

Stufe: Kindergarten

Gesammelte Bewegungstipps

für die bewegte Schule

oder

für die bewegte Betreuung



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

Für die bewegte Schule/Betreuung	Zeitungslesen												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>5 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Zeitungen</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Gleichgewicht trainieren, Körper kräftigen</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>www.mobilesport.ch</td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Zeitbedarf	5 Minuten	Material	Zeitungen	Ziel	Gleichgewicht trainieren, Körper kräftigen	Quelle	www.mobilesport.ch
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> alleine <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse												
Zeitbedarf	5 Minuten												
Material	Zeitungen												
Ziel	Gleichgewicht trainieren, Körper kräftigen												
Quelle	www.mobilesport.ch												
<p>In dieser Übung lernen die Kinder im Gleichgewicht zu bleiben und kräftigen nebenbei den ganzen Körper: Alle Kinder setzen sich auf das Gesäss. Die Füsse und die Arme sind in der Luft. Mit den Händen wird eine Zeitung gehalten und darin gelesen. Wer kann einzelne Wörter lesen oder Buchstaben seines Namens finden, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?</p>													
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Während die Füsse in der Luft sind, werden sie voneinander weg bewegt und kommen wieder zusammen. Mehrmals wiederholen. 												



Für die bewegte Schule/Betreuung

Zwei Bewegungsspiele mit Zeitungen



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

1. Schlangenmensch:

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

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



2. Zeitungslauf:

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



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



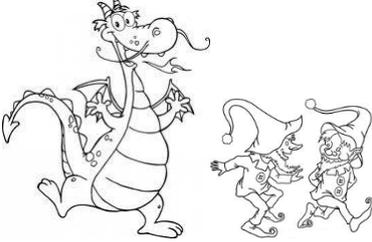
Für die bewegte Schule/Betreuung	Spürnasen		
	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst	
	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	
	Zeitbedarf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



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

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



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

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



Für die bewegte Schule/Betreuung	Limbo	
	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf	15 Minuten
	Material	Stab
	Ziele	aktivieren und konzentrieren
	Quelle	Lernen in Bewegung (Themenfächer)
<p>Zwei Schüler/-innen halten einen Stab waagrecht auf einer bestimmten Höhe. Die Mitspieler/-innen tanzen unter dem Stab durch ohne ihn zu berühren. Sie dürfen sich nur auf den Füßen stehend vorwärts bewegen. Nach jedem Durchgang wird der Stab ein wenig gesenkt. Wer den Stab berührt, ist ausgeschieden und erledigt eine andere Bewegungsaufgabe.</p>		
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsaufgaben variieren (jonglieren, auf einem Bänkli balancieren etc.) 	

Für die bewegte Schule/Betreuung	Luftballon-Lift	
	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf	5-15 Minuten
	Material	1 Luftballon pro Kind
	Ziel	Koordination
	Quelle	Spielekartei Tacco und Flip
<p>Jedes Kind versucht, seinen aufgeblasenen Luftballon in der Luft zu halten, während es verschiedene Bewegungsaufgaben ausführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sich hinsetzen und aufstehen ▪ sich drehen ▪ mehrmals klatschen ▪ einen bestimmten Weg ablaufen ▪ Purzelbaum 		
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andere Bewegungsaufgaben ▪ Auf ein Zeichen hin müssen alle Kinder die Luftballone in der Luft tauschen 	



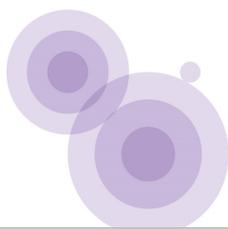
Für die bewegte Schule/Betreuung	Glückspilz
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf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

Für die bewegte Schule/Betreuung	Grashopper
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
	Zeitbedarf 5 – 10 Minuten
	Material keines
	Ziel koordinative und kognitive Aufgabe verknüpfen
	Quelle Lernen in Bewegung, Themenfächer, Ingold Verlag
<p>2 Kinder arbeiten zusammen. Kind A stellt eine Aufgabe, Kind B springt aus dem Stand so weit wie möglich und löst bei der Landung die gestellte Aufgabe.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mögliche Lerninhalte: Farben aufzählen, Tiere mit einem bestimmten Buchstaben nennen, ABC aufsagen, Reihen üben, Vokabeln lernen, Adjektive steigern, Artikel zuordnen, ... ▪ Bewegungsform variieren: mit den Füßen abwechselungsweise auf eine Bank steigen, Hampelmann, auf einem Bein hüpfen, ... ▪ Die Frage muss während einer bestimmten Anzahl (Seil-) Sprünge gelöst sein, Partner zählt die Sprünge laut mit.



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

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



Fadenklettern

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	ab 15 Minuten
Material	Schnur oder Wolle (evtl. Glöggli)
Ziel	Geschicklichkeit verbessern (Gleichgewicht, Stützen, Orientieren)
Quelle	likemag.com

Beschreibung

Mit Wolle oder Schnur kreuz und quer Fäden seien Laserstrahlen, die zu einer Alarmanlage

Die Kinder steigen über die Fäden oder kriechen weit ohne den Alarm auszulösen?



spannen. Wir stellen uns nun vor, es gehören.

unter ihnen durch. Wer schafft es wie

Variationen

- Im Treppenhaus
- Zwischen Tisch- und Stuhlbeinen
- Glöggli anbinden: Wer schafft das Durchklettern ohne dass es klingelt?
- Herr und Hund: Ein Kind geht voraus, das andere folgt genau dem gleichen Weg

Mobilisieren

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Muskulatur lockern/mobilisieren Körperbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit verbessern
Quelle	Bewegungsparcours „Feel good“; Projektarbeit im Rahmen der Weiterbildung „Kontaktlehrpersonen für Gesundheitsförderung und Prävention“ an der PHZH, Claudia Ulrich, März 2009

Beschreibung

- *Ausschau halten*: Den Kopf soweit wie möglich nach rechts und links drehen, 10x wiederholen
- *Fussschaukel*: Aufrecht hinstellen, das Gewicht abwechslungsweise auf die Zehen und Fersen verlagern, 20x wiederholen
- *Daumen rauf*: Gerade hinstellen und beide Arme waagrecht ausstrecken. Abwechselnd einen Daumen nach oben und einen nach unten halten. Immer den Daumen anschauen, der nach oben zeigt.
- *Rudern*: Auf einem Stuhl sitzen. Mit den Armen und einem Bein Ruderbewegungen ausführen. Mit jedem Bein 10-20 x wiederholen.



Touch Down

Altersstufe	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
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Stühle
Ziel	Aktivierung, Konzentration
Quelle	www.schulebewegt.ch

Beschreibung

Die Schüler/-innen stellen sich hinter ihren um 180 Grad gedrehten Stuhl, so dass die Sitzfläche zu ihnen zeigt. Zu Beginn joggen alle an Ort. Auf ein Kommando wird der Lauf kurz unterbrochen und alle berühren die Sitzfläche des Stuhls mit dem genannten Körperteil.

Variationen

- Mehrere Körperteile aufs Mal nennen. Diese müssen dann hintereinander mit der Sitzfläche in Berührung gebracht werden.

Klatsch Pingpong

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	evtl. Stuhl
Ziel	Muster nachklatschen
Quelle	www.svss.ch (Energy Breaks)

Beschreibung

Alle sitzen oder stehen in einem Kreis. Die Lehrperson oder ein Schüler/eine Schülerin klatscht ein Muster, welches die restlichen Teilnehmenden umgehend nachmachen. Das Muster wechselt ständig und wird immer sofort nachgeklatscht.

Tipp: zur Auflockerung können mit dem Mund verschiedenste Geräusche vorgemacht werden, welche die Schüler/Schülerinnen nachmachen sollen.

Variationen

- Man kann auch versuchen, mit anderen Körperteilen einen Rhythmus zu erzeugen. Je kreativer, desto witziger.



Partner abklopfen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Körper und Geist aktivieren, Energie tanken
Quelle	Bewegungspausen (bm-sportverlag.ch)

Beschreibung

A schliesst die Augen. B steht hinter A und

- trommelt sanft aber schnell mit den Fingern auf seinen Kopf, den Nacken und die Schultern.
- Klopft mit den Handflächen auf den Rücken, die Arme und die Beine. Die Bewegungen sollen möglichst schnell und ausdauernd sein.
- Streicht mit den Fingern zweimal von der Schädelbasis aus über den Nacken, den Rücken und der Hinterseite der Beine entlang bis zu den Fersen.

Nach einer kurzen Pause die Rollen wechseln.

Variationen

- In der Bauchlage
- Die Klasse steht im Kreis und jeder Schüler/jede Schülerin dreht sich um 90 Grad



10erli Hüpfen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	
Ziel	aktivierende Bewegungspause
Quelle	mobilesport.ch, Monatsthema 9/15; «schule bewegt»

Beschreibung

Diese Übung aktiviert die Kinder, indem sie viel hüpfen. Der Platzbedarf ist gering, die positiven Auswirkungen auf die Knochenstärkung sind aber gross.

Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpfst beidbeinig an Ort. Hüpfst immer 5-mal tief und anschliessend hoch. Das erste Mal springt ihr 1-mal hoch, das zweite Mal springt ihr 2-mal hoch, das dritte Mal 3-mal usw. Fahrt so weiter, bis ihr zum Schluss 10-mal einen hohen Sprung ausgeführt habt. Schafft ihr das ohne Fehler?

Nun könnt ihr Zahlenreihen hüpfen: Hüpfst beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z. B. der 7ner-Reihe. Auf alle 7ner-Zahlen macht ihr einen hohen Sprung, also bei 7, 14, 21, ... bis 70 – und wieder rückwärts. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.



Variationen

Zehnerli: Bestimmt 10 verschiedene Hüpfübungen. Die erste Übung führt ihr 10 Mal aus, die zweite 9 Mal, die dritte 8 Mal, ... bis ihr die letzte Übung nur noch 1-mal ausführt. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.



Fantasiereise

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	evtl. dünne Matten
Ziel	Entspannung
Quelle	„Entspannung in der Schule“ (Unfallkasse-NRW)

Beschreibung

Eine Fantasiereise kann dabei helfen, aufgedrehte Kinder nach dem Sport wieder etwas zu beruhigen. Sie fördert Kreativität und Entspannung.

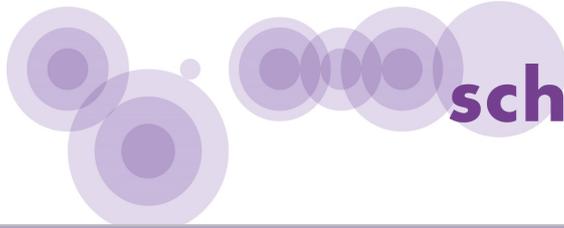
Es gibt nur wenige Voraussetzungen für eine gute Fantasiereise:

- Äußere Störfaktoren sind unterbunden.
- Der Raum ist gut gelüftet und angenehm temperiert.
- Schülerinnen und Schüler lauschen in bequemer Haltung.
- Sie „reisen“ mit geschlossenen Augen (wenn dies jemandem unangenehm ist, dürfen die Augen geöffnet bleiben, aber nicht umherwandern).
- Es wird mit gesenkter Stimme und langsam gesprochen.
- Sprechpausen lassen den Teilnehmenden Raum für eigene Visualisierungen.
- Eventuell kann Hintergrundmusik die Stimmung untermalen.

Eine Beispielgeschichte einer Fantasiereise finden Sie unter [Winterwanderung](#).

Variationen

- Eigene Geschichte erfinden



Sandsäckchen tragen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	Sandsäckchen
Ziel	Körperhaltung bewusst wahrnehmen und Bewegungen koordinieren
Quelle	Lernen in Bewegung, SVSS

Beschreibung

Wasserträger/in: Ein Sandsäckchen auf den Kopf oder Arm legen und sorgfältig durch den Raum gehen, ohne dass es runterfällt.

Roboter: Das Säckchen auf einem Körperteil platzieren und in verschiedenen Gangarten durch den Raum gehen (z.B. rückwärts, auf den Zehenspitzen, langsam oder schnell, steif wie ein Roboter usw.)

Steh-auf-Männchen: Sich mit dem Sandsäckchen auf dem Kopf oder Arm langsam auf den Boden setzen. Anschliessend wieder aufstehen, ohne dass das Säckchen runterfällt.

Variationen:

- Mit geschlossenen Augen
- Mehrere Säckchen gleichzeitig tragen
- Sandsäckchen auf versch. Körperteilen tragen
- Mit Lernen verknüpfen (Lied singen, Aufsatz aufsagen, Kopfrechnen etc.)
- Anstelle von Sandsäckchen ein Blatt Papier, einen Bleistift oder etwas anderes nehmen

Zeitungswerfen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	Zeitung, Klebeband
Ziel	Werfen und Fangen
Quelle	www.kita-turnen.de

Beschreibung

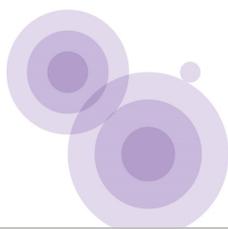
Zeitung zerknüllen, mit Klebeband umwickeln und schon hat man einen Ball gebastelt!

Mit diesen Zeitungsbällen lassen sich viele verschiedene Bewegungsideen umsetzen:

- hochwerfen und fangen (stehend, sitzend, liegend)
- Schneeballschlacht jeder gegen jeden
- Paarweise mit den Bällen bewerfen und dabei Schutz hinter Möbeln, Zeitungszelten oder ähnlichem suchen
- Zuwerfen des Balles im Kreis (in der Reihenfolge, durcheinander)
- Zielwerfen in oder auf festgelegte Ziele
- Körperverwandlungen: Die Zeitungsbälle werden in die Kleidung gestopft und so zum Beispiel dicke Bäuche oder riesige Muskelberge erzeugt.

Variationen

- Weitere Spielideen entwickeln sich häufig von ganz alleine



Krähe

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
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Kissen für Variation
Ziel	Kraft und Gleichgewicht trainieren
Quelle	www.mobilesport.ch

Beschreibung

Kraft und Gleichgewicht stehen in dieser Übung im Zentrum. Gleichzeitig verbessern die Kinder ihre Körperwahrnehmung.

Geht tief in die Hocke und legt die Hände zwischen die Knie von aussen gegen die Arme. Stützt euer lehnt euch so nach vorne, dass ihr langsam die Tipp: Damit ihr nicht auf die Nase fällt, müsst ihr das Hocke zurück, entspannt euch ein wenig, bevor ihr



den Füßen auf den Boden. Drückt nun ganzes Gewicht auf den Armen ab und Füsse vom Boden heben könnt. Gleichgewicht finden! Kehrt wieder in die es noch einmal probiert.

Variation

- Airbag: Legt ein Kissen vor euch auf den Boden, so dass ihr keine Angst haben müsst, auf die Nase zu fallen.
- Partnerhilfe: unterstützt euch gegenseitig, indem ihr euch an den Schultern stützt.

Sportkreisel

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	diverse kleine Gegenstände (z. B. Tischtennisball, Radiergummi, WC-Rolle, Bälle, Kartoffel, Löffel)
Ziel	Auflockerung, Mobilisierung, Teamwork
Quelle	Unterricht in/mit Bewegung (Landessportorganisation Steiermark)

Beschreibung

Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf oder bleiben so in den Bankreihen stehen, dass sie einander berühren können. Es werden nun verschiedene Gegenstände in der Runde weitergegeben. Jeder Gegenstand ist mit einer Bewegungsform verbunden.

Beispiele:

- Tischtennisball: Mit einer Hand weitergeben
- Radiergummi: Durch die gegrätschten Beine zum Nächsten weiterreichen
- WC-Rolle: Über den Kopf nach hinten weitergeben
- Bälle (oder Orangen): Unters Kinn klemmen und dem Nachbar weitergeben
- Kartoffel: Auf einem Löffel weitergeben

Variationen

- Mehrere Gegenstände gleichzeitig
- Beim Klatschen: Richtungsänderung



Sägen mit Seil oder Massstab

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Seil oder Massstab (evtl. Musik)
Ziel	Kräftigen, Kooperieren
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Nehmt zu zweit ein Seil oder Massstab, jeder greift sich ein Ende. Steht euch gegenüber und macht mit dem Seil Sägebewegungen. Das Seil ist dabei immer gespannt. Wichtig: Macht die Bewegungen gleichmässig und langsam während einer Minute. Dann wechselt ihr die Seite.

Variationen

- mit geschlossenen Augen
- Rücken an Rücken, Seite an Seite oder hintereinander stehen.
- Säge-Bewegungen auch beidhändig ausführen.
- Sägen im Takt der Musik

Wärmemassage

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	keines
Ziel	Entspannung
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Wärmemassage:

Die Kinder reiben ihre Hände aneinander damit über Stirn, Wangen, Kinn, (zwischendurch Hände erneut

Die Kinder sollen spüren, wie die Wärme sich dabei entspannen.



bis sie warm werden. Dann streichen sie sich Schläfen, Augen, Mund, Hals und Hinterkopf aufwärmen).

von den Händen in den Körper fliesst, und



Zauberer - Kunststücke

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	Minuten
Material	Joghurtbecher, Tennisbälle (Holzklötze, Murmeln, Steine, Korkzapfen, Tannzapfen, Knöpfe)
Ziel	Schulung der Auge-Hand-Koordination
Quelle	Ballabeina – Kinder im Gleichgewicht

Beschreibung

Die Kinder erfinden Kunststücke mit einem grossen Joghurtbecher und einem Tennisball:

- Den Ball auf dem Becherboden balancieren
- Den Ball auf dem Becherboden balancieren und dem Partner übergeben
- Den Ball rollen lassen und ihn mit dem Becher wieder auffangen
- Den Ball mit einem Partner hin- und herrollen und mit dem Becher auffangen
- Den Ball aufwerfen und ihn mit dem Becher wieder auffangen (direkt aus der Luft, nach einer Bodenberührung oder nach einem Wandkontakt)
- Den Ball einem Partner zuspielen, so dass ihn dieser direkt oder nach einer Bodenberührung mit dem Becher auffangen kann
- ...

Variationen

- Mit dem Ball auf dem Becherboden balancierend Hindernisse übersteigen
- Andere Balancier-Gegenstände (Holzklötze, Murmeln, Steine, ...)
- Auffang-Übungen mit Korkzapfen, Tannzapfen oder Knopf

Kurzschluss

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	2-4 Papierknäuel, kleine Bälle oder andere Objekte
Ziel	Konzentration, Auflockerung
Quelle	schulebewegt.ch

Beschreibung

Bildet einen Kreis mit ca. 10 Personen. Zwei sich gegenüberstehende Personen halten je ein Objekt (z.B. Papierknäuel, kleiner Ball) in der Hand. Auf «Los» reicht jede Person das Objekt dem rechten Nachbarn weiter. Die Ballannahme darf nicht verweigert und das Objekt nicht geworfen werden.

Kommt es zum Kurzschluss, wenn ein Objekt das andere einholt?

Variationen

- Anzahl Objekte variieren
- Wer beide Objekte gleichzeitig in den Händen hat, macht eine vorher bestimmte Kräftigungsübung
- Auf ein Signal der Lehrperson wird die Richtung sofort geändert



Feinmotorik mit Papier

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	dünnes Papier (Druckausschuss), Stühle, Behälter
Ziel	Grunderfahrungen sammeln, Feinmotorik schulen
Quelle	mobilesport.ch: „Mehr bewegen im Kindergarten“ 12/2016

Beschreibung

Jedes Kind erhält ein Stück Papier.

- Auf den Stuhl und stehen und das Papier von hoch oben auf den Boden fallen lassen. Der Flug des Papiers kann mit verschiedenen Lauten vertont werden.
- Das Papier wird weiter- und in die Höhe gepustet.
- Aus dem Papier Schnipsel reißen (=Schneeflocken). Die Lehrperson zeigt vor, wie Papier am besten gerissen wird.
- Das Papier mit den Händen zu einer Kugel formen (=Schneeball).
- Papierkugel von einer Hand in die andere werfe/legen oder im Kreis herum geben.
- Am Boden die Papierkugel mit Zeigefinger und Daumen vorwärts spicken
- Papierkugel in einen Eimer, Korb oder in eine Kartonschachtel werfen.

Variation

- **Schneeflockenfabrik:** In Kleingruppen produzieren die Kinder möglichst viele, schöne, kleine Schneeflocken. Anschliessen kann daraus ein Collage-Gruppenbild entstehen.
- **Vers:** Bewegungsabläufe in einen Vers verpacken



Durchatmen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner (<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse)
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	1 Blatt Papier
Ziel	Animation zum Durchatmen
Quelle	Bildung braucht Bewegung, SVSS

Beschreibung

Je zwei Kinder stehen oder sitzen sich an der Längs- oder Querseite eines Pultes gegenüber. Ein Blatt Papier wird in die Mitte des Pultes gelegt. Durch kräftiges Pusten versuchen nun beide, das Papier beim Gegner auf der gegenüberliegenden Seite herunter zu pusten.

Mit Utensilien aus dem Etui kann auf dem Pult ein Parcours errichtet werden. Gemeinsam müssen die beiden Pultnachbarn versuchen, das Papier durch den Parcours zu blasen. Verliert ein Kind einen Durchgang muss es eine Aufgabe lösen (z.B. auf einem Bein um das Pult hüpfen, den nächsten Durchgang auf einem Bein stehend absolvieren, drei Mal unter dem Pult durchkriechen, usw.).

Variationen

- Bei **identischer „Streckenführung“**: Spiel als Klassenwettkampf durchführen
- Das Blatt kann auch über den Boden geblasen werden (z.B. auf dem Gang).
- Wer pustet das Blatt mit einem Atemzug am Weitesten?
- Statt Papier Jasskarten

Formen erfahren (Gummitwist)

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Gummitwists, (Würfel)
Ziel	Geometrische Formen mit dem ganzen Körper erleben, Hüpfen
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

- Alle Kinder bilden gemeinsam mit dem Gummitwist einen Kreis.
- Die Kinder bilden in einer 4er Gruppe mit einem Gummitwist diverse Grundformen:
 - Quadrat
 - Rechteck
 - Dreieck
- Zwei Gruppen schliessen sich zusammen. Eine Gruppe bildet eine Form, die andere hüpfet durch die Form.

Variationen

- 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.



Stehaufmännchen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Stühle
Ziel	Ruhe und Konzentration
Quelle	Wochentipp 18/09 schule bewegt

Beschreibung

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.

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?

Variationen

- Klasse in zwei Hälften aufteilen → Die beiden Gruppen im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen.

Washtag

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10-15 Minuten
Material	je 16 Wäschestücke und -klammern, 2 Waschkörbe o.ä., 2 Tennisbälle, Wäscheleine, Markierung Start/Ziellinie
Ziel	aktive Pause
Quelle	www.schnitzundschwatz.ch

Beschreibung

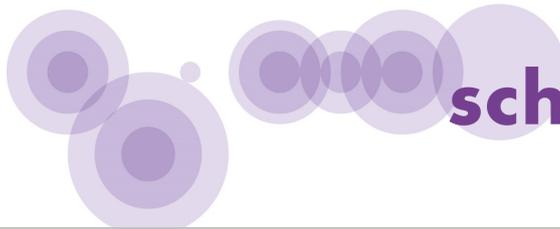
Zwei Teams stellen sich nebeneinander auf. In ca. 15m Entfernung ist eine Wäscheleine gespannt und je ein Korb mit Wäschestücken steht zum Aufhängen bereit.

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.

Variationen

- Abwechselnd links/rechts hüpfen
- Ohne Tennisball, nur laufen



Immer um den Stuhl rum...

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Würfel, Stuhl
Ziel	Förderung des allgemeinen Körpergefühls - insbesondere der Orientierungsfähigkeit, Auflockerung des Unterrichts
Quelle	Bildung braucht Bewegung, SVSS

Beschreibung

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.

Variationen

- Die Zuteilung der Körper- und Stuhlteile zu den Zahlen können selbstverständlich abgeändert werden.
- In Zweier-Gruppen: A würfelt – B berührt den Stuhl

Heuhüpfer

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	grosser Ball
Ziel	Wahrnehmung, Orientierung, Reaktion verbessern
Quelle	Weniger Unfälle durch Bewegung (Torsten Kunz, 1993)

Beschreibung

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.

Das Spiel kann gut im Freien gespielt werden.

Variationen

- Der Heuhüpfer hat die Augen verbunden – mit Klingelball spielen
- Werfen anstatt Rollen



Luftballon aufblasen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner (<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe)
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Spannung – Entspannung erleben, Auflockerung des Unterrichts
Quelle	Wochentipp 36/09, schulebewegt.ch

Beschