidigern variieren</li> <li>▪ Breite des Feldes variieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit dem Ball auf dem Becherboden balancierend Hindernisse übersteigen</li> <li>▪ Andere Balancier-Gegenstände (Holzklötze, Murmeln, Steine, ...)</li> <li>▪ Auffang-Übungen mit Korkzapfen, Tannzapfen oder Knopf</li> </ul>

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Sprossenwand-Artisten	Chaplin-Hupf
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"/> einzeln ( <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <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 Klasse)
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Sprossenwand	Material keines
Ziel Erfahrungen im Klettern und Steigen sammeln	Ziel Arm-Beinkoordination verbessern, sich im Rhythmus bewegen
Quelle Ballabeina: Ideen zur KIDZ-BOX (ISSW Universität Basel)	Quelle Monatsthema schule bewegt (Mobilesport.ch)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Kinder tummeln an der Sprossenwand: (z. B. Drei Kinder pro Sprossenwandteil wechseln sich ab)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jedes Kind bestimmt die Höhe selber, die es erklimmen will. An dieser Stelle winkt es.</li> <li>▪ Gelingt es, sich um die Längsachse zu drehen?</li> <li>▪ Ganz ausgestreckt klettern (auf Zehenspitzen stehen und möglichst hoch greifen)</li> <li>▪ Wie eine Eidechse an der Sprossenwand kleben (Hüfte nahe zur Sprossenwand)</li> <li>▪ Mit dem Rücken zur Sprossenwand klettern</li> <li>▪ Sich seitlich verschieben</li> <li>▪ Hände und Füße beim Klettern überkreuzen</li> <li>▪ Ein Bein seitwärts oder rückwärts in die Luft strecken</li> <li>▪ Nur mit 3 Extremitäten klettern (vierte Extremität ist verletzt)</li> <li>▪ Ein Bein und einen Arm gleichzeitig ausstrecken</li> </ul>	<p>Springt bei der Chaplin-Hüpfform mit den Füßen ein- und auswärts (X-Beine/O-Beine) und dreht dazu die Arme und Hände ebenfalls ein- und auswärts. Könnt ihr den Chaplin-Hupf rhythmisch und möglichst schnell ausführen?</p> 
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle Kinder klettern gleichzeitig und versuchen aneinander vorbeizukommen</li> <li>▪ Ein paar Kinder verharren an Ort, die restlichen Kinder um-/überklettern diese</li> <li>▪ Je zwei Kinder sind an einer Hand oder einem Fuss mit einem Bändel zusammengebunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verkehrter Chaplin: Hände und Füße gegengleich: Füße einwärts, Hände auswärts</li> <li>▪ In Zweier-Gruppen synchron</li> <li>▪ Kopfbewegung ergänzen: Blick nach rechts und links</li> <li>▪ Ohne Springen, nur mit Heben der Zehen bzw. Ferse (seitliches Fortbewegen)</li> </ul>

Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Gemeinsam durchs Spinnennetz	Kurzschluss
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	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Reckpfosten, Seile, Gummitwists, Zauberschnüre, evtl. Matten	Material 2-4 Papierknäuel, kleine Bälle oder andere Objekte
Ziel Kooperieren, sich auf Körperkontakt einlassen	Ziel Konzentration, Auflockerung
Quelle mobilesport.ch: Monatsthema 10/13 «Partner- und Gerätehilfen»	Quelle schulebewegt.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Zwischen Reckpfosten werden Seile (Gummitwists, Zauberschnüre) so fixiert, dass auf verschiedenen Höhen unterschiedlich grosse Öffnungen entstehen. Die Lernenden erhalten in Gruppen von 5-7 Personen die Aufgabe: Die ganze Gruppe muss durch das Spinnennetz hindurch, ohne einen Faden zu berühren.</p>  <p>Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vCnhuaFPd8k&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=vCnhuaFPd8k&amp;feature=youtu.be</a></p>	<p>Bildet einen Kreis mit ca. 10 Personen. Zwei sich gegenüberstehende Personen halten je ein Objekt (z.B. Papierknäuel, kleiner Ball) in der Hand. Auf «Los» reicht jede Person das Objekt dem rechten Nachbarn weiter. Die Ballannahme darf nicht verweigert und das Objekt nicht geworfen werden.</p> <p>Kommt es zum Kurzschluss, wenn ein Objekt das andere einholt?</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jede Öffnung darf nur x-mal benutzt werden (je nach Gruppengrösse)</li> <li>▪ Bei einer Berührung des Fadens nochmals von vorne beginnen</li> <li>▪ Die Gruppe bringt die Durchquerung in einen wiederholbaren Ablauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anzahl Objekte variieren</li> <li>▪ Wer beide Objekte gleichzeitig in den Händen hat, macht eine vorher bestimmte Kräftigungsübung</li> <li>▪ Auf ein Signal der Lehrperson wird die Richtung sofort geändert</li> </ul>



