



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Kettenschaukel	Formen erfahren (Gummitwist)
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 15 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Ringe, dünne Matten	Material Gummitwists, (Würfel)
Ziel Rhythmisieren, Kooperieren, Kräfte erfahren	Ziel Geometrische Formen mit dem ganzen Körper erleben, Hüpfen
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>An jedem Ringpaar und in den Zwischenräumen positionieren sich Turnende, halten sich an den Ringen fest und schaukeln gleichzeitig im selben Rhythmus. Auf Kommando laufen alle gemeinsam zwei bis drei Schritte rückwärts und anschliessend vorwärts zum Abstoss ins Vorschaukeln.</p> <p>Idealerweise ein grosses Rechteck mit dünnen Matten unter die Ringe legen.</p> 	<p>a) Alle Kinder bilden gemeinsam mit dem Gummitwist einen Kreis.</p> <p>b) Die Kinder bilden in einer 4er Gruppe mit einem Gummitwist diverse Grundformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quadrat ▪ Rechteck ▪ Dreieck <p>c) Zwei Gruppen schliessen sich zusammen. Eine Gruppe bildet eine Form, die andere hüpfet durch die Form.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Turnenden schaukeln in einer Wellenbewegung. Der/Die Äusserste beginnt und alle andern folgen nacheinander. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Gruppe würfelt und hüpfet die Anzahl gewürfelter Augen, die andere Gruppe bildet eine geometrische Form mit der entsprechenden Anzahl Ecken. ▪ Höhe des Gummitwists variieren.



Für den Sportunterricht

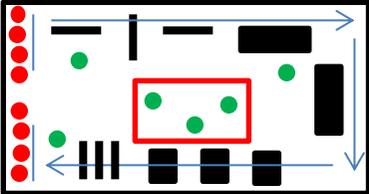
Für die bewegte Schule/Betreuung

Gleichgewicht und Kraft mit Teppichresten	Stehaufmännchen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle
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"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 bis 30 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Teppichresten (oder Bodenlumpen, Badetücher), Seile	Material Stühle
Ziel Gleiten, im Gleichgewicht bleiben, Kräftigen	Ziel Ruhe und Konzentration
Quelle Übungssammlung Ballabeina	Quelle Wochentipp 18/09 schule bewegt
Beschreibung	Beschreibung
<p>Trottinett Die Kinder stehen mit einem Fuss auf den Teppich und versuchen, sich mit dem anderen Fuss anzutreiben, wie auf einem Trottinett. → Gelingt es auch mit dem anderen Bein?</p> <p>Rutschbahn Aus kurzem Anlauf versuchen die Kinder vorsichtig (!), auf den Teppich zu springen und eine möglichst lange Strecke zu gleiten. → Zwei Kinder gleichzeitig; wer kommt weiter?</p> <p>Hauruck An der Sprossenwand längere Seile befestigen. Am freien Ende sitzt je ein Kind auf einem Teppich und zieht sich am Seil zur Sprossenwand. → Alle gleichzeitig, wer gewinnt?</p> <p>Boden schrappen Die Kinder knien auf den Boden, stützen mit den Händen auf dem Teppich und putzen den Boden. → Gerade, vorwärts/rückwärts, seitwärts, in einem Rhythmus, mit den Füßen.</p>	<p>Die Klasse sitzt – etwas von den Pulten abgerückt – auf ihren Stühlen. Spontan und ohne gegenseitige Absprache oder Zeichen steht ein/e Schüler/-in auf. Nach einer nicht definierten Weile die nächste. Und so fort.</p> <p>Es gilt folgende Regel: Wenn jemand redet oder zwei gleichzeitig aufstehen, müssen alle, die bereits stehen, sich wieder hinsetzen, und das Ganze beginnt von vorne. Schafft es die ganze Klasse, dass am Schluss zehn Schüler/-innen stehen?</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeden Posten einzeln ▪ Als Parcours (z.B. mit Würfeln) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klasse in zwei Hälften aufteilen → Die beiden Gruppen im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen.



Für den Sportunterricht

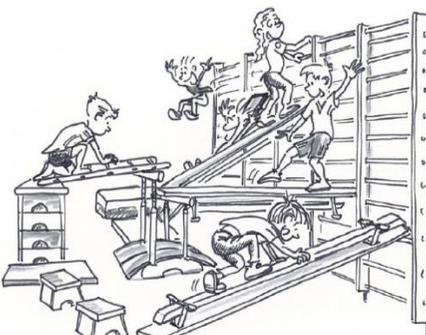
Für die bewegte Schule/Betreuung

Angry Birds	Washtag
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 Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 35 Minuten	Zeitbedarf 10-15 Minuten
Material diverse Geräte als Hindernisse, Markierungen für die Wurfzone (Käfig), 4 Softbälle	Material je 16 Wäschestücke und -klammern, 2 Waschkörbe o.ä., 2 Tennisbälle, Wäscheleine, Markierung Start/Ziellinie
Ziel Balancieren und werfen	Ziel aktive Pause
Quelle www.burnermotion.ch	Quelle www.schnitzundschwatz.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Wie beim Brennball gibt's zwei Teams und eine Laufstrecke mit Geräten als Hindernissen. Team A (Vögel) ist im Feld und teilt sich auf in Werfer (im Käfig, rotes Rechteck) und Schwirrer (sammeln die Bälle). Team B (Schweine) stellt sich am Start der Laufstrecke auf und bildet Gruppen von 4 Personen. 4 Softbälle liegen auf der Grundlinie. Auf Kommando werfen die ersten 4 Spielenden von A die Bälle ins Feld und laufen los. B versucht, die Läufer abzuwerfen. Dies ist nur innerhalb des Käfigs erlaubt. Wer abgeworfen ist, geht unverzüglich zum Start zurück. Jedes „Schwein“, das es ins Ziel schafft, sammelt einen Punkt. Werden alle „Schweine“ einer Gruppe abgeworfen, geht ein Punkt an die „Vögel“. Nachdem alle „Schweine“ entweder die Runde beendet haben oder getroffen sind, kommt die nächste 4er-Gruppe an die Reihe. Nach 5 Minuten erfolgt ein Rollenwechsel. Das Team, welches mehr Punkte sammeln kann, gewinnt.</p>	<p>Zwei Teams stellen sich nebeneinander auf. In ca. 15m Entfernung ist eine Wäscheleine gespannt und je ein Korb mit Wäschestücken steht zum Aufhängen bereit. Die ersten beiden der Teams machen sich bereit. Sie klemmen einen Tennisball in die Kniekehle des linken Beines ein, starten auf Kommando und hüpfen auf dem rechten Bein zu ihrem Wäschekorb. Sie nehmen dort ein Wäschestück und eine Klammer heraus, hängen es auf, hüpfen wieder zurück und übergeben den Tennisball dem nächsten Kind. Sieger ist das Team, welches seine acht Wäschestücke zuerst aufgehängt hat.</p>
	<p>Variationen</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ variieren mit den Hindernissen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abwechselnd links/rechts hüpfen ▪ Ohne Tennisball, nur laufen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Wagnis als Lernweg	Nachmacherepidemie
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"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 45-90 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material Leiter, Stufenbarren, Langbänke, 16er Matten, dünne Matten, Kasten, Spannssets/Springseile	Material verschiedenes Kleinmaterial aus dem Schulzimmer
Ziel Ängste überwinden, Selbstvertrauen stärken	Ziel Auflockerung, Bewegung während dem Unterricht
Quelle mobilesport.ch 11/2017	Quelle Wochentipp
Beschreibung	Beschreibung
<p>Balanciergarten: Die Schülerinnen und Schüler balancieren über verschiedene Geräte. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade. Hoch-tief, schmal-breit, mit Hilfe, ohne Hilfe, wacklig-fest (vgl. Abb.). Die SuS bestimmen selbst, an welchen Geräten sie sich versuchen und welchen Schwierigkeitsgrad sie wählen.</p>  <p>Sicherheit: Langbänke mit Spannssets oder Springseilen sichern. Dünne Matten unter den Stufenbarren.</p> <p>Bemerkung: Die Kreativität der Schülerinnen und Schüler soll gefördert werden, es sind keine Grenzen gesetzt.</p>	<p>Stellt euch etwa zu zehnt in einem Kreis auf. Kopiert nun laufend alle Bewegungen eures linken Nachbarn - auch die aller kleinsten. Die Aktivität wird sich automatisch steigern, bis alle völlig aus dem Häuschen sind. Wenn nicht, kann von den einzelnen Schülerinnen oder Schülern durch gezielte Bewegungen nachgeholfen werden. Von Zeit zu Zeit können die Plätze im Kreis getauscht werden.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Höhe der Langbänke verstellen, drehen ▪ Stufenbarren schräg stellen ▪ Stufenbarren aneinander reihen ▪ Leiter von unten nach oben ▪ Balancieren mit Sandsäcken auf Kopf ▪ Vorwärts oder rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungen mit Gegenständen ▪ Wie lang dauert es, bis alle die gleiche Bewegung ausführen?



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Lauftraining für die Töss-Stafette (Biathlon)		Immer um den Stuhl rum...	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
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 Klasse
Zeitbedarf	10-30 Minuten	Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Malstäbe (oder Töggeli), Keulen, (Tennis-)Bälle, Bänkli	Material	Würfel, Stuhl
Ziel	Verbesserung der Ausdauer Vorbereitung für die Töss-Stafette	Ziel	Förderung des allgemeinen Körpergefühls - insbesondere der Orientierungsfähigkeit, Auflockerung des Unterrichts
Quelle	u.a. www.mobilesport.ch	Quelle	Bildung braucht Bewegung, SVSS
Beschreibung		Beschreibung	
<p>Eine grosse Laufrunde und eine kleine Zusatzrunde sind mit Malstäben markiert. Der Schiess-Stand besteht aus aufgestellten Keulen und einer Wurfmarkierung (z. B. Bänkli als Absperrung). Jedes Kind läuft eine grosse Runde und kommt dann zum Schiess-Stand, wo es mit seinem Tennisball eine Keule umschieszen muss. Gelingt dies beim ersten oder zweiten Versuch, so stellt es die Keule wieder auf und beginnt die zweite Laufrunde. Fällt keine Keule um, so muss es zuerst eine Zusatzrunde laufen, bevor die zweite Laufrunde beginnt. Wer hat am Schluss am meisten Laufrunden in der vorgegebenen Zeit absolviert?</p>		<p>Ein Schüler/eine Schülerin würfelt zwei Zahlen: Die erste Zahl gibt an, welcher Teil seines Stuhls berührt werden soll (1=Rückenlehne oben; 2=Rückenlehne unten; 3=Sitzfläche hinten; 4=Sitzfläche vorne; 5=Sitzfläche unten; 6=Stuhlbein unten). Die zweite Zahl definiert, mit welchem Körperteil am gewürfelten Teil des Stuhls der Kontakt erfolgt (1=Hand; 2=Ellbogen; 3=Stirn; 4=Fuss; 5=Knie; 6=Po). Die Schüler/-innen müssen nun mit dem entsprechenden Körperteil den gewürfelten Teil des Stuhles berühren und versuchen, einmal um den Stuhl herumzugehen (resp. zu kriechen) ohne die Berührung zu lösen.</p>	
Variationen		Variationen	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielobjekt variieren: z.B. kleine Tore, Körbe etc. ▪ Wurfgegenstand variieren: z.B. Fuss-, Basket- oder Volleybälle → entsprechend mit den Füßen/Händen schiessen/werfen ▪ Distanz von Wurfmarkierung zum Zielobjekt variieren. ▪ Intervall-Form in Zweier-Gruppen: Abwechslungsweise werfen und laufen. ▪ Als Gruppenwettkampf: Welche Gruppe absolviert die meisten Laufrunden? 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Zuteilung der Körper- und Stuhlteile zu den Zahlen können selbstverständlich abgeändert werden. ▪ In Zweier-Gruppen: A würfelt – B berührt den Stuhl 	



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Wilde Löwen	Heuhüpfer
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	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 15 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material 2 Malstäbe, Bänder, (Bälle)	Material grosser Ball
Ziel Laufen, Orientieren und Reagieren	Ziel Wahrnehmung, Orientierung, Reaktion verbessern
Quelle Weniger Unfälle durch Bewegung (Torsten Kunz, 1993)	Quelle Weniger Unfälle durch Bewegung (Torsten Kunz, 1993)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Alle Kinder bis auf eines sind wilde Löwen. Sie rennen auf einem Rundkurs um zwei Wendemale (Je grösser die Gruppe, desto länger die Laufbahn). Ein Kind ist der gute Zauberer. Es hat im Hosenbund einen Bänder als Zaubermantel.</p> <p>Der Zauberer will den Löwenkäfig durchqueren. Er muss aufpassen, dass kein Löwe ihm den Mantel entreisst. Die Löwen dürfen auf ihrem Kurs nicht anhalten oder zurücklaufen. Die Käfigdurchquerungen werden gezählt. Wenn ein Löwe den Mantel erbeutet hat, wird das nächste Kind zum Zauberer. Wer schafft die meisten Käfigdurchquerungen?</p>	<p>Die Kinder sitzen in einem grossen Kreis auf dem Boden. Der Heuhüpfer steht in der Mitte. Nun rollen die Kinder sich den Ball zu und versuchen, die Füsse des Heuhüpfers, der immer schnell hochspringt, zu treffen. Wem es gelingt, ist der neue Heuhüpfer.</p> <p>Das Spiel kann gut im Freien gespielt werden.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Mehrere Zauberer (abwechslungsweise oder gleichzeitig) Wilde Löwen haben einen Ball, den sie immer prellen müssen 	<ul style="list-style-type: none"> Der Heuhüpfer hat die Augen verbunden – mit Klingelball spielen Werfen anstatt Rollen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Aufsetzerball	Luftballon aufblasen
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 (<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe)
Zeitbedarf 15-30 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 2 Handbälle, Spielbänder	Material keines
Ziel Spielübersicht gewinnen, Zuspielen und Annehmen des Balles verbessern	Ziel Spannung – Entspannung erleben, Auflockerung des Unterrichts
Quelle Top-Spiele für den Sportunterricht, bm-sportverlag.ch	Quelle Wochentipp 36/09, schulebewegt.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Es werden vier Teams gebildet. Je zwei Teams spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Um ein Tor zu erzielen, muss der Ball via Boden an die gegnerische Wand gespielt werden und nachher wieder zu Boden fallen (Boden-Wand-Boden = Tor).</p> <p><i>Regeln:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit dem Ball in der Hand dürfen drei Schritte gemacht werden ▪ Kein Körperkontakt ▪ Den Ball höchstens drei Sekunden halten ▪ Kein Dribbling 	<p>Eine Person setzt sich möglichst bequem auf den Boden. Ihr/e Partner/in formt mit den Händen ein Ventil und „bläst sie auf“. Mit jedem hörbaren Pusten baut sie langsam Spannung im Körper auf bis sie schliesslich aufrecht als prall gefüllter Ballon dasteht. Nun öffnet der/die Partner/in das Ventil, lässt die Luft ab, und der Luftballon sinkt langsam in sich zusammen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dribbling erlauben ▪ Um ein Tor zu erzielen, muss der Ball via Wand einem Mitspieler zugespielt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beim Aufblasen platzt der prallvolle Luftballon und der/die Schüler/in wechselt abrupt von der maximalen Anspannung zur völligen Entspannung. ▪ Drei bis fünf Personen halten sich an den Händen und bilden einen Kreis. Sie sind zusammen ein Riesenballon, der aufgeblasen wird.



Für den Sportunterricht

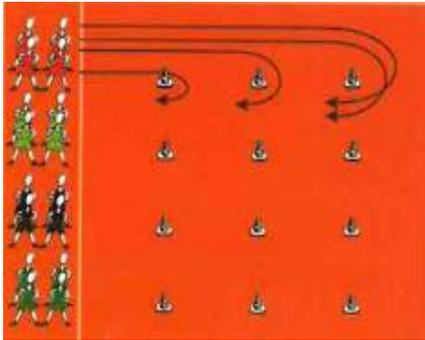
Für die bewegte Schule/Betreuung

Statuenfangen	Guten Morgen!
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <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"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10-15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Bündel	Material -
Ziel Bewegung und Spass, genau beobachten und kopieren	Ziel Aktivieren des Kreislaufs
Quelle SUISSE BALANCE	Quelle Bildung braucht Bewegung, SVSS
Beschreibung	Beschreibung
<p>Fangis in der Halle oder im Freien. Gefangene Kinder werden von den Fängern zu einer Statue geformt. Diese kann erlöst werden, wenn ein freies Kind die gleiche Statue daneben für 2 Sekunden darstellt.</p>	<p>Als Morgenritual schildert ein/e Schüler/in seiner Klasse auf möglichst anschauliche Weise, was er/sie vom Moment des Aufwachens bis zur Ankunft in der Schule getan hat. Die Klasse ahmt unmittelbar mimisch die geschilderten Tätigkeiten nach. Beispiel: Sich vor dem Aufstehen räkeln; die Zähne auf einem Bein stehend putzen; beim Frühstück ein Stück Brot kauen; die Treppe hoch hetzen, weil etwas vergessen wurde; mit dem Fahrrad zur Schule strampeln ...</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mehrere Fänger ▪ Zum Erlösen: Statue 3, 4, 5 Sekunden darstellen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Während mehreren Wochen schildern reihum alle in der Klasse ihre Morgengeschichten ▪ Mit Gegenständen aus dem Schulzimmer vorzeigen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Risikolauf	Grosses Kino
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 Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material 12 Markierkegel, Stoppuhr	Material Stühle
Ziel Schnelligkeit verbessern, Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen	Ziel Aktivierung
Quelle Baumberger, J. & Müller, U. (2005 ^B)	Quelle www.schulebewegt.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Es werden vier Teams gebildet. Für jede Gruppe sind drei Markierkegel unterschiedlich weit von der Start- und Ziellinie weg aufgestellt. Die Mitspieler erzielen für ihr Team Punkte, wenn sie innerhalb von sechs Sekunden eine der drei Markierungen umlaufen und die Ziellinie erreichen. Je nach gelaufener Distanz werden ein, zwei oder drei Punkte vergeben. Nach jedem Lauf addieren die Teams die erreichten Punkte und vergleichen ihr Ergebnis.</p> 	<p>Stellt im ganzen Zimmer verteilt jeweils vier Stühle nebeneinander. Geht umher und setzt euch auf Kommando des Spielleiters auf einen Stuhl. Stellt euch vor, dass ihr im Kino sitzt. Im nächsten Augenblick soll sich bei allen vier Zuschauer/-innen in der Reihe das gleiche Gefühl zeigen. Bei einer Komödie sind die Reaktionen ganz anders als bei einem Horrorshocker. Sobald ihr – ohne euch abzusprechen – ein einheitliches Gefühl gefunden habt, steigert ihr euch voll hinein. Zum Beispiel kugelt ihr euch vor Lachen oder schreit vor Panik. Der Spielleiter unterbricht die verschiedenen Szenen. Nach einem kurzen „Spaziergang“ schaut ihr euch den nächsten Film an.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distanz verändern ▪ Zeitbegrenzung verändern 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorgeben, welches Gefühl sich einstellen soll.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Rollpässe	Grosses Stühlerücken
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"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf Minuten
Material diverse Bälle, Matten (oder Langbänke, Reifen)	Material Keines (Stühle)
Ziel Ballgewöhnung, Differenzierung	Ziel Förderung des dynamischen Sitzens und des Körperbewusstseins
Quelle Spielfächer Basic, Ingold Verlag	Quelle schule bewegt, Wochentipp 12/09
Beschreibung	Beschreibung
<p>Fortlaufendes Zurollen unterschiedlicher Bälle aus verschiedenen Ausgangspositionen:</p> <p>a) A und B stehen <i>nebeneinander</i>, Blick gerade aus: A rollt den Ball weg, B muss ihn einholen und stoppen (mit der Hand, dem Gesäss, dem Kopf usw.)</p> <p>b) A und B stehen <i>hintereinander</i>, Blick gerade aus: A rollt den Ball zwischen den gegrätschten Beinen von B durch. Dieser läuft und stoppt den Ball, sobald er ihn sieht.</p> <p>c) A und B stehen sich <i>gegenüber</i> und rollen sich einen Ball zwischen zwei dünnen Matten (Langbänken, Reifen, usw.) zu, ohne dass diese berührt werden.</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler probieren beim Erledigen der Hausaufgaben verschiedene Sitzpositionen aus.</p> <p>Am nächsten Tag werden die Positionen in der Klasse demonstriert und dann von allen ausprobiert.</p> <p>Während der nächsten Tage sollen alle bewusst beim Hausaufgaben-Machen jeweils nach 10 Minuten eine neue Sitzposition einnehmen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verschiedene Bälle: Tennisball, Volleyball, Gymnastikball, Basketball, Medizinball, ... ▪ Ball mit dem Fuss rollen ▪ Abstand der Matten dem Können des Paars anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sitzpositionen im Unterricht nach 10 Minuten wechseln. ▪ Unterschiedliche Sitzgelegenheiten für den Unterricht: Stuhl mit Lehne, umgekehrter Stuhl (Lehne vorne), Stuhl mit Sitzkissen, Hocker ohne Lehne, Sitzball, ...



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

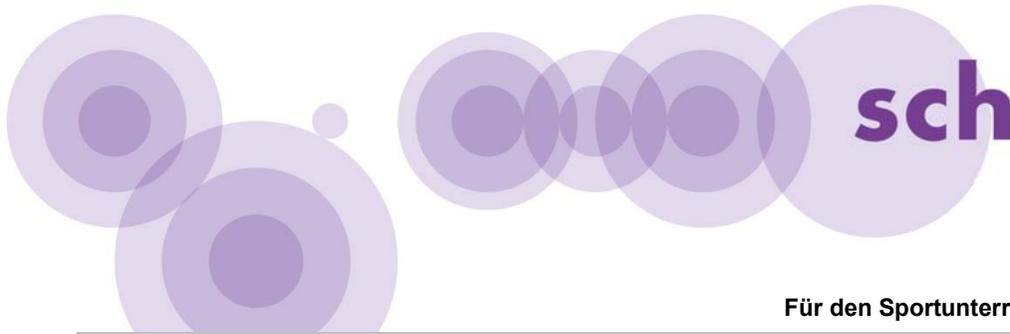
Handorgel	Luftballon-Lift
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf ca. 10 Minuten
Material verschiedene Bälle, Reifen	Material Luftballone
Ziel Sicher werfen und fangen können	Ziel Koordinationsschulung, Herzkreislauf-System anregen
Quelle Spielfächer High, INGOLD Verlag, SVSS	Quelle Spielkartei SUISSE BALANCE
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Übung wird zu zweit durchgeführt. Die Kinder stellen sich in Reifen drei Meter entfernt voneinander gegenüber auf und passen sich einen Ball hin und her. Konnten vier Pässe erfolgreich gefangen werden, wird der Reifen-Abstand um eine Reifenbreite erweitert. Beim Fangen muss mindestens ein Fuss im Reifen bleiben. Kann ein Ball nicht gefangen werden, wird der Reife eine Stufe zurück gestellt.</p> <p>Ziel: Wer hat nach 5 Minuten den grössten Abstand?</p>	<p>Die Kinder versuchen, einen aufgeblasenen Luftballon in der Luft zu behalten. Die Grundposition kann verändert werden (stehend, sitzend, liegend). Weiter können dabei verschiedene Bewegungen ausgeführt werden (Beispiele: hinsetzen-aufstehen, drehen, auf einem Bein hüpfend, ...).</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verschiedene Wurf-/Fangarten (Boden-auf Pässe, werfen mit der schwächeren Hand, unter dem Bein durch, einhändig fangen ...) ▪ Anfangsabstand variieren ▪ Bälle variieren (Tennisball, Rugby-Ei, Frisbee, ...) ▪ Matten anstelle von Reifen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwei Ballone pro Kind ▪ Herr und Hund (ein Kind zeigt vor, das andere macht nach) ▪ Ballone weniger/mehr aufblasen (je mehr desto einfacher)



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

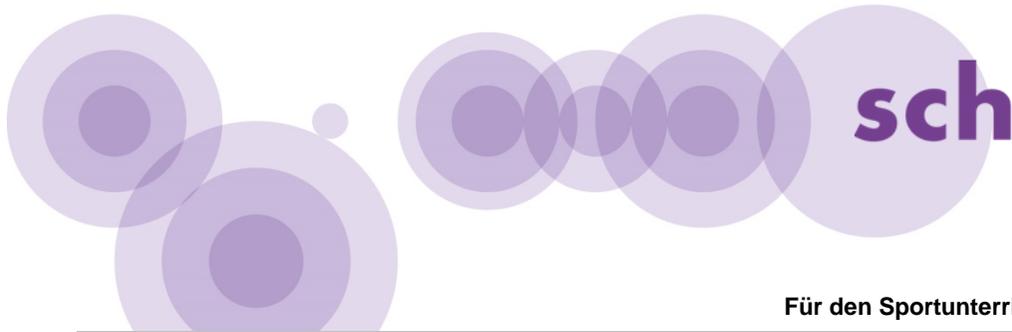
Hundehütte	Schnipp Schnapp
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Akustisches Signal (Pfeife, Gong oder ähnliches)	Material keines
Ziel Verbesserung der Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit	Ziel Aktivieren der linken und rechten Hirnhälfte und Konzentration fördern
Quelle Spielkartei Suisse Balance	Quelle Themenfächer „Lernen in Bewegung“, Ingold Verlag
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Kinder bilden zwei Kreise. Im inneren Kreis stehen ein bis zwei Kinder mehr als im äusseren. Die Kinder im inneren Kreis stellen sich mit Blick ins Zentrum auf.</p> <p>Nun laufen die Kinder im äusseren Kreis im Uhrzeigersinn bis zum Signal der Lehrperson. Sofort bleiben sie mit gegrätschten Beinen stehen und bilden so eine Hundehütte.</p> <p>Die Kinder im inneren Kreis suchen sich beim Ertönen des Signals so schnell wie möglich eine Hundehütte und kriechen hinein.</p> <p>Wer keine Hundehütte gefunden hat, spielt noch einmal im inneren Kreis, alle anderen tauschen die Rollen und das Spiel beginnt von Neuem.</p>	<p><i>Ausgangsposition:</i></p> <p>Die linke Hand ist zur Faust geballt und wird auf Brusthöhe direkt vor dem Körper gehalten. Der rechte Arm ist nach vorne gestreckt, die Hand geöffnet und der Daumen nach oben gestreckt.</p> <p><i>Die folgende Bewegung soll möglichst rhythmisch über längere Zeit ausgeführt werden:</i></p> <p>Arme und Hände wechseln gleichzeitig und immer wiederholend in die gegengleiche Stellung.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der innere Kreis bewegt sich im Gegenuhrzeigersinn. ▪ Die Kinder des äusseren Kreises bewegen sich in einem begrenzten Raum frei herum und bleiben dort stehen, wo sie beim Signal gerade sind. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beide Hände synchron mit dem Daumen starten und nach jedem Durchgang einen anderen Finger hochhalten. ▪ Anstatt Daumen mit einem anderen Finger (gegengleich). ▪ Rechte Hand mit dem Daumen, linke Hand mit einem anderen Finger. ▪ Fussbewegung hinzunehmen ▪ Arm nach vorne, zur Seite, nach oben, nach unten strecken.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

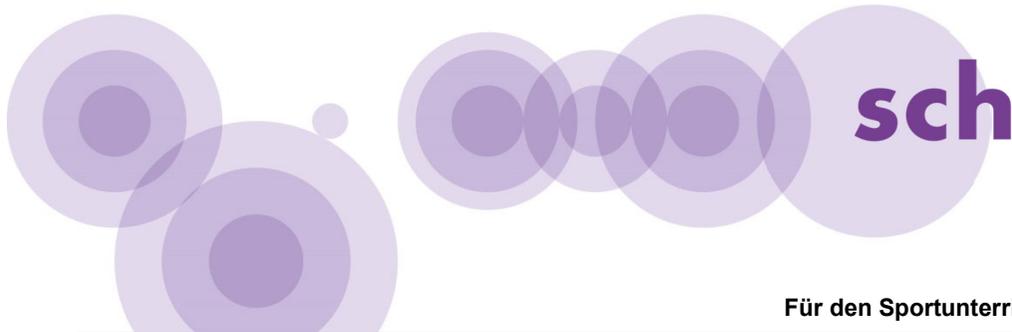
Schulterstand am Barren	Treppenfängis
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> KiGa <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten
Material Barren, dünne Matten, evtl. Kastendeckel	Material Treppe mit mindestens 10 Stufen und ca. drei Meter Breite
Ziel Auf den Schultern stehen und das Gleichgewicht halten können.	Ziel Bewegte Pause, Herz-Kreislauf-System anregen
Quelle Geräteturnfächer Elements (Ingold-Verlag)	Quelle www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/auf_der_Treppe
Beschreibung	Beschreibung
<p><i>Vorbereitung:</i> Übungen zur Körperspannung, Kerze, Kopfüber am Barren hängen. <i>Ausgangsposition:</i> Grätschsitz auf Barren, Hände greifen vor dem Körper je einen Holm. <i>Bewegungsablauf:</i> Aus dem Grätschsitz den Kopf zwischen die Holme senken. Die Hände bleiben am Barren und die Ellbogen werden nach aussen gerichtet. Nun mit gestreckten Beinen zum Schulterstand aufzuschwingen. Gleicher Weg zurück in den Grätschsitz.</p>  <p><i>Hilfestellung in Dreiergruppen:</i> Ein/e Schüler/-in turnt, während zwei andere von beiden Seiten Hilfestellung leisten. Sie stehen dafür bei Bedarf auf einem Kastendeckel und drücken auf die Ellbogen.</p>	<p>Die Schüler/-innen gehen mindestens zu dritt zu einem Treppenabschnitt (etwa 10 Stufen). Der Fänger startet auf der obersten Treppenstufe, die Gejagten auf der untersten Stufe. Sie versuchen beidbeinig ans andere Ende der Treppe zu hüpfen, ohne dabei gleichzeitig einmal mit dem Fänger auf der gleichen Stufe zu sein. Der Fänger hüpfert ebenfalls beidbeinig. Schafft es der Fänger, gleichzeitig auf derselben Stufe zu sein wie ein anderes Kind, so wird dieses neu Fänger.</p> <p>In der nächsten Runde startet der Fänger unten und die Gejagten oben.</p>
Variationen	Variationen
<p><i>Vereinfachen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aus dem Kniestand in den Päckli-Schulterstand (mit angehockten Beinen). ▪ Eine Matte auf dem Barren gibt Sicherheit und wird zum Abrollen verwendet. <p><i>Erschweren:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aus dem Schwingen am Barren direkt in den Schulterstand hochschwingen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auf einem Bein hüpfen ▪ Seitwärts hüpfen ▪ Mehrere Fänger ▪ Im Takt zur Musik springen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

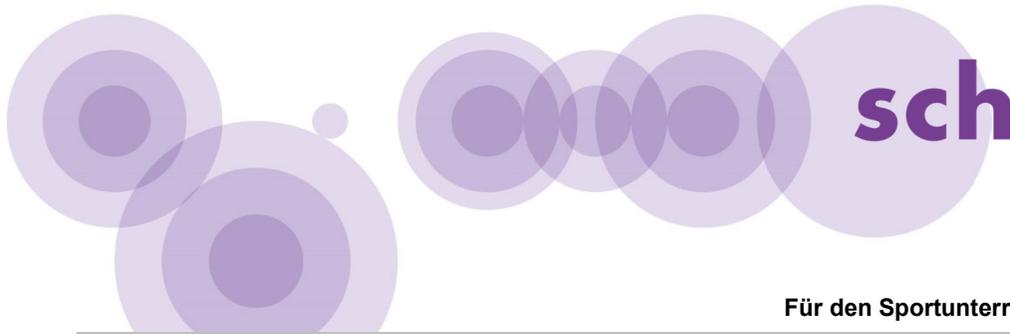
Rollen für Fortgeschrittene	Mechaniker und Roboter
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> alleine	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material dünne Matten, evtl. Kastendeckel, evtl. Bänkli, evtl. weicher Ball	Material evtl. Tamburin, Metronom oder ähnliches für Taktvorgabe
Ziel Rolle vorwärts in schwierigeren Variationen ausführen können.	Ziel Bewegte Pause, Rhythmik schulen
Quelle Geräteturnfächer Elements (Ingold-Verlag) Bildquelle https://www.turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/boden.html & https://www.mobilesport.ch/aktuell/koordination-ball-aufwerfen-rolle-vorwaerts-niveau-b/	Quelle https://www.mobilesport.ch/aktuell/rhythmus-basis-mechaniker-und-roboter/
Beschreibung	Beschreibung
<p>Als Vorbereitung eine Bahn einfache Rollen vorwärts turnen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aus dem Fersensitz Rolle vorwärts zum Stand. 2. Eine (Sprung-) Rolle über einen Mattenspalt, der immer grösser wird. 3. Auf einen Kastendeckel (evtl. +1 Element) aufrollen. 4. Zwei Matten auf ein Bänkli legen und darauf eine Rolle vorwärts turnen. 5. Beim Start der Rolle sich selbst einen weichen Ball in die Höhe werfen und ihn am Schluss der Rolle wieder fangen 	<p>Die Kinder bilden Dreiergruppen. Ein Kind ist der Mechaniker und die anderen beiden Kinder sind Roboter. Die Roboter stellen sich Rücken an Rücken auf. Auf ein Kommando gehen sie in einem vorgegebenen Tackt steif wie Roboter gerade aus.</p> <p>Ziel: Der Mechaniker sorgt dafür, dass die Roboter nicht in die Wand oder andere Gegenstände laufen.</p> <p>Vorgehen: Der Mechaniker lenkt die Roboter durch tippen auf die Schultern.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tippen auf die rechte Schulter = 90° Drehung nach rechts ▪ Tippen auf die linke Schulter = 90° Drehung nach links. ▪ Tippen auf den Rücken = der Roboter bleibt stehen.
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Übungen in Gruppen synchron einüben und vorturnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Mechaniker sorgt dafür, dass die Roboter vorwärts aufeinandertreffen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

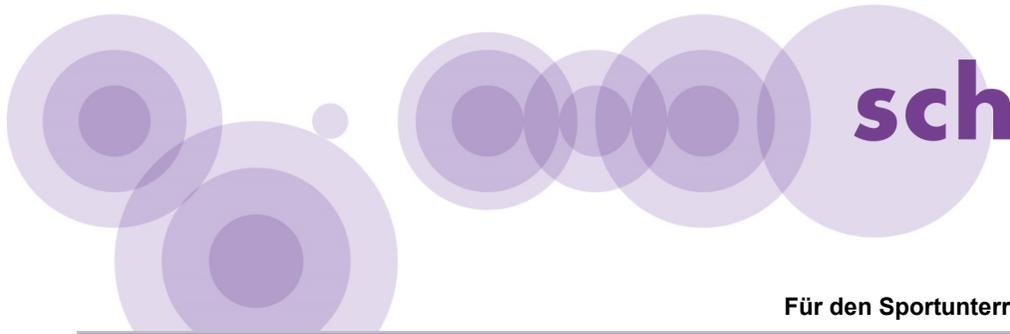
Achtung – Pfütze – Fertig - Los	Flaschendrehen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner (<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe)	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5 bis 20 Minuten
Material dünne Matten oder Reifen (dicke Matte)	Material Petflasche
Ziel Körperspannung aufbauen, Kräftigen, faires Kämpfen	Ziel Bewegungspause
Quelle mobilesport.ch: J+S Kids Kämpfen und Raufen	Quelle Bewegung in der Schule – Box, Ingold Verlag
Beschreibung	Beschreibung
<p>Eine dünne Matte (oder ein Reif) liegt zwischen zwei Partnern und stellt eine Pfütze dar. Die beiden Kinder geben sich die rechte Hand und versuchen, sich gegenseitig in die Pfütze zu ziehen und zu stossen. Verloren hat, wer zuerst einen Fuss in die Pfütze setzen muss.</p>	<p>6 bis 11 Kinder sitzen, knien oder liegen mit dem Gesicht zur Mitte in einem Kreis auf dem Boden. Jemand formuliert eine Bewegungsaufgabe, die in etwa einer Minute erledigt werden kann. Dann dreht er/sie eine Flasche in der Mitte des Kreises. Das Kind, auf welches die Öffnung der Flasche zeigt, muss die Aufgabe ausführen. Währenddessen lässt das nächste Kind mit einer guten Idee die Flasche herumwirbeln. Wer von der Pflichterfüllung zurück in den Kreis kommt, darf die nächste Aufgabe stellen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ In der Ausgangsposition die linke Hand oder beide Hände geben. ▪ Eine dicke Matte dient als Pfütze; die Kinder stehen im Kreis um die Matte herum und geben sich die Hand. Die Gruppe versucht, einzelne Kinder in die Pfütze zu ziehen. ▪ Umgekehrt: Beide stehen auf der Matte (=Insel) und versuchen, den Gegner/die Gegnerin ins Wasser zu stossen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle ausser die von der Flasche bestimmte Person müssen die Aufgabe erfüllen. ▪ Die erwachsene Person gibt die Aufgaben vor.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

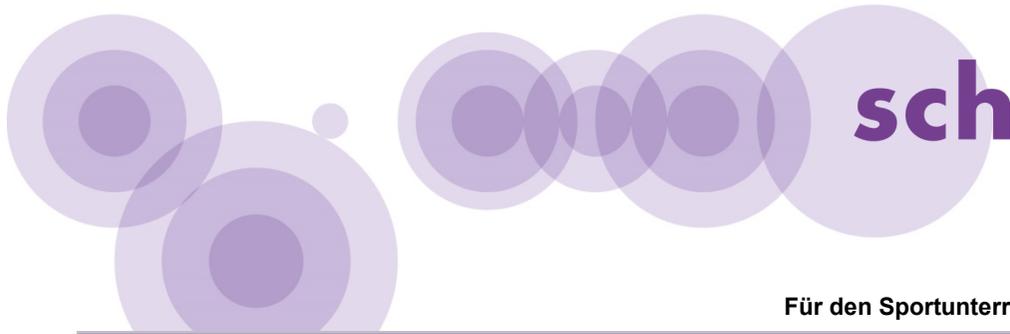
Minitramp - Hochsprung	Segelfahrt
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Minitrampolin, dicke Matten, Hochsprungständer, Gummiseil	Material Stuhl
Ziel Kräftiges Abspringen in die Höhe, Mutprobe	Ziel Auflockerung des Unterrichts, Bewegungspause
Quelle Lektionsdatenbank Sportamt Winterthur	Quelle www.kidsvital.de
Beschreibung	Beschreibung
<p><i>Aufgabe:</i> Ein Gummiseil wird zwischen zwei Hochsprungständer gespannt und mit Hilfe des Minitrampolins übersprungen. Wer schafft den Höhenrekord?</p> <p><i>Voraussetzung:</i> Die Schüler/-innen können einen hohen Strecksprung (= beidbeinig abspringen, aufrecht in die Höhe springen und auf den Füßen landen).</p> <p><i>Sicherheitsvorkehrung:</i> Immer zwei Kinder fixieren die Hochsprungständer, damit sie nicht umfallen können.</p> <p><i>Ein Sprung ist gültig, wenn...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Seil nicht berührt wird - Keine Rotation um die Querachse passiert (Salto verboten!) - Beide Füße die Matte als erstes berühren (nachher darf man umfallen) <p><i>Tipps für Rekordhöhen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Minitrampolin möglichst steil einstellen - Weit vor dem Minitramp abspringen (dünne Matte vor dem Minitramp überspringen) <p><i>Video:</i> https://www.youtube.com/watch?v=UNI7FM7ZF0I</p>	<p>Die Schüler/-innen sitzen im Segelboot bzw. auf einem Stuhl. Eine Person (z.B. die Lehrperson) erzählt eine Geschichte von einem Segelboot, das in einen Sturm gerät. Sie macht die Bewegungen vor, die Schüler/-innen machen die Bewegungen nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Windstille: Arme nach oben austrecken - Wind von rechts: Arme nach links biegen - Wind von links: Arme nach rechts biegen - Sturm: Arme rasch von rechts nach links und von vorne nach hinten wechseln - Kentern: vom Stuhl fallen - Schwimmen: auf dem Bauch auf den Stuhl liegen und Schwimmbewegungen machen - Ins Boot klettern: wieder auf den Stuhl sitzen - Der Mast ist gebrochen: nun wird gerudert, bis das Boot an Land ist <ul style="list-style-type: none"> - Kurve nach links: mehr mit dem rechten Ruder ziehen - Kurve nach rechts: mehr mit dem linken Ruder ziehen
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> - Anlauf begrenzen auf 5 oder 7 Schritte - Zwei verschiedene Höhen aufstellen 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Anstelle des Segelboots mit dem Pedalo fahren:</i> Tretbewegung mit den Beinen um vorwärts zu kommen. <i>Bei Sturm:</i> aufspringen, zur Seite neigen, kentern ...



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

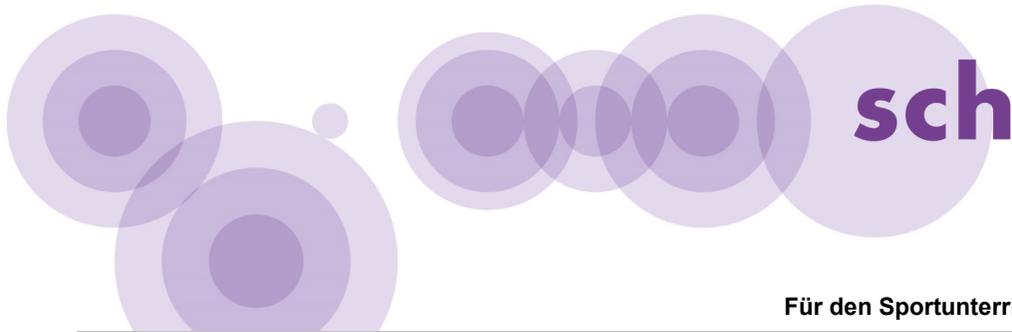
Tarzan-Schwingen am Tau	Zeitlupe
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 25 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Tau, dünne Matten, Bänkli oder Schwedenkästen	Material keines
Ziel Am Tau schwingen und sicher landen können	Ziel Beruhigung, Entschleunigung
Quelle Geräteturnfächer Basics, Ingold Verlag	Quelle Ingold Verlag, Musterkarte zur Box (2018)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Auf beiden Seiten vom Tau Bänkli oder Schwedenkästen aufstellen, die Fläche dazwischen mit dünnen Matten absichern. Nun schwingt Tarzan von Gerät zu Gerät, ohne die Matten zu berühren.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit gestreckten Armen ▪ Mit gebeugten Armen ▪ Knie anziehen ▪ Mehrmals hin und her schwingen ▪ Vom Boden starten und mit Anlauf auf den Kasten schwingen 	<p>Die Schüler/-innen verteilen sich stehend, sitzend oder liegend an verschiedenen Orten im Raum. Sie machen langsame, kaum erkenntliche Bewegungen. Auch die Augen bewegen sie in Zeitlupe oder werden geschlossen.</p> <p>Nach zwei bis drei Minuten verharren alle in einer bequemen Stellung. Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen.</p> <p>Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie hat sich die Entschleunigung angefühlt? ▪ In welchen Alltagssituationen könnte Tempo herausgenommen werden?
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterschiedliche Distanzen ▪ Mit Schaukelringen anstatt Tau ▪ Bündel-Transport: Ein Bündel zwischen den Beinen einklemmen und so auf die andere Seite transportieren. ▪ Tarzan-Fangis: Ein Fänger versucht die anderen zu berühren, um ihnen den Bündel zu übergeben. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Alltagsbewegung (z.B. Zähneputzen) unterschiedlich schnell ausführen: Schnell – mittelschnell – langsam – sehr langsam = Zeitlupe ▪ Während die Schüler/-innen die Augen geschlossen haben, platziert die Lehrperson einen Gegenstand im Raum an einen neuen Platz. Die Schüler/-innen gehen langsam und ruhig umher und versuchen, den Gegenstand zu entdecken. Wer dies geschafft hat, macht es sich gemütlich und schliesst die Augen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

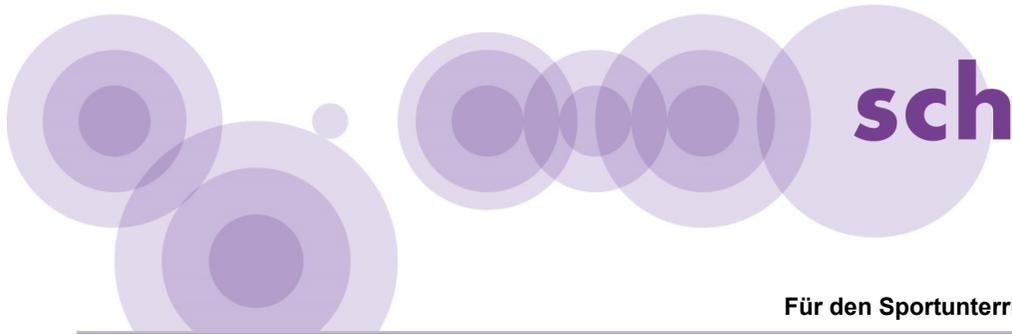
Robin Hood	Werfen mit Zeitungen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 10-20 Minuten	Zeitbedarf 15 Minuten
Material Kiste mit diversen Bällen, Pro Kind 1 Reifen, Spielbänder, (evtl. Bänkli)	Material Zeitungen, Seil, Wäscheklammern, kleine Bälle
Ziel Aus dem Stand genaue Pässe spielen und fangen können	Ziel
Quelle Spielfächer Basic, Ingold Verlag, 2006	Quelle Sportstunden schnell und klar (1./2. Klasse), Jörn Herbers, 2012
Beschreibung	Beschreibung
<p><i>Vorbereitung:</i></p> <p>In der Mitte der Halle steht eine Ballkiste, gefüllt mit unterschiedlich grossen Bällen. 5-7m davon entfernt liegen Reifen. In jedem Hallenviertel sollten gleich viele sein. 2 bis 4 Teams bilden und mit Bänder markieren. Jedes Team bestimmt seinen Robin Hood. Dieser steht bei der Ballkiste. Die Spieler des Teams (=Untertanen) stellen sich im eigenen Hallenviertel in einen Reifen (=Gefängnis).</p> <p><i>Spielverlauf:</i></p> <p>Nun versucht jeder Robin Hood möglichst viele eigenen Untertanen zu erlösen, indem er ihnen Bälle zuspasst. Fängt ein Untertan einen Ball, so ist er frei und kann seinem Robin Hood bei der Befreiungsaktion helfen. Nicht gefangene Bälle können zu Robin Hood zurückgerollt werden. Bei welchem Team sind zuerst alle Untertanen erlöst?</p>	<p><i>Vorbereitung:</i></p> <p>Zwischen zwei Bäumen oder Pfosten wird ein Seil gespannt. An das Seil werden wie auf einer Wäscheleine viele einzelne Zeitungsseiten befestigt. Parallel zum Seil werden auf beiden Seiten in einem Abstand von ca. 5m zwei Wurflinien mit Hütchen markiert. Die Kinder stellen sich in zwei Gruppen hinter den Wurflinien auf.</p> <p><i>Spielverlauf:</i></p> <p>Die Kinder werfen mit Bällen auf die Zeitungen, so dass diese runterfallen. Die Gruppe, welche die letzte Zeitung runterwirft, hat gewonnen.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distanz variieren (evtl. mit Bänkli markieren) ▪ Über eine Leine werfen ▪ Jede Gruppe hat eine andere Sorte Bälle 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distanz variieren ▪ Jede Gruppe einzeln – Zeit stoppen bis die letzte Zeitung zu Boden fällt



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

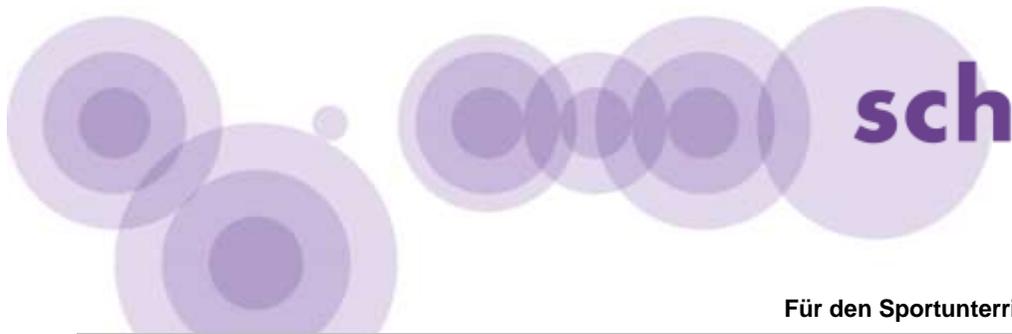
Spielturnier mit Würfelglück		Elefant und Mäuse	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> gemeinsam mit der Parallelklasse	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	90 Min. (Bei 45 Min. Spielzeiten reduzieren oder nur Vorrunde spielen)	Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Bändel: rot, gelb, grün; 4 Unihockey-Tore, 20 Unihockey-Stöcke, 2 Unihockey-Bälle, 4 Bänkli, 2 Fussbälle, 2 Basketbälle, zwei unterschiedliche Farben Papier, Schreiber	Material	keines
Ziel	Spass am Spiel	Ziel	Rhythmus spüren: Einen 4er Takt in Bewegung umsetzen
Quelle	Lektionsdatenbank TALENT EYE/WintiTALENTs (Sportamt Winterthur)	Quelle	www.mobilesport.ch
Beschreibung		Beschreibung	
<p><i>Teambildung:</i> Jeden Namen auf ein Kärtchen schreiben (Mädchen auf eine andere Farbe Papier als Knaben). 4 Captains ziehen der Reihe nach die Spieler/-innen für ihr Team – zuerst die Mädchen, dann die Knaben.</p> <p><i>Spielturnier in zwei Turnhallen (mit Vorrunde und Rückrunde):</i> Immer der Captain der erstgenannten Mannschaft würfelt und bestimmt damit die Sportart: 1 und 4 = Basketball 2 und 5 = Fussball (auf Bänkli) 3 und 6 = Unihockey</p> <p>Spielzeit: 8 min. Für den Wechsel zwischen den Spielen 2 min. einrechnen.</p> <p>Die beiden Lehrpersonen sind Schiedsrichter und tragen nach jedem Spiel das Resultat im Spielplan ein. Ein Sieg gibt 3 Punkte, ein Unentschieden 1 Punkt.</p>		<p>Die Kinder gehen leise in einem bestimmten Puls/Grundschatz durch den Raum (Mäuse). Der erste Schlag eines 4er-Taktes wird immer mit Stampfen oder Klatschen akzentuiert (Elefant).</p> <p>Das Tempo des Grundschatzes (=Bewegungstempo für die Mäuse) wird von der Lehrperson vorgegeben. Nach und nach können auch Kinder den «Elefantenschritt» ausführen.</p> <p>Schwieriger wird es, wenn alle Mädchen den «Elefantenschritt» auf den 1. Schlag und die Knaben auf den 3. Schlag machen oder umgekehrt.</p>	
Würfelvorlage, Spielplan, Spielregeln		Variationen	
Download		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückwärts- oder Seitwärtsgehen ▪ Den Elefantenschritt lautlos betonen (z.B. Arme in die Höhe, tief in den Knien, ...) 	



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

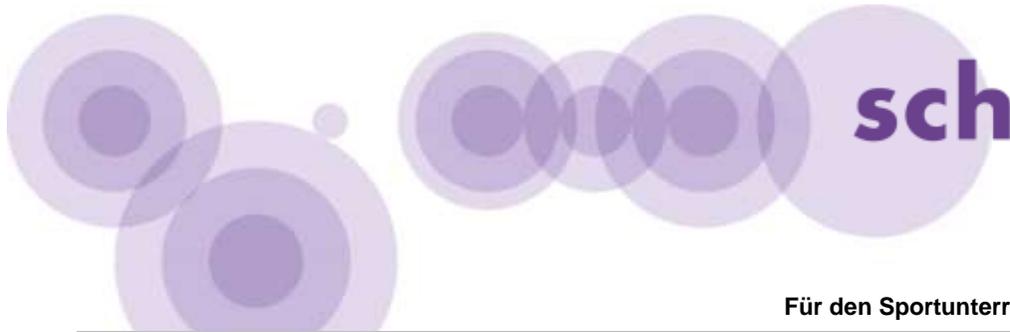
Einverstanden – nicht einverstanden	An die Decke gehen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Alle	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst (<input checked="" type="checkbox"/> Sek)
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material Je nach Aufgabe (z.B. Matten, Seile, Langbänke, Reifen, Sprossenwand)	Material Luftballone, wasserfeste Schreiber
Ziel Aufwärmen, Kennenlernen	Ziel Kennenlernen
Quelle mobilesport.ch	Quelle meinunterricht.de
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Lehrperson macht eine Aussage wie z.B. «Skifahren ist genial». Die Kinder entscheiden, ob sie zustimmen oder nicht und führen die entsprechende Aufgabe aus.</p> <p>Beispiele für Ja/Nein-Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stell dich auf eine orange bzw. blaue Matte ▪ Laufe eine Runde ums Volleyballfeld bzw. springe in der Hallenmitte 50x im Seil ▪ Stell dich auf die Langbank bzw. krieche unten durch ▪ Klettere über die herausgestellte Sprossenwand bzw. hüpfte durch die Reifenreihe 	<p>Jeder Schüler/jede Schülerin erhält einen Luftballon, bläst ihn auf und schreibt seinen/ihren Namen darauf.</p> <p>Nun werfen alle ihren Luftballon in die Höhe. Gemeinsam versucht die Klasse, alle Ballone gleichzeitig in der Luft zu halten. Auf ein Signal der Lehrperson schnappen sich alle einen beliebigen anderen Ballon. Sie suchen nun den/die Mitschüler/in, dessen Name auf dem Ballon steht, begrüßen ihn/sie und geben den Ballon zurück.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Kind erzählt ein Ereignis, die Kameraden/-innen führen die Ja-Aufgabe aus, wenn sie dasselbe auch schon erlebt haben, oder die Nein-Aufgabe, wenn dies nicht der Fall ist; Z.B.: «Am Wochenende bin ich in den Wald gegangen». Auch möglich mit Behauptungen («Ich mag Äpfel»). ▪ Die Kinder müssen entscheiden, ob die Behauptungen der Lehrperson richtig sind oder nicht («Schmetterlinge haben Federn»). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sich beim Ballon zurückgeben über Hobbies, Lieblingsfarbe, Anzahl Geschwister etc. austauschen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

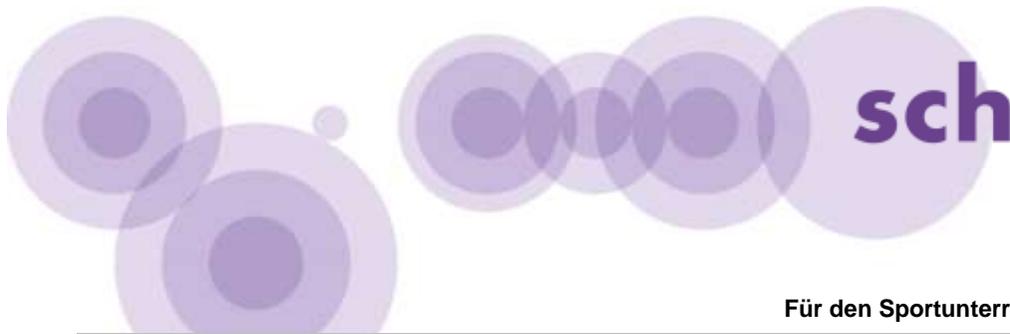
Mutprobe	Buntes Klassenzimmer
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 15 Minuten	Zeitbedarf 5 -10 Minuten
Material Keines	Material Keines
Ziel gegenseitiges Vertrauen steigern, Distanzen und Tempo einschätzen	Ziel bewegte Pause, Feinmotorik üben
Quelle	Quelle mobilesport.ch, Monatsthema 03/2019
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Schüler/-innen stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf und bilden so eine Gasse. Die Fingerspitzen der gegenüberstehenden Kinder berühren sich mit gestreckten Armen.</p> <p>Nun nimmt ein Kind Anlauf und rennt möglichst ohne zu zögern durch die Gasse. Alle senken genau rechtzeitig die Arme, so dass niemand das laufende Kind berührt. Das Tempo zuerst bewusst langsam, dann immer schneller.</p>	<p>Die Schüler/-innen stellen sich vor, das ganze Klassenzimmer neu anzumalen. Das Malen erfolgt in drei Etappen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grosse Flächen mit dem Roller (grosse, runde Bewegungen mit dem ganzen Arm) 2. Mittलगrosse Flächen mit dem grossen Pinsel (Bewegungen aus Unterarm und Hand) 3. Details mit dem kleinen Pinsel (Bewegungen aus Handgelenk, Daumen und Zeigefinger, Zangengriff, als ob sie den Pinsel halten würden) <p>Zum Abschluss kommen die Kinder zusammen und erzählen sich von den Farben und den Zeichnungen, die sie sich dabei ausgedacht haben.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit geschlossenen Augen durchrennen ▪ Die Läufer/-innen rufen «Jetzt» und bestimmen so selber, wann die Stehenden die Arme runternehmen sollen ▪ Anstatt in einer Reihe, Zweiergruppen frei im Raum aufstellen – mehrere Läufer/-innen suchen sich kreuz und quer den Weg durch die «Törl». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auch schwache Armseite einsetzen ▪ Mit den Beinen und Füßen malen ▪ Auf Stühle/Tische stehen und auch die Decke anmalen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

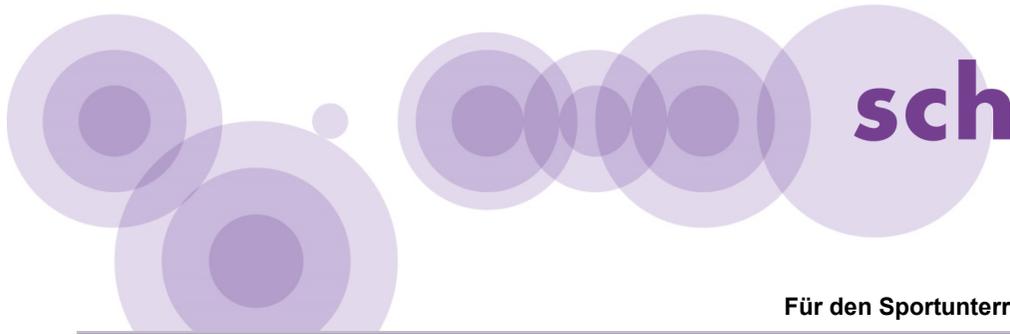
Planetenspiel	Kreuz, Pik, Herz, Karo
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf ca. 30min	Zeitbedarf ca. 10min
Material Bälle, farbige Bänder (Teams), evtl. Hütchen (Zonen markieren)	Material Spielkarten oder 1 Set bunte Zettel in 4 Farben
Ziel Im Spiel vielfältig verteidigen können	Ziel bewegtes Lernen, Aufmerksamkeitstraining
Quelle Spielfächer High, Ingold Verlag, 2006	Quelle Kidsfestival.de auf Seite 13
Beschreibung	Beschreibung
<p><i>Aufstellung:</i> Im halben Volleyballfeld (evtl. mit Hütchen markiert) stellen sich zwei Teams à 3 bis 5 Spielenden auf. Rund um das Feld bewegen sich zwei neutrale Spieler (=Passeure).</p> <p><i>Spielablauf:</i> Das ballbesitzende Team versucht den Ball einem der beiden neutralen Passeuren zuzuspielen. Das andere Team versuchen durch Ball- und Passverteidigung Zuspiele zum und vom Passeur zu verhindern.</p> <p>⇒ Pro gelungenen Pass zum Passeur gibt es einen Punkt, Doppelpässe ergeben einen zusätzlichen Punkt.</p> <p>Es kann mit verschiedenen Bällen gespielt werden.</p>	<p>Alle Mitspielenden setzen sich in einen Stuhlkreis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind zieht blind von der Lehrperson eine Spielkarte und merkt sich die Farbe und das Zeichen, dann wird die Karte zurückgegeben. - Nun wird auf Ansage im Kreis rotiert: z.B. alle „Roten“ setzen sich 3 Plätze weiter nach rechts, danach müssen alle „Karos“ nochmals 2 Plätze weiter nach rechts rotieren, dann alle „Kreuze“ 5 Plätze nach links <p>⇒ Am Ende sitzen sich manchmal mehrere Kinder gegenseitig auf dem Schoß...</p> <p>Anmerkung: Dieses Spiel ist auch gut als Kennenlernspiel geeignet.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pass zum Passeur zählt nur als Bodenpass oder muss zwischen den Beinen eines Mitspielers hindurch gespielt werden ▪ Passeure nur auf zwei Seiten des Spielfeldes ▪ Vor Zuspiel zum Passeur müssen im Feld zuerst 3 Pässe gespielt werden ▪ Passeur befindet sich in der Mitte des Spielfeldes, innerhalb einer neutralen Zone 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Symbole und Farben beliebig variieren, nach links oder nach rechts rotierend ▪ Tempo erhöhen oder verlangsamen (Platzwechsel schnell oder langsam ansagen) ▪ anstatt laufend auch hüpfend, kriechend, seitwärts usw. rotieren



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

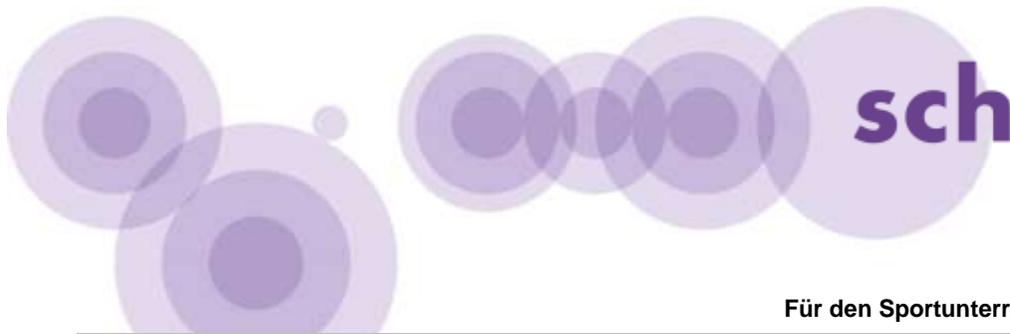
Ball über die Schnur	Silbentrennung
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <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"/> in der Gruppe (ca. 6 Schüler/-innen)
Zeitbedarf ca. 30min	Zeitbedarf 10 – 15min
Material Schnur oder Netz (längs gespannt), Volleybälle, evtl. Ballone	Material Zeitungen
Ziel Werfen, Fangen üben, Flugbahn einschätzen, Zusammenspiel fördern	Ziel Silbentrennungen kennen, Wörter zusammensetzen
Quelle Top-Spiele für den Sportunterricht (2. Auflage 2008), bm-sportverlag.ch	Quelle Kidsfestival.de auf Seite 14
Beschreibung	Beschreibung
<p>Jeweils höchstens drei Kinder spielen gegen drei andere. Sie versuchen den Ball so über die Schnur oder das Netz zu werfen, dass er im gegnerischen Feld zu Boden fällt. Falls der Ball gefangen wird, muss er ohne Verzögerung über die Schnur/das Netz zurückgespielt werden. Die Kinder können das Spielfeld aufgrund der Bodenlinien selbst bestimmen. Wenn das nicht funktioniert, kann die Lehrperson bei der Entscheidung helfen.</p> <p>Vorbereitende Formen für Ball über die Schnur:</p> <p><i>Fangkünstler.</i> Den Ball in die Luft werfen und fangen. Dazu verschiedene Zusatzaufgaben vor dem Fangen aufgeben (z.B. in die Hände klatschen, Drehung machen, im Sitzen fangen usw.)</p> <p><i>Schnurball drei mit drei:</i> Kinder werfen sich Bälle möglichst oft über die Schnur/das Netz zu, ohne dass der Ball zu Boden fällt.</p>	<p>Ein Kind (Ratefuchs/-fuchsin) der Gruppe verlässt vor Spielbeginn den Raum. Die Gruppe im Klassenzimmer überlegt sich ein Wort mit mehreren Silben, z.B. Fotoapparat. Dann werden Zeitungen auf kleinem Raum auf dem Boden verteilt. Jede Zeitung steht für eine Silbe des Wortes.</p> <p>Jeweils zwei Kinder merken sich eine Silbe und die passende Zeitung.</p> <p>Der/die Ratefuchs/-fuchsin wird hereingeholt und muss durch Berühren der Zeitungen mit dem Fuss das Wort erraten.</p> <p>Bei jeder Berührung rufen die für die Zeitung zugeteilten Kinder die entsprechende Silbe (Fo, to, rat, appa...) aus.</p> <p>Der/die Ratefuchs/-fuchsin muss nun die Silben ordnen und das Wort erraten.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nach Wurf über Schnur/Netz eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. Hallenwand berühren, bevor nächster Ball gefangen werden darf) ▪ Vereinfacht: Ballon anstatt Volleyball, erschwert: Spiel mit 2 Bällen ▪ Der Ball muss allen Teammitgliedern zugespielt werden, bevor er über die Schnur/das Netz zurückgeworfen wird. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es kann als Wettkampfform durchgeführt werden (z.B. Zeitmessung, wer erratet das Wort am schnellsten? oder 2 Ratefuchse/-innen treten gegeneinander an, wer erratet das Wort zuerst?) ▪ Vereinfacht: Kinder zeigen mit den Fingern an, an welcher Stelle ihre Silbe kommt ▪ Erschwert: Kinder sagen Silbe rückwärts oder stellen sie pantomimisch dar



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Spiderman	Lift
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf 15 - 20 min	Zeitbedarf 10 min
Material Mini-Tramp, mittel-dicke Matten, Reckstange, evtl. Schwedenkasten	Material ein kleines Körnersäckchen pro Kind
Ziel Mit Sprunghilfen durch die Luft fliegen können	Ziel fördert Konzentrationsfähigkeit, unterstützt die Haltung
Quelle Geräteturnfächer Elements, R. Brändli, D. Meier, SVSS	Quelle mobilesport.ch – Monatsthema 03/2019 S. 5
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Schulkinder springen aus dem Stand oder mit Anlauf an eine Reckstange. Wer schafft einen weiten Spiderman-Flug?</p> <p>8-ung: Erste Sprünge mit grosser Vorsicht angehen.</p> <p>Die Kinder können entweder von einem Schwedenkasten oder von einem Mini-Tramp an die Reckstange springen. Die Fläche unterhalb der Stange muss grosszügig mit den Matten abgesichert werden. Um einen Wettkampf daraus zu machen, kann einfach die Distanz immer etwas erweitert werden. Dabei stellt sich dann heraus, welches Schulkind am weitesten als Spiderman fliegt.</p>	<p>Es werden Gruppen von ca. 3-5 Kindern gebildet.</p> <p>Die Kinder stehen still an Ort. Sie legen den Körnersack auf den Kopf. Danach gehen sie zusammen ins abgemachte Stockwerk hinauf oder hinunter. Alle Kinder schlagen nacheinander ein Stockwerk vor. Verliert eines der Kinder das Körnersäckchen, ist sein Lift defekt. Es muss fünf Sekunden lang an Ort und Stelle rennen, «um einen Techniker zu suchen».</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Stockwerk: Hände am Boden • 2. Stockwerk: Beine angewinkelt • 3. Stockwerk: aufrecht, Beine gestreckt • 4. Stockwerk: Hände in die Höhe gestreckt
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleichtern: An ein Tau springen und pendeln, von Schwedenkasten aus Stand springen, mit Anlauf vom Reutherbrett springen ▪ Erschweren: Abstand zum Gerät vergrössern 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschichte ändern, also z.B. anstatt Stockwerke verschiedene Tiere 1: brüllender Löwe (auf vier Beinen), 2: Huhn 3: Vogel (mit Armen auf den Seiten), 4: brüllender Bär ▪ Erleichtern: weniger Formen abfragen, erschweren: mehr oder schwierigere Formen (einbeinig stehen, Untergrund instabil usw.)



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

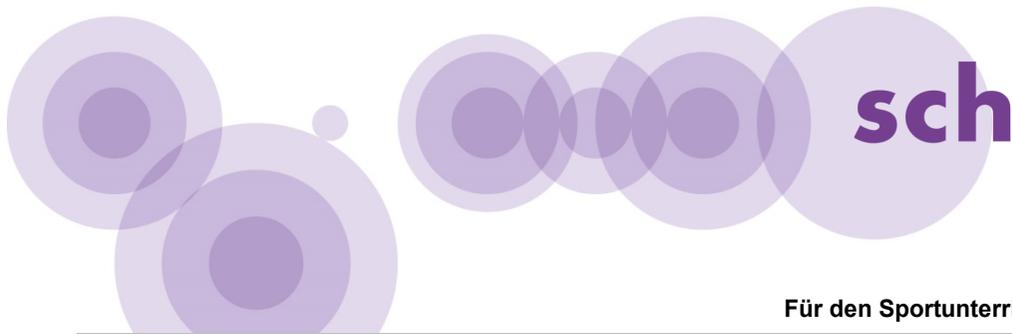
Gletscherspalte		Kugellager	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	ca. 30min	Zeitbedarf	5 – 20 min
Material	Sprossenwand, zwei dicke Schaumstoffmatten, Barren/Kasten, Seil	Material	Keines
Ziel	Den Mut der Kinder fördern und dem Risiko-Bedürfnis gerecht werden	Ziel	Bewegtes Lernen und hohe Konzentration fördern
Quelle	www.mobilesport.ch/aktuell/mut-tut-gut-glanznummern-gletscherspalte/	Quelle	https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben/Kugellager
Beschreibung		Beschreibung	
<p>Eine dicke Schaumstoffmatte wird an einen Barren/Schwedenkasten gelehnt, die zweite Matte an die Sprossenwand. So bilden die Matten eine «Gletscherspalte». Zusätzlich wird ein Seil an der Sprossenwand befestigt und in die Gletscherspalte heruntergelassen.</p> <p>Die Kinder springen (bzw. fliegen) von Matte zu Matte. Bei einem Absturz können sie mit Hilfe des Seiles wieder hochklettern.</p> <p>Diese Übung muss richtig gesichert werden, so wird das Verletzungsrisiko minimiert. Die Schwedenkästen/Barren müssen arretiert sein und das Seil sicher an der Sprossenwand befestigt werden. Die Matten sollen mit Springseilen an den Barren/Kästen und an der Sprossenwand befestigt werden. Die Lehrperson soll immer den Überblick (Blick auf die Gletscherspalte) behalten, damit sie sofort reagieren kann.</p>		<p>Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen auf und formt zwei konzentrische Kreise. Der innere Kreis schaut nach aussen, der äussere nach innen – so, dass jeder/jede ein Gegenüber hat. Bei ungerader Personenzahl macht auch die Lehrperson mit.</p> <p>Nun stellen sich die beiden Lernpartner je mindestens eine Frage zum aktuellen Unterrichtsstoff. Falsche oder ungenaue Antworten werden vom Gegenüber korrigiert oder ergänzt. Anschliessend dreht sich der äussere Kreis um eine Person weiter und die Übung beginnt mit den neuen Partnern von vorn.</p>	
Variationen		Variationen	
<ul style="list-style-type: none"> Die Kinder machen Zweier-Teams und unterstützen sich beim Abstürzen bzw. Hochklettern in der Gletscherspalte. Die Kinder können mit der Lehrperson eine Geschichte erfinden. Diese erfundene Abenteuer-Geschichte können die Kinder danach in der Gletscherspalte nachspielen. 		<ul style="list-style-type: none"> Nach jeder Fragerunde ändern die SuS die Haltung (auf einem Bein stehend, auf Zehenspitzen, in der Hocke, kniend oder liegend). Nach jeder Fragerunde drehen sich die Kreise in entgegengesetzter Richtung, bis die Lehrperson das Kommando zum Stoppen gibt. 	



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Twister am Stufenbarren (Parkour)	Rechen Aerobic
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust
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 Barren, Matten, Kastendeckel	Material keines
Ziel Stützkraft verbessern, Orientieren und Drehen anwenden	Ziel bewegter Unterricht, Repetition Mathematik-Operationen
Quelle Parkour und Freerunning (bm-sportverlag)	Quelle kidsvital.de: Bewegungsspiele für Zwischendurch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Bewegungsablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Von der Seite des tiefen Holmes schräg anlaufen ▪ aus Schrittstellung abspringen und beide Holmen fassen, unteren Arm strecken ▪ Beine seitwärts zwischen den Holmen einschwingen, anziehen und vorschwingen ▪ Beine über den unteren Holm schwingen, sich vom Gerät abstossen ▪ federnd landen und weglaufen  <p>Vorübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufspringen zur Hocke auf den unteren Holm ▪ Einspringen zum Schwingen in der Holmengasse 	<p>Für jede Zahl einer Rechnung werden Bewegungen ausgeführt.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-mal den Arm ausschütteln + 8-mal die linke Schulter kreisen = 11 ▪ 6-mal Kniebeugen – 4x die rechte Hand zur Faust ballen = 2 ▪ 2-mal mit dem Kopf nicken x 7-mal mit den Händen den Boden berühren = 14 ▪ 12-mal auf die Zehen stehen : 4x Hampelmann = 3
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleichterung: Auf einem Kastendeckel abspringen ▪ Auch von der anderen Seite ausführen ▪ Erschwerung: Vor der Landung eine Körperdrehung ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer das Ergebnis zuerst errechnet hat, darf die nächste Bewegung vorschlagen ▪ Endlos-Rechnungen: $2 \times 3 - 4 + 5 \dots$



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Dschungelspiel	Pizzabäcker
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <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"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 20 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material viele unterschiedliche Bälle, Bündel	Material Keines (eventuell Matten)
Ziel Bälle gewandt und schnell transportieren können	Ziel Körperwahrnehmung verbessern
Quelle «Spielen lernen» (Spielfächer Basic), Ingold Verlag	Quelle Top-Bewegungsspiele (Band1), bm-sportverlag.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Zwei gleich grosse Teams spielen im Dschungel gegeneinander: Die «Sammler» und die «Affen» mit den Bündeln. Die Sammler wollen möglichst schnell alle Kokosnüsse (Bälle), die im Dschungel verteilt sind, zu ihren vier Sammelstellen (Kastenteile) tragen.</p> <p>Die Affen versuchen dies zu verhindern, indem sie die Sammelstellen ausräumen und die Bälle wieder im ganzen Dschungel verstreuen (nicht werfen, sondern legen). Wird ein Affe von einem Sammler berührt, muss er den Ball zur Sammelstelle zurückbringen und bei einer anderen Stelle ausräumen gehen.</p> <p>Eventuell braucht es eine Regel, wie viele Bälle gleichzeitig getragen werden dürfen.</p>	<p>Die Kinder bilden einen Kreis, so dass jedes Kind den Rücken des rechten Nachbarn anschaut. Nun wird auf dessen Rücken eine Pizza gebacken:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Teig kneten (Schulterbereich kneten) ▪ Mit Mehl bestreuen (mit Fingerspitzen auf den Rücken tupfen) ▪ Teig auswallen (vom Hosenbund zu den Schultern streichen) ▪ mit Zutaten belegen (mit Fäusten auf den Rücken drücken, nicht schlagen) ▪ Pizzarand formen (mit den Fingern Hautfalten ziehen) ▪ Backen (mit den Handflächen den Rücken warm reiben) ▪ Zerschneiden (mit der Handkante)
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Dschungel besteht aus einem Gerätegarten. ▪ weniger/mehr Affen ▪ Anzahl Bälle variieren ▪ mit kleinen Bällen und Unihockeystock 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ in Zweier-Gruppen: Ein Kind liegt bäuchlings auf einer Matte, das andere ist der Pizzabäcker. Anschliessend wechseln.



Kurz und knackig für DRINNEN

Kurz und knackig für DRAUSSEN

Mit einer Konservendose	Treppe als Fitnesscenter
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe (<input checked="" type="checkbox"/> Kiga) <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf 5-10 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material 2 Konservendosen	Material Treppe (Wendeltreppe weniger geeignet)
Ziel Bewegungspause	Ziel Bewegungspause
Beschreibung	Beschreibung
<p>Eine ungeöffnete Konservendose bietet erstaunlich viele Bewegungsmöglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Büchse auf den Boden stellen und mit beiden Beinen gleichzeitig seitwärts darüber hüpfen (hin und her). ▪ Die Büchse rollen lassen, nachrennen und sie vor der nächsten Wand aufhalten. ▪ Balancieren: Auf einem Bein auf der Büchse stehen, wenn möglich ohne festhalten (links und rechts probieren) ▪ Die Büchse umkreist 10x deinen Bauch (oder auch deine Beine, deinen Kopf, ...).   <p><i>Bastel- und Bewegungstipp:</i> Aus zwei leeren Konservendosen und Schnur Stelzen basteln und damit laufen üben.</p>	<p>Eine Treppe eignet sich bestens als Fitnesscenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoch- und runterlaufen ▪ Auf allen Vieren hoch- oder runterlaufen wie eine Spinne ▪ Auf einem Bein hüpfen (links und rechts probieren) ▪ Beidbeinig vorsichtig zwei (drei, vier...?) Stufen überspringen ▪ Liegestütz: Die Hände höher als die Füße platzieren ▪ Waden dehnen: Ein Fussballen auf die Stufe, Gewicht auf dieses Bein verlagern, mit gestrecktem Bein die Ferse nach unten drücken. Bein wechseln. ▪ Hüfte dehnen: einen Fuss weit auf einen oberen Tritt stellen, vorderes Knie beugen, hinteres Bein strecken. Bein wechseln. <p><i>Mathe- und Bewegungstipp:</i> Zähle die Stufen deiner Treppe. Miss, wie hoch eine Stufe ist. Rechne aus, wie oft du deine Treppe hochlaufen musst, bis du im 92.4 m hohen Sulzer-Hochhaus zuoberst angekommen bist.</p>
Wochen-Challenge	Wochen-Challenge
<p>Springe jeden Tag während 15 Sekunden beidbeinig über die Büchse. Zähle dabei wie oft du es schaffst und notiere dein Resultat. Wie viele schaffst du am Anfang der Woche und wie viele am Schluss?</p>	<p>Laufe jeden Tag die gleiche Treppe 10x hoch und runter. Stoppe dabei die Zeit und notiere dein Resultat. Um wie viele Sekunden kannst du dich verbessern?</p>



Kurz und knackig für DRINNEN

Kurz und knackig für DRAUSSEN

Grundbewegungen mit WC-Rollen		Jonglierkünstler	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <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"/> einzeln	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit
Zeitbedarf	5-10 Minuten	Zeitbedarf	10-20 Minuten
Material	8 WC-Rollen	Material	diverse Gegenstände (Bälle oder ähnliches) und evtl. Schläger
Ziel	Bewegungspause / Bewegungsvielfalt	Ziel	Verbesserung der Hand-Aug-Koordination / Reaktion
Beschreibung		Beschreibung	
Springen:	8 WC-Rollen in einer Reihe mit ca. 50 cm Abstand aufstellen. Einbeinig darüber springen. Und gleich auch auf dem anderen Bein.	Unter «Jonglieren» verstehen wir bei dieser Aufgabe: Einen Gegenstand immer wieder in die Luft befördern, ohne dass er runterfällt. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Hier ein paar mögliche Variationen:	
Werfen-Fangen:	WC-Rolle aufwerfen, in die Hände klatschen und wieder fangen. Oder hinter dem Rücken klatschen, oder sich um 360° drehen.	Gegenstand:	Ballon, Papierknäuel, kleines Kissen, diverse Bälle klein bis gross, WC-Rolle, Apfel, Orange, mehrere gleiche Gegenstände, mehrere verschiedene Gegenstände
Laufen:	8 WC Rollen stehen bei der Haustüre. Eine nach der anderen verteilt du so schnell wie möglich in der ganzen Wohnung. Nachher bringst du jede einzelne wieder zurück zur Haustüre.	Schläger:	ohne Schläger, mit Küchbrettli, mit Haushalt- Schüfeli, mit Bratpfanne mit Tischtennis-/Badminton-/Tennis-/Street Racket-/Beachball-Schläger
Balancieren:	Auf welchen Körperteilen kannst du eine WC-Rolle balancieren, ohne dass sie runterfällt? Gelingt es auch mit zwei gleichzeitig / im Gehen?	Körperteil:	Handfläche, Handrücken, Faust, Schulter, Kopf, Oberschenkel, Fuss
Drehen:	Du liegst am Boden und hältst eine WC-Rolle mit gestreckten Armen hinter deinem Kopf. Kannst du dich auf den Bauch und weiter auf den Rücken drehen, ohne dass die WC-Rolle den Boden berührt?	einzeln:	so oft wie möglich hintereinander, abwechslungsweise rechts/links
		zu zweit:	abwechseln, über ein Seil/eine Stange
		im Raum:	möglichst an Ort stehen, im Sitzen, im Liegen, geradeaus laufen, im Quadrat (vorwärts, seitwärts und rückwärts gehen)
Wochen-Challenge		Wochen-Challenge	
Du sitzt auf dem Boden, vor dir zwei WC-Rollen. Nun klemmst du eine davon zwischen den Füßen ein und hebst sie über die andere und wieder zurück. Insgesamt 5x. Schaffst du jeden Tag zwei Wiederholungen mehr? Vielleicht auch ohne mit den Händen am Boden abzustützen?		Wähl dir eine Jonglier-Art aus und übe jeden Tag 10 Minuten. Du zählst bei jedem Versuch, wie oft es dir gelingt und notierst deinen Rekord. Um wie viele Wiederholungen kannst du dich innerhalb einer Woche steigern?	



Kurz und knackig für DRINNEN

Kurz und knackig für DRAUSSEN

Bücher für Bewegungsratten	Himmel und Hölle
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> alle	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit
Zeitbedarf 5-10 Minuten	Zeitbedarf 10-30 Minuten
Material Bücher	Material Strassenkreide oder Klebband, Stein
Ziel Bewegungspause / Bewegungsvielfalt	Ziel Hüpfen, Balancieren, Differenzieren
Beschreibung	Beschreibung
<p>Zeige, dass du nicht nur eine <i>Leserratte</i>, sondern auch eine <i>Bewegungsratte</i> bist:</p> <p>Springen Spring seitwärts über ein Buch hin und her. Zuerst mit geschlossenen Füßen, dann eventuell auch einbeinig. Vielleicht schaffst du es sogar über ein aufgestelltes Buch?</p> <p>Aufrichten Leg dir ein Buch auf den Kopf. Kannst du so stillstehen, in der Wohnung umhergehen oder absitzen und aufstehen, ohne dass es runterfällt?</p> <p>Kräftigen Leg das Buch offen auf den Boden und lies darin, während du dich nur mit den Unterarmen und Füßen aufstützt. Den Körper hältst du gespannt wie ein Brett in der Luft. Bestimme selber, nach wie vielen Sätzen du eine kurze Pause brauchst.</p> <p>Balancieren Schaffst du es, einen kurzen Text auf einem Bein stehend zu lesen? Zum Beispiel im Flugi (Standwaage) oder im Yoga-Baum.</p> <p>Dehnen Das Buch liegt direkt vor deinen Füßen am Boden. Nun bückst du dich mit gestreckten Beinen so weit nach vorne, dass du darin lesen kannst.</p>	<p>Spielfelder und Regeln gibt es wie Sand am Meer. Hier eine mögliche Grund-Version.</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px; text-align: center;"> Himmel Hölle 8 7 6 5 4 3 2 1 Erde </div> <div> <p>Ein Spieler wirft seinen Stein von der Erde aus so, dass er genau im Feld 1 liegenbleibt. Nun hüpfert er auf einem Bein der Reihe nach durch die Felder zum Himmel und zurück:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Feld mit dem Stein und die Hölle muss er dabei auslassen - Im Himmel darf er ausruhen und mit beiden Beinen abstehen - Auf dem Rückweg muss er von Feld 2 aus seinen Stein auflesen. <p>Wenn er alles ohne Abstehen oder Fehlsprung schafft, darf er als nächstes vom Feld «Erde» ins Feld 2 zielen und so weiter. Macht er einen Fehler, so kommt sein Mitspieler an die Reihe.</p> </div> </div>
Wochen-Challenge: Bücher-Domino	Wochen-Challenge
Räume dein Büchergestell aus und stell die Bücher hochkant mit etwas Abstand in einer Reihe auf. Dann gibst du an einem Ende dem Buch einen Schupps und schon klappert das Bücher-Domino dahin. An welchem Wochentag gelingt dir das längste Domino?	Jede eine neue Form spielen. Ideen gibt es genügend auf www.labbe.de/zzebra .



Kurz und knackig für DRINNEN

Kurz und knackig für DRAUSSEN

Mit einer Zeitungsrolle	Schweizer Kreuz
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> alle	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit
Zeitbedarf 5-15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Zeitungen, Klebestreifen	Material 5 gleiche Gegenstände (WC-Rollen, Büchsen, Töpfe usw.), ein Ball
Ziel Bewegungspause / Bewegungsvielfalt	Ziel Antritts- und Bewegungsschnelligkeit
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Ein paar Zeitungsblätter einrollen und mit mindestens drei Kleberli fixieren.</p> <p>Gleichgewicht die Zeitungsrolle aufgestellt auf einer Hand balancieren</p> <p>Geschicklichkeit die Zeitungsrolle aufwerfen, einen Salto machen lassen und fangen</p> <p>Kräftigen zu zweit Fechten in der Bauchlage, Liegestützposition oder im Sitzen mit den Füßen</p> <p>Springen Schaffst du es, mit der Zeitungsrolle die Decke zu berühren?</p> <p>Beweglichkeit Halte die Zeitungsrolle mit jeder Hand an einem Ende. Wie weit kannst du die Arme über den Kopf und nach hinten unten bringen und wieder zurück?</p>	<p>Mit den fünf Gegenständen bildet ihr ein Kreuz (ein Gegenstand im Zentrum des Kreuzes, die restlichen aussen im Abstand von drei bis fünf Meter). Ihr sollt nun möglichst schnell im Uhrzeigersinn alle vier äusseren Gegenstände berühren. Dabei sollt ihr nach jedem Aussengegenstand wieder den Mittelgegenstand berühren und euren Körper immer nach vorne ausrichten, d.h. ihr rennt vorwärts, rückwärts und seitwärts.</p>  <p>Variation: den gleichen Parcours mit einem Ball durchlaufen und dabei die Aussengegenstände umdribbeln (mit Händen oder Füßen).</p>
Wochen-Challenge	Wochen-Challenge
Jemand hält die Zeitungsrolle waagrecht, so dass du mit drei Schritten Anlauf darüber springen kannst. Wie hoch ist dein Maximum? Kannst du es von Tag zu Tag steigern?	Ihr nehmt eine Stoppuhr (z.B. Handy) und messt eure Zeit vom Start bis ihr alle Gegenstände im Uhrzeigersinn berührt habt. Könnt ihr eure eigene Zeit unterbieten und nach ein paar Tagen Übung einen neuen Rekord aufstellen?



Kurz und knackig für DRINNEN oder DRAUSSEN

Gummitwist		Wochen-Challenge	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Montag:	Einzelne Sprünge ausprobieren (Gummitwist knöchelhoch)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Geschwistern	Dienstag:	Abfolge flüssig durchspringen (Gummitwist knöchelhoch)
Zeitbedarf	10-20 Minuten	Mittwoch:	Gummitwist auf Wadenhöhe
Material	Gummitwist, Stühle	Donnerstag:	Gummitwist kniehoch
Ziel		Freitag:	Gummitwist Mitte Oberschenkel
Quelle	www.gummitwist.ch		
Beschreibung			
<p>Wenn du allein bist, spannst du einen Gummitwist zwischen zwei Stühlen ein. Wenn deine Geschwister mitspielen, stehen zwei ein und das dritte Kind springt im Gummitwist.</p> <p>Versuche die Abfolge fließend und ohne Fehler zu springen:</p>			
	1. Springe auf das von dir aus gesehen hinten liegende Gummiband.		7. Spring rückwärts, drehe dich um 90° und lande dabei so, dass der linke Fuss auf dem Gummi steht und der rechte auf dem Boden unter dem Gummi ist.
	2. Springe rückwärts auf das hinter dir liegende Gummiband.		8. Spring hoch, drehe dich um 90° nach links und nimm den Gummi mit dem rechten Fuss mit. Du landest so, dass der rechte Fuss gegrätscht über dem anderen Gummiband steht.
	3. Springe vorwärts auf das andere Gummiband und drehe dich dabei während des Sprungs um 180°.		9. So, fast geschafft! Spring hoch, drehe dich um 90° rückwärts, lass dabei den Gummi sausen und lande mit beiden Füßen auf dem hinteren Gummiband.
	4. Springe hoch, drehe dich um 90° nach rechts mit dem Gesicht zu deinem Geschwister und grätsche die Beine über beide Gummibänder.		10. Endspurt: der letzte einfache Sprung! Spring vorwärts, drehe dich um 180° und lande in der Ausgangsposition von Sprung 1.
	5. Drehe dich um 180°, spring in die Mitte und wickle dabei den Gummi um beide Beine.		
	6. Spring hoch, drehe dich um 180° und lass den Gummi sausen. Du stehst dann in der Mitte, schaust dein Geschwister an, und die beiden Gummibänder verlaufen links & rechts von dir.		



Kurz und knackig für DRINNEN oder DRAUSSEN

Pferderennen	
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit der Familie
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Keines
Ziel	Bewegungspause, Aufwärmen
Beschreibung	
<p>Ihr stellt euch in einem grossen Kreis auf mit mindestens 2 Metern Abstand zum Nachbarn. Stellt euch vor, ihr seid Pferde, die an einem Pferderennen starten. Jemand von euch kommentiert die verschiedenen Phasen des Rennens, die ihr alle gemeinsam mit der entsprechenden Bewegung durchspielt:</p> <p>«Die Pferde sind nervös» - den ganzen Körper schütteln «Die Pferde werden an den Start geführt» - Startposition einnehmen «Achtung, Fertig, ...» - ohne Bewegung, alle Muskeln angespannt «Los» - an Ort und Stelle rennen und dabei mit den Händen auf die Oberschenkel klopfen «erste Kurve» - Oberkörper nach links lehnen und weiter traben «Gegengerade mit Hürde» - beidbeinig hochspringen und weiter traben «Wassergraben» - Mit einer Hand die Nase zuhalten und mit dem anderen Arm Schwimmbewegungen machen «erste Tribünenpassage» - mit den Armen Winken und Hopp, hopp rufen «zweite Kurve» - Oberkörper nach rechts lehnen und weiter traben «Doppelhürde» - beidbeinig zweimal hintereinander hochspringen und weiter traben «zweite Tribünenpassage» - noch wilder mit den Armen Winken und Hopp, hopp rufen «Zielgerade» - mit einer Hand aufs Füdli klopfen (Peitschenhiebe) «Sieg» - Laufbewegung auslaufen lassen und Jubeln.</p>	



Kurz und knackig für einzelne Kinder zu Hause

Kurz und knackig für Halbklassen im Freien

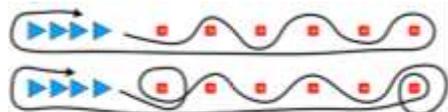
Treppe als Fitnesscenter	Finde den Weg!
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit
Zeitbedarf variabel, 5 bis 20 Minuten	Zeitbedarf ca. 15 Minuten
Material eine Treppe	Material für Variante 1&2: Wegkarten (versch. Objekte selber einzeichnen)
Ziel Kräftigung	Ziel Orientierung schulen, Herzkreislauf-System anregen
Beschreibung	Beschreibung
<p>Waden: Stelle dich mit dem vordersten Teil des Fusses auf die unterste Treppenstufe. Stehe nun so weit wie möglich auf die Zehen, ohne dass du den Rücken nach vorne beugst. Auch deine Beine sollten gerade bleiben. Senke dich danach wieder so weit wie möglich ab. Schwerer wird es mit einem Bein.</p>  <p>Oberschenkel / Gesäss: Nimm zwei - drei Stufen auf einmal und steige so die Treppen hoch. Versuche möglichst grosse Schritte zu machen. Ziehe dich dem oberen Bein entlang nach oben. Wiederhole die Übung mit der gleichen Seite oder wechsele die Beine ab.</p>  <p>Arme: <u>Normale Liegestützen</u> kann man auch an den Treppen ausführen. Lege deine Hände auf eine Stufe und senke deinen ganz gestreckten Körper langsam nach unten. Halte die Hände schulterbreit. Je höher die Stufe ist, desto einfacher wird es.</p>  <p>Trizeps Training: Stütze deine Arme auf die zweite oder dritte Stufe der Treppe. Schau, dass die Finger zum Rücken zeigen und die Arme schulterbreit auseinanderliegen. Senke den Körper langsam nach unten, bis deine Arme ungefähr im rechten Winkel sind. Drücke dich wieder zurück in die Ausgangsposition.</p> 	<p>Variante 1 Die Lehrperson bereitet Karten mit verschiedene Laufwegen vor (z.B. auf dem Pausenplatz). Die Kinder wählen eine Karte aus und versuchen den eingezeichneten Weg abzulaufen.</p>  <p>Variante 2: Zwei Kinder wählen sich eine Karte aus. Das eine Kind merkt sich den Weg, das andere kontrolliert vom Startpunkt aus.</p> <p>Variante 3: Ein Kind läuft einen Weg auf dem Pausenplatz vor, das andere Kind schaut zu und versucht sich den Weg zu merken und dann nachzulaufen.</p> <p>Variante 4 Ein Kind führt ein «blindes» Kind mit Worten (rechts links, vorwärts, rückwärts). Zwischendurch darf das «blinde» Kind auf Kommando kurz die Augen öffnen. Gelingt es dem blinden Kind, den Weg danach mit offenen Augen richtig nachzulaufen?</p> <p>Variante 5 Ein Kind (=Fotograf) führt ein «blindes» Kind (=Fotoapparat) mit Worten (rechts links, vorwärts, rückwärts). Zwischendurch (3 – 4-mal) darf der Fotoapparat auf Kommando des Fotografen kurz die Augen öffnen. Der Fotoapparat versucht sich die gesehenen Gegenstände zu merken. Kann sich das «blinde» Kind alle «fotografierten» Gegenstände merken?</p>
Wochen-Challenge	Wochen-Challenge
Nimm dir eine Frucht (z.B. ein Apfel oder Birne). Geh in die Hocke und lehne mit deinem Rücken an die Wand, so dass deine Oberschenkel parallel zum Boden und deine Unterschenkel parallel zur Wand sind. Beginne nun deine Frucht zu essen. Schaffst du es, die Frucht zu essen und die ganze Zeit an der Wand zu sitzen?	Schaffst du es, einen Weg auf deinem Pausenplatz/Schulareal aufzuzeichnen, so dass ihn deine Mitschüler/innen richtig ablaufen/springen können?





Kurz und knackig für DRINNEN

Kurz und knackig für DRAUSSEN

Würfel dich fit!	Auf die Stafette-fertig-los!
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"/> mit Familienmitglieder	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in Gruppen
Zeitbedarf 10 – 30 Minuten	Zeitbedarf 10 – 15 Minuten
Material Vorlage für Fitness-Würfel	Material evtl. Memory, Jasskarten, Bälle
Ziel Kraft verbessern	Ziel Anregung des Herzkreislauf-System, Schnelligkeit
Beschreibung	Beschreibung
<p>Druck dir diese Vorlage aus. Schneide die Würfel-Vorlagen aus und klebe die Teile zusammen. Nun hast du deine zwei eigenen Fitnesswürfel, das Spiel beginnt!</p> <p>Der Bilder-Würfel zeigt dir an, welche Übung du durchführen müsst. Der Zahlen-Würfel gibt dir an, wie viele Wiederholungen du von dieser gewürfelten Kraftübung ausführen sollst.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Würfle zehn Mal mit beiden Würfeln. Führe die angegebenen Übungen durch. Wie viele Wiederholungen hast du am Schluss ausgeführt? - Höre deinen Lieblingssong. Schaffst du es, während dem ganzen Lied immer wieder zu würfeln und die Übungen durchzuführen? - Fordere deine Familie heraus. Würfelt und trainiert zusammen. Wer gibt zuerst auf? 	<p>Die Halbklassse wird in 3 – 4 Gruppen aufgeteilt. Es wird eine, für alle Gruppen gleich lange Laufstrecke definiert. Anstelle von Abklatschen das Überqueren von einer Linie o.Ä. als Sart-Signal für den nächsten Läufer nehmen.</p> <p>Jasskarten-Lauf: Welchem Team gelingt es zuerst, alle Jasskarten der zugeteilten Farbe zu holen? <i>Variante:</i> Welchem Team gelingt es als erstes die Jasskarten der Reihe nach (6, 7, 8 ...) zu holen?</p> <p>Memory-Stafette: Welche Mannschaft hat mehr Paare gefunden? <i>Variante mit mehreren Memorys:</i> Welche Mannschaft hat zuerst alle Paare gefunden?</p> <p>Errate die Sportart: Am Ende der Strecke zieht der/die Läufer/in ein Kärtchen mit einer Sportart. Diese Person muss die dargestellte Sportart seiner Gruppe pantomimisch vorzeigen, die nächste Person darf gehen, wenn die Sportart erraten ist. Welche Gruppe schafft es zuerst alle Kärtchen zu holen?</p>
Wochen-Challenge	Wochen-Challenge
<p>Spiele jeden Tag für 10min das Würfelspiel und zähle, wie viele Wiederholungen du schaffst. Schreibe dein Resultat an deine Schulfreunde und Schulfreundinnen. Wer wird Fitnesskönigin und Fitnesskönig der Woche?</p>	<p>Sucht euch als Gruppe eine der beiden Stafetten-Formen aus und stoppt beim ersten Mal die Zeit.</p>  <p>Kann sich deine Gruppe bis zum Ende der Woche verbessern? <i>Variante:</i> Stafette mit Ball durchführen.</p>



Kurz und knackig für DRINNEN

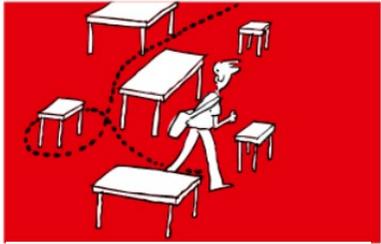
Kurz und knackig für DRAUSSEN

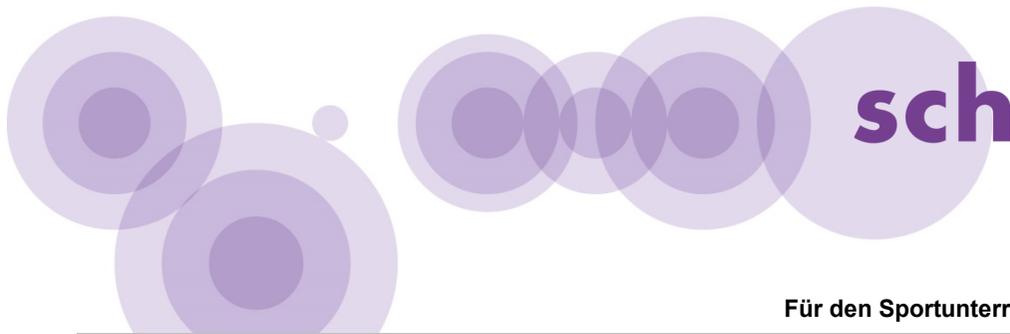
Ballone jonglieren	Seilziehen mal anders!
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> alle	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf ca. 10 Minuten	Zeitbedarf 10 – 15 Minuten
Material Ballone (1-2 Stück pro Kind)	Material ein Seil 15m, ein Seil ca. 3m
Ziel Koordination fördern, Ausdauer trainieren	Ziel Kräftigen der Muskulatur
Beschreibung	Beschreibung
<p>Jongliere einen Luftballon mit unterschiedlichen Körperteilen (Hand, Fuss, Knie, Ferse, Ellbogen, Kopf ...). Nimm einen zweiten Ballon dazu und versuche nun beide Ballone gleichzeitig zu jonglieren.</p> 	<p>Das etwa 15m lange Seil wird an den Enden zusammengeknüpft. Etwa 7-8 Kinder stehen ausserhalb des Seilkreises und halten sich mit beiden Händen daran fest. Das kürzere, etwa 3m lange Seil wird in der Mitte zu einem kleineren Kreis (=Teich) ausgelegt. Auf Kommando ziehen alle Kinder am äusseren Seil. Sobald ein Kind in den «Teich fällt» beginnt das Spiel erneut.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Jeder Ballon darf nur mit einem bestimmten Körperteil jongliert werden. Zum Beispiel den roten Ballon mit dem Fuss, den blauen Ballon mit dem Ellbogen jonglieren. Du jonglierst einen Ballon im Stehen. Nun setzt du dich auf den Boden, stehst wieder auf, setzt dich wieder auf den Boden. Der Ballon darf dabei den Boden nie berühren. Wie oft schaffst du das in zwei Minuten? Jedes Mal, wenn der Ballon auf den Boden kommt, geht es wieder bei Null los. Zu zweit: Auf Kommando werden die Ballone ausgetauscht. Der eigene Ballon darf bis zum Austausch nur 3-4-mal berührt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Kinder halten sich nur mit einer Hand am Seil fest. Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Welche Gruppe schafft es zuerst ein Kind der anderen Gruppe in den Teich zu ziehen? 



Kurz und knackig für DRINNEN

Kurz und knackig für DRAUSSEN

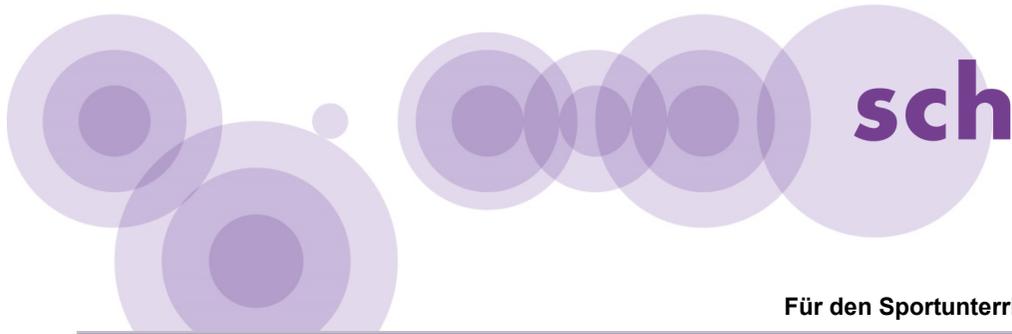
Briefträger im Klassenzimmer	Ultimate Frisbee
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> Halbklass
Zeitbedarf ca. 10 Minuten	Zeitbedarf 30 – 40 Minuten
Material Stühle, Tische, Bänke ...	Material Frisbee
Ziel Unterricht auflockern, Orientierung, Herzkreislauf-System anregen	Ziel Fördern von Spielverständnis, Teamgeist und Fairness
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Lehrperson oder die Schülerinnen/Schüler erstellen mit Tischen, Stühlen, Bänken usw. einen Parcours durchs Klassenzimmer. Ein Kind läuft nun einen komplizierten Weg zu einem Briefkasten vor (rund um die Tische oder Stühle herum). Die Mitschülerin oder der Mitschüler versucht den Weg zu merken und dann möglichst identisch nachzulaufen.</p> <p>Es können in einem zweiten Durchgang auch mehrere Briefkästen festgelegt werden. Auch die Gangart kann variiert werden (hüpfen, kriechen, rückwärts, seitwärts).</p>  <p>Quelle Modul "Schulweg" mobilesport</p>	<p>Das Ziel des Ultimate Frisbee ist es, dass durch geschicktes Zuwerfen der Frisbeescheibe ein Mitspieler aus der gleichen Mannschaft die Scheibe in der gegnerischen Endzone fangen kann.</p>  <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit der Scheibe in der Hand darf nicht gelaufen werden (Stern- & Stoppschritt erlaubt). • Der Scheibenbesitz wechselt, wenn die Scheibe von der gegnerischen Mannschaft abgefangen wird, im «Aus» oder auf dem Boden landet. • Körperkontakt ist nicht erlaubt. • Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden und muss innerhalb von 10 Sekunden abgespielt werden. • Anwurf: Zu Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich beide Mannschaften auf ihrer Endzonenlinie auf. Sobald der erste Pass (Anwurf) gespielt ist, dürfen sich alle Spieler frei auf dem Feld bewegen.
Variationen	Variationen
Ein Kind spielt den Briefträger und bestimmt einen Weg. Das andere Kind ist blind. Es folgt dem Briefträger, indem es sich an der Schulter des anderen Kindes hält. Das blinde Kind merkt sich den Weg und versucht ihn danach mit offenen Augen nachzulaufen.	Weitere Ausführungen sowie die wichtigsten Regeln . Ultimate Frisbee soll ein faires Spiel sein. Die Spielerinnen und Spieler regeln das Spiel selbst. Die Spielfeldgrösse und die Anzahl Spieler/-innen kann beliebig variiert werden.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

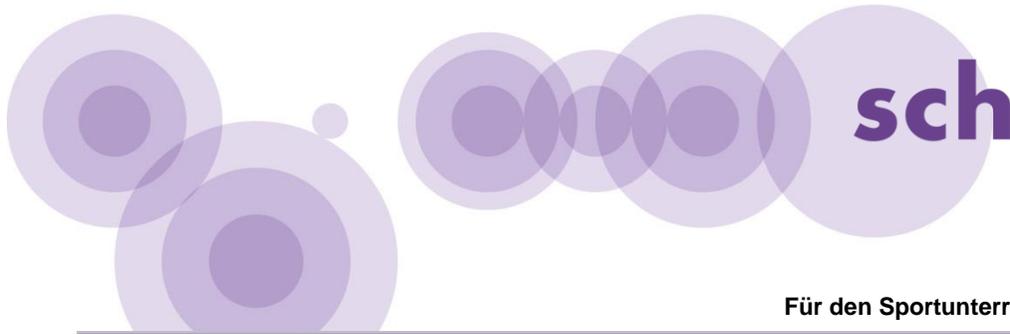
Chinesenfangis	richtig oder falsch?
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> 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 10 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material Bänderl	Material keines
Ziel Aufwärmen	Ziel Bewegungspause, Training des Handlungs-Hemmungs-Paars
Quelle	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Ein paar Fänger/-innen werden mit Bändernl gekennzeichnet versuchen die anderen Kinder zu berühren und diese in Chinesen zu verwandeln. Die Chinesen sitzen im Schneidersitz und strecken die Arme mit den Handflächen nach oben auf die Seite aus.</p> <p>Ein Chinese kann erlöst werden, indem sich ein anderes Kind wie sein Spiegelbild vor ihn hinsetzt und mit Blickkontakt den Spruch: «Tsching – Tschang – Tschung» sagt. Während dem Sitzen kann das erlösende Kind nicht gefangen werden, erst nach dem «Tschung» ist das wieder möglich.</p> <p>Nach ein paar Minuten werden die Fänger/-innen ausgewechselt.</p>	<p>Erst zuhören, dann handeln ist wichtig, damit das Spiel gelingt. Dank des Gruppeneffekts können sich die Kinder durch Nachahmen korrigieren.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler stehen in einem Kreis und hören den Behauptungen der Lehrperson zu. Entspricht die Behauptung der Wirklichkeit – z. B. «Der Maikäfer fliegt» –, stehen die Kinder auf und strecken die Arme in die Höhe. Ist sie hingegen falsch – z. B.: «Der Wal fliegt» –, setzen sich die Kinder hin.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erlösen durch gleichzeitiges Abklatschen der Hände durch zwei Kinder ▪ Feldgrösse variieren 	<p>Andere Bewegungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ richtig = rennen an Ort / falsch = in die Knie gehen ▪ richtig = drehen im Uhrzeigersinn / falsch = drehen im Gegenuhrzeigersinn ▪ richtig = aufs rechte Bein stehen / falsch = aufs linke Bein stehen



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Smolball	Ticktack-Maschine
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 30 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material Tennis-/Beachball-/StreetRacket-Schläger und Softbälle, UH-Tore	Material ein Becher pro Kind
Ziel Viel Spass, Offenheit für Neues	Ziel Konzentration und Rhythmus fördern
Quelle mobilesport.ch	Quelle Monatsthema 03/2019 «Beweg dich und lerne!» (mobilesport.ch)
Beschreibung	Beschreibung
<p>Smolball ist ein rasantes Mannschafts-Spiel mit Schläger und Ball. Jede/r der vier Spieler/innen eines Teams hat einen Schläger (das kann ein Tennis-, Beachball- oder Street Racket-Schläger sein). Der kleine Softball darf gerollt, geprellt, in die Luft gespielt, und gepasst werden. Jeweils vier Ballberührungen und vier Schritte sind erlaubt. Gespielt wird auf Unihockeytore. Die ganze Halle wird als Spielfeld genutzt, die Wände dürfen ins Spiel miteinbezogen werden.</p> <p>Weitere Informationen, genaue Spielregeln für die Schule etc.: https://www.mobilesport.ch/smolball/smolball-ein-teamspiel-fur-den-schulsport/</p>	<p>Die Kinder sitzen im Kreis und haben einen Becher vor sich. Auf das Signal der Lehrperson setzen sie die Maschine in Gang und sagen dazu «He! Tick!».</p> <p>He! = Becher mit der rechten Hand hochheben Tick! = Becher vor dem Kind zur Rechten abstellen.</p> <p>Die Maschine läuft und beschleunigt, bis sie aus dem Takt gerät. Anschliessend kann man dasselbe mit der linken Hand und in der Gegenrichtung wiederholen: «He! Tack!».</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit oder ohne Torwart spielen (Torraum wie im Unihockey, Goalie-Helm!) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dasselbe, aber mit Wochentagen, Monaten, Jahreszeiten, etc. Damit lassen sich zyklische Abläufe vermitteln. ▪ Dazwischen noch eine Zusatzbewegung (z. B. Klopfen auf die Unterseite des Bechers) einbauen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

TicTacToe	Hip-Hop
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <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"/> 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 3-10 Minuten
Material neun Ringe, 2 x 3 verschiedenfarbige Überzieher (zB. 3 rote & 3 gelbe)	Material Footbag oder Papierknäuel
Ziel Schnelligkeit, Taktik	Ziel Konzentration, Koordination
Quelle Lektion - Laufen Springen Werfen, www.sportunterricht.ch	Quelle Hip-Hop, www.schulebewegt.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Tictactoe ist ein sehr intensives Laufspiel mit stop and go Bewegungen. Vor dieser Stafette müssen die Spieler bereits aufgewärmt sein. Jeweils zwei Teams spielen gegeneinander. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite befinden sich neun Reifen. Jedes Team erhält 3 Überzieher derselben Farbe. Auf ein Startzeichen rennt je ein Spieler eines Teams mit einem Überzieher nach vorne und legt den Überzieher in einen Reifen. Nun rennt er zurück zu seinem Team, klatscht ab und der nächste Spieler mit einem Überzieher rennt nach vorne zu den Reifen, etc. Ziel ist es, mit den Überziehern der entsprechenden Farbe eine Gerade oder Diagonale zu bilden. Gelingt dies bekommt das Team einen Punkt.</p>	<p>Alle Schüler nehmen einen kleinen Ball, zum Beispiel ein Papierknäuel oder einen Footbag, und bilden mit dem Gesicht zur Mitte einen Kreis. Nun startet die Lehrperson/Betreuungsperson das Spiel mit dem rhythmischen Kommando «Hip ... 2 ... 3 ... weg». Bei «weg» werfen alle den Ball zum linken Nachbarn und fangen den Ball von rechts auf. Nach und nach kommen weitere Kommandos hinzu. Bei «hop» wird der Ball nach rechts geworfen, bei «hip-hip» zum übernächsten Spieler links und bei «hop-hop» zum übernächsten Spieler rechts.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 gewinnt. Gleiches Spiel mit 16 Reifen! ▪ Das Verliererteam muss zwei Runden joggen. Das Gewinnerteam bringt die Überzieher zurück zum Start. ▪ 2 Gruppen mit 2 Teams und je neun Reifen ▪ Anstatt Reifen, Hüttchen oder Strassenkreide verwenden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Spiel wird in einem Stuhlkreis durchgeführt ▪ Nur jeder zweite Spieler erhält einen Ball ▪ Weitere Kommandos, wie zum Beispiel bei «hap» den Footbag hochwerfen und nach einer Drehung um die eigene Achse wieder auffangen.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Vier Jahreszeiten	Sportstacking
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga	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 <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 bis 15 Minuten
Material 4 Seile, Jahreszeitenlied, Symbole für Jahreszeiten	Material Set mit 6 Bechern
Ziel Verstehen und Einprägen der Jahreszeiten	Ziel Konzentration fördern, Beidhändigkeit verbessern
Quelle www.mobilesport.ch	Quelle www.mobilesport.ch (=> Videos)
Beschreibung	Beschreibung
 <p>Die Kinder bilden einen Kreis, der mit vier Seilen aufgeteilt ist. Jeder Viertel verkörpert eine Jahreszeit. Die Kinder bewegen sich seitwärts und singen dazu ein Jahreszeitenlied. Wird das Lied abgestellt, nennen die Kinder die Jahreszeit, in der sie sich gerade befinden und führen die passende Bewegung aus:</p> <p><i>Frühling</i> – Hände vor der Brust gefaltet, Finger ineinander verschränkt; die Finger teilen und öffnen sich wie eine Blüte.</p> <p><i>Sommer</i> – Hände und Arme strecken sich dem Himmel entgegen, die Hände bilden eine Kugel (Sonne).</p> <p><i>Herbst</i> – Die Hände senken sich und zeichnen Zickzacklinien in die Luft (fallende Blätter).</p> <p><i>Winter</i> – Die Hände sind offen vor dem Bauch, Handflächen gegen unten; sie strecken sich aus und zeichnen dabei eine horizontale Linie (Schnee).</p> 	<p>Beim Sportstacking geht es darum, eine gewisse Anzahl Becher in möglichst kurzer Zeit fehlerfrei zu einer Pyramide zu stapeln und wieder abzubauen. Immer mit Einsatz beider Hände im Wechsel. Beim Start sind immer alle sechs Becher ineinander gestapelt.</p> <p><i>Dreierturm:</i> zwei solche Türme nebeneinander aufbauen und anschliessend wieder abstapeln.</p>  <p><i>Sechserturm:</i> Einen Turm mit drei Ebenen (3-2-1) auf- und abbauen</p> 
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Fortbewegungsart variieren: Laufen, Hüpfen, Galoppieren, Gänseschritte, ... 	<ul style="list-style-type: none"> Stützstapeln: In der Liegestützposition Becher stapeln. Mit Bechern unterschiedlicher Farbe Bilder, Schriftzüge stapeln Wer schafft den buntesten, höchsten oder kreativsten Turm?



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

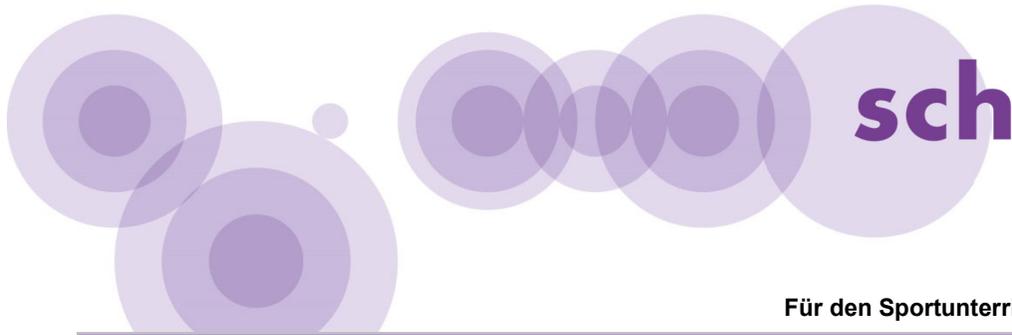
Personal-Trainer/-in	Regenbogen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 15 Minuten
Material keines	Material Blätter, Farbstifte, Tücher
Ziel Bewegungsvielfalt	Ziel Farben lernen; Wechsel von Dynamik und Ruhephase erleben
Quelle Monatsthema Mobilesport 03/2020 (Überbrückungsspiele)	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Die Gruppe bestimmt einen Detektiv. Dieser verlässt die Turnhalle. In der Gruppe wird jemand als Personal-Trainer/-in bestimmt. Der/die Personal-Trainer/-in hat die Aufgabe, eine Bewegung vorzuzeigen, welche von den anderen Schülern/-innen nachgemacht wird. Der Detektiv betritt die Mitte des Kreises und versucht nun herauszufinden, wer Personal-Trainer/-in ist. Der/die Personal-Trainer/-in ändert jeweils nach ein paar Sekunden die Bewegung, welche sogleich von der ganzen Gruppe übernommen wird. Sobald der Detektiv den/die Personal-Trainer/-in enttarnt, werden die Rollen neu verteilt.</p>	<p>Die Kinder erhalten ein Blatt, auf das eine Silhouette gezeichnet ist. Sie ahmen Elfen und Feen nach, die durchs Zimmer fliegen.</p> <p>Die Lehrperson steht in der Mitte und hält Vierecktücher in den Händen. Auf ihr Signal «Achtung, Kopf durch den «Regenbogen!» gehen die Kinder eins nach dem andern mit dem Kopf durch die Tücher und stellen sich dabei eine Farbe vor. Dann gehen sie zu ihrem Blatt und malen den Kopf mit der entsprechenden Farbe an. Und so weiter für alle Körperteile.</p> 
Variationen	Variationen
<p>Weitere Rollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Der Neuling: Bewegt sich nie gleich wie der/die Personal-Trainer/-in und bringt Verwirrung ins Spiel. Das Faultier: Macht Bewegungen viel langsamer und wechselt mit Verspätung Der Bodybuilder: Ist auf die Ästhetik seiner Bewegungen fixiert und lässt die Muskeln spielen. 	<ul style="list-style-type: none"> Unterschiedlich farbige Tücher: Die Kinder wählen zum Ausmalen die Farbe, welche sie mit dem Körperteil berührt haben. Farbige Papiere sind an den Wänden aufgehängt. Die Kinder berühren sie mit dem entsprechenden Körperteil.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Mattenrutschen	Aufstieg
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 Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10-15 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material zwei 16er Matten, 2 Malstäbe, (Spielbänder)	Material Keines
Ziel Einbeinsprung	Ziel Bewegungspause
Quelle STV – Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (S. 14)	Quelle schulebewegt.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Vor zwei Teams liegt je eine 16er-Matte mit der rutschigen Seite auf dem Boden. Die Kinder springen aus dem Anlauf einbeinig ab, landen zuerst mit den Füßen auf der Matte und rutschen anschliessend auf dieser in einer sitzenden Position so weit wie möglich. Es ist wichtig, dass die Kinder mit einem geraden Anlauf auf die Matte losrennen, weshalb sie vorher immer um eine Markierung herumlaufen müssen.</p> <p>Welche Matte berührt zuerst eine vorbestimmte Linie?</p> <p>Sicherheit: Genügend weit nach vorne springen, damit beim Absitzen die Hände ebenfalls auf der Matte abstützen und nicht am Boden.</p>	<p>Im Raum verteilt krabbeln alle wie Kleinkinder auf dem Boden. Wenn zwei Schüler/-innen aufeinandertreffen, spielen sie eine Runde «Schere, Stein, Papier». Der Verlierer macht weiter wie gehabt. Der Gewinner steigt zum Pagen auf und rutscht auf den Knien weiter. Wer das Duell gegen einen anderen Pagen gewinnt, wird Knappe und darf mit grossen Schritten umherstolzieren. Wenn sich zwei Knappen duellieren, galoppiert der Gewinner als Ritter auf einem imaginären Pferd umher.</p> <p>Duelle finden nur unter Gleichgestellten statt. Wer gewinnt, steigt auf – wer verliert, fällt eine Stufe zurück.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwei Kinder springen gleichzeitig. ▪ Die Matte liegt in der Mitte, die Kinder der zwei Gruppen springen abwechselungsweise von beiden Seiten. Wo liegt die Matte nach je 10 Sprüngen? ▪ Die Beidseitigkeit fördern durch den Wechsel des Absprungbeines: <ul style="list-style-type: none"> ○ Das Absprungbein am Fuss mit einem farbigen Spielbänder markieren ○ Am Absprungbein einen Turnschuh tragen, der andere Fuss ist barfuss. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der erste Ritter wird zum König. Er darf auf die rechte, linke und nochmals auf die rechte Schulter klopfen. ▪ Die Schüler/-innen erfinden weitere Entwicklungsstufen. Auch niedrigere Formen, zum Beispiel auf dem Boden robben sind möglich. ▪ Statt mit «Schere, Stein, Papier», messen sich die Gegner in einer Geschicklichkeitsübung oder im Armdrücken.



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Pfützenspringen	Vulkanausbruch
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <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 Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10-15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Seile, Reifen, Bündel (evtl. Bild vom Frosch, vom Pferd)	Material Keines
Ziel hoch und explosiv springen können	Ziel Einzelne Körperteile unabhängig voneinander aktivieren
Quelle Von den Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten (Schweizerischer Turnverband, 2019)	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Im Raum sind mehrere Reifen und Seile (als Kreis gelegt) verteilt. Sie symbolisieren grosse und kleine Pfützen. Die Kinder springen wie ein Frosch in die grossen Pfützen hinein und heraus. Die kleinen Pfützen werden wie ein Pferd im Galoppsprung übersprungen.</p> <p>Beim Galoppsprung auf Beidseitigkeit achten: Ein Bein mit einem Bündel markieren – dieses Bein wird zuerst hochgezogen.</p>	<p>Die Kinder sind Vulkane, die gemäss Vorgabe der Lehrperson ausbrechen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tief unten in der Erde erwachen die Vulkane ganz langsam <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ein Fuss nach dem andern zittern lassen. ▪ Sie werden langsam wacher <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ein Bein nach dem anderen zittern lassen. ▪ Die Lava steigt an die Oberfläche <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Rücken- und Bauchbewegungen mit einem «Bbbrrrrr»-Laut. ▪ Der Vulkan bricht aus <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Die Arme zittern und gehen in die Höhe mit einem «Pschschsch»-Laut.
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schrittsprung/Laufsprung in die Weite mit der Metapher «Fluss überspringen» ▪ Spielform: Bei Musikstopp schnellstmöglich in eine Pfütze springen. ▪ Die Pfützen nacheinander aufreihen und einen Parcours absolvieren. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Körperteil ums andere einfrieren lassen