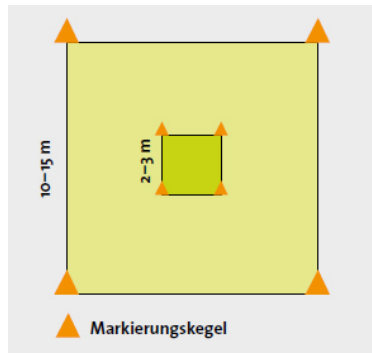
Hexensuppe	Bewegte Pause mit Taschentücher
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <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 keines	Material Pro Kind ein Päckli Taschentücher
Ziel Einstimmung, Überbrückung	Ziel Bewegte Pause, Auflockerung des Unterrichts
Quelle «Überbrückungsspiele» J+S Kindersport (Patricia Steinmann, 2016)	Quelle «Die 3-Minuten-Pause» (Erika Galluser; Schulkongress 2013)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Alle Kinder stehen in einem Kreis. Mind. 4 Kinder bilden in der Mitte den Hexenkessel, indem sie sich an den Händen fassen. Ein Kind ist die Hexe. Sie schleicht um den Kessel herum und sagt: «Hexensuppe, Hexensuppe – was tust du rein?» Damit zeigt sie auf ein Kind, das eine möglichst eklige Zutat nennt. Z.B. Spinnenbeine. Es geht zum Kessel und wirft das Genannte pantomimisch hinein. Jetzt ruft die Hexe: «Kessel rühr dich!» Der Kessel beginnt sich zu drehen und murmelt dazu: «Spinnenbeine, Spinnenbeine». Dann bleibt er stehen. Das Spiel beginnt von vorne: Eine neue Zutat kommt in den Kessel. Der Kessel nennt das erste Wort und setzt das neue hinzu, er dreht sich also etwas länger. So geht es weiter, bis alle Kinder etwas hineingeworfen haben oder der Spruch ca. 10 Worte umfasst. Dann ruft die Hexe: «Die Suppe ist fertig!» Jetzt gehen alle Kinder an den Kessel und tun so, als ob sie Suppe herauslöffeln. Da es aber Hexensuppe ist, werde sie davon verzaubert. Die Hexe braucht nur ein Wort zu sagen, z.B. «Hase». Die in Hasen verzauberten Kinder bewegen sich durcheinander. Sagt die Hexe «Kinder!» sind alle wieder erlöst, auch die Kesselkinder.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das Päckli schnell um den Körper kreisen</li> <li>▪ Das Päckli von einer Hand in die andere wechseln und dazu an Ort gehen/springen</li> <li>▪ 2x aufs Päckli klopfen, einmal vor, dann hinter dem Rücken und dem Partner übergeben</li> <li>▪ Das Päckli hinter dem Rücken auseinanderziehen</li> <li>▪ Im Bogen werfen und mit beiden Händen fangen</li> <li>▪ Mit beiden Händen werfen und mit einer Hand fangen</li> <li>▪ Senkrecht hochwerfen und vor dem Fangen auf die Oberschenkel klopfen</li> <li>▪ Päckli in beiden Händen über dem Kopf halten, 1 Arm kreist, der andere bleibt oben</li> </ul>
Variationen	Variationen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit dem Päckli auf den Körper klopfen und dabei Begriffe wie Körperteile, oben/unten, hinten/vorne, Farben lernen (auch in Fremdsprachen)</li> </ul>



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Hot Box (Frisbee)	Menschenmemory
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 15-30 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material Frisbee, 8 Markierungskegel	Material keines (evtl. Matten für Zusatz-Aufgabe)
Ziel Wurftechniken mit Frisbee anwenden und verbessern	Ziel Bewegungen mehrmals genau gleich ausführen
Quelle mobilesport.ch	Quelle Überbrückungsspiele, Patricia Steinmann, 2016
<b>Beschreibung</b>	<b>Beschreibung</b>
<p>Gespielt wird 3:3 mit dem Frisbee. Das Feld besteht aus einem Aussen- und einem Innenquadrat. Die Angreifenden versuchen, in ihren Reihen die Scheibe geschickt abzuspielen. Ein Pass auf eine Mitspielerin/einen Mitspieler im Mittelquadrat gibt einen Punkt.</p> <p>Nach einem Punkt bleibt die erfolgreiche Mannschaft im Angriff. Wenn die Scheibe zu Boden fällt, aus dem Spielfeld fliegt oder vom Gegner abgefangen wird, werden die Verteidiger zur angreifenden Mannschaft.</p> <p>Anspiel ist immer ausserhalb des Aussenquadrates.</p>	<p>Zwei Kinder wenden sich von der Gruppe ab oder verlassen kurz den Raum. Alle anderen suchen sich – erst dann – einen Partner. Mit diesem machen sie eine bestimmte Bewegung an Ort ab. Dann verteilen sich alle durcheinander im Raum.</p> <p>Die beiden von draussen werden reingerufen und spielen nun gegeneinander Memory. Sie müssen die zusammengehörenden Paare finden. Dazu dürfen sie zweimal raten, das heisst: Ein Kind aufrufen, das dann seine Bewegung vormacht; dann ein zweites Kind, welches seine Bewegung ebenfalls vormacht. Sind die Bewegungen identisch? Wenn ja, ist ein Paar gefunden, wenn nein, ist der zweite Spieler dran.</p> <p>Es gewinnt, wer am meisten Paare herausfindet.</p>
<b>Variationen</b>	<b>Variationen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>In der Halle mit grossem Kreis und Mittelkreis spielen.</li> <li>Mit zwei Frisbees gleichzeitig spielen (4er Gruppen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufstellung regelmässig im Rechteck</li> <li>Zusatz-Aufgabe für herausgefundene Paare: Pyramide bauen und am Schluss vorzeigen.</li> </ul>





**Für den Sportunterricht**


**Für die bewegte Schule/Betreuung**

Autofahren / Busreise	Step by step
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"/> einzeln <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 für Instruktion und 10 Minuten für Auswertung
Material kleine Gummireifen oder Frisbees	Material keines
Ziel Spielerisches Kreislauftraining	Ziel Bewegung im Alltag erhöhen
Quelle Ballabeina – Kinder im Gleichgewicht	Quelle Wochentipp 20/09 von schule.bewegt
Beschreibung	Beschreibung
<p><b>Autofahren</b>                      Alle Kinder bekommen einen kleinen Gummireifen (oder Frisbee) als Lenkrad in die Hand und laufen durcheinander. Die Lehrperson gibt Anweisungen, wie das Auto fahren soll:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1. Gang = ganz langsam, 2. Gang = etwas schneller, 3. Gang = ganz schnell.                      (In welchem Gang braucht das Auto am meisten Benzin (der Mensch Luft)?</li> <li>▪ Rückwärtsgang (z. B. rückwärts einparkieren)</li> <li>▪ Scharf bremsen (Ampel)</li> <li>▪ Scharfe Kurve (Passstrasse)</li> <li>▪ Steiler Weg</li> <li>▪ Holpriger Waldweg</li> </ul> <p><b>Busreise</b>                      Jedes Kind nimmt seinen Platz im Reisebus ein (2 Kolonnen nebeneinander, alle halten sich an einem Seil fest). Die Kinder versuchen immer in dieser Aufstellung zu bleiben. Die Lehrperson ist der Busfahrer, der die Gänge schaltet und bremst.</p>	<p>Die Schüler/-innen (und die Lehrperson) zählen und notieren, wie viele Treppenstufen sie im Laufe eines normalen Schultages hochsteigen müssen.</p> <p>Nachdem drei Tage ausgezählt sind, setzt sich jede Person für die folgenden drei Tage ein neues, höheres Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ entsprechend seiner eigenen Motivation</li> <li>▪ um den Klassenschnitt zu erreichen</li> <li>▪ im kleinen Wettbewerb mit jemand anderem</li> <li>▪ Klasse gegen Klasse</li> </ul>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mehrere Kleinbusse</li> <li>▪ Busreise: Richtung durch Handwechsel am Seil ändern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geh- oder Hüpfvarianten vorschreiben (z. B. immer zwei Stufen aufs Mal / nur auf einem Bein / etc.)</li> </ul>



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

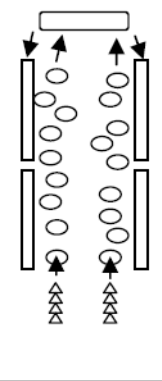
Gruppenspiel mit grosser Matte	Feinmotorik mit Papier
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material grosse Matte, Sprossenwand	Material dünnes Papier (Druckausschuss), Stühle, Behälter
Ziel Kooperieren	Ziel Grunderfahrungen sammeln, Feinmotorik schulen
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch: „Mehr bewegen im Kindergarten“ 12/2016
<b>Beschreibung</b>	<b>Beschreibung</b>
<p><b>Vorübung:</b> Acht Personen heben eine grosse Matte gemeinsam hoch und tragen sie auf Händen. Auf das vorher definierte Kommando eines Team-Chefs wird die Matte fallen gelassen, so dass sie möglichst flach auf den Boden fällt.</p> <p><b>Im Stehen:</b> Erst wenn die Vorübung gut funktioniert, wird die Matte vor der Sprossenwand hoch gehoben, so dass eine Person von oben auf die Matte klettern kann. Sie muss stehen und die Landung mit den Beinen abfedern. → <i>Nicht liegen oder sitzen wegen Schlägen in den Rücken!</i></p> 	<p>Jedes Kind erhält ein Stück Papier.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Auf den Stuhl und stehen und das Papier von hoch oben auf den Boden fallen lassen. Der Flug des Papiers kann mit verschiedenen Lauten vertont werden.</li> <li>▪ Das Papier wird weiter- und in die Höhe gepustet.</li> <li>▪ Aus dem Papier Schnipsel reissen (=Schneeflocken). Die Lehrperson zeigt vor, wie Papier am besten gerissen wird.</li> <li>▪ Das Papier mit den Händen zu einer Kugel formen (=Schneeball).</li> <li>▪ Papierkugel von einer Hand in die andere werfe/legen oder im Kreis herum geben.</li> <li>▪ Am Boden die Papierkugel mit Zeigefinger und Daumen vorwärts spicken</li> <li>▪ Papierkugel in einen Eimer, Korb oder in eine Kartonschachtel werfen.</li> </ul>
<b>Variation</b>	<b>Variation</b>
<p><b>Im Liegen:</b> Die grosse Matte wird auf die Füsse oder Hände der Personen gelegt, die auf dem Rücken am Boden liegen. Diese versuchen, die Matte einmal im Kreis zu drehen, ohne dass sie herunterfällt. Mit oder ohne stehende Person.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Schneeflockenfabrik:</b> In Kleingruppen produzieren die Kinder möglichst viele, schöne, kleine Schneeflocken. Anschliessen kann daraus ein Collage-Gruppenbild entstehen.</li> <li>▪ <b>Vers:</b> Bewegungsabläufe in einen Vers verpacken</li> </ul>





Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Ausdauer spiel: Futter holen	Durchatmen
Altersstufe <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"/> mit Partner ( <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse)
Zeitbedarf 15-20 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 4 Langbänke, Reifen, diverses Kleinmaterial für „Futter“	Material 1 Blatt Papier
Ziel Ausdauer	Ziel Animation zum Durchatmen
Quelle Ballabeina	Quelle Bildung braucht Bewegung, SVSS
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Kinder stehen in Kolonnen hinter der Grundlinie. Eine grosse Anzahl von verschiedenen Objekten ist auf der anderen Seite des Spielfeldes deponiert. Die Reifen sind so angeordnet, dass die Kinder das Spielfeld mit Sprüngen von einem Reifen zum anderen überqueren können. An den Seiten sind Langbänke aufgestellt. Die Kinder beider Teams versuchen, mit Sprüngen von Reifen zu Reifen ein Objekt zu holen, laufen auf der Seite auf den Langbänken zurück und legen es bei ihrem Team ab.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welches Team sammelt am meisten Objekte?</li> <li>▪ Wer von der Bank fällt, muss sein Objekt zurück bringen</li> <li>▪ Wer mit dem Fuss ausserhalb eines Reifens absteht, muss wieder hinten bei der eigenen Kolonne anstehen</li> </ul>	<p>Je zwei Kinder stehen oder sitzen sich an der Längs- oder Querseite eines Pultes gegenüber. Ein Blatt Papier wird in die Mitte des Pultes gelegt. Durch kräftiges Pusten versuchen nun beide, das Papier beim Gegner auf der gegenüberliegenden Seite herunter zu pusten.</p> <p>Mit Utensilien aus dem Etui kann auf dem Pult ein Parcours errichtet werden. Gemeinsam müssen die beiden Pultnachbarn versuchen, das Papier durch den Parcours zu blasen. Verliert ein Kind einen Durchgang muss es eine Aufgabe lösen (z.B. auf einem Bein um das Pult hüpfen, den nächsten Durchgang auf einem Bein stehend absolvieren, drei Mal unter dem Pult durchkriechen, usw.).</p>
	
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rückweg: Sich bäuchlings über die Bank ziehen.</li> <li>▪ Verschiedene Sprungformen vorgeben (ein-/beidbeinig, Froschhüpfen, usw.)</li> <li>▪ Mit Klötzli (Turm bauen) / Puzzle-Teilen oder Memory</li> <li>▪ <b>Intensivierung:</b> das nächste Kind startet, wenn das vordere in den dritten Reifen (andere Farbe verwenden) tritt</li> <li>▪ Mehrere Bahnen aufstellen und kleinere Gruppen bilden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei <b>identischer „Streckenführung“:</b> Spiel als Klassenwettkampf durchführen</li> <li>▪ Das Blatt kann auch über den Boden geblasen werden (z.B. auf dem Gang).</li> <li>▪ Wer pustet das Blatt mit einem Atemzug am Weitesten?</li> <li>▪ Statt Papier Jasskarten</li> </ul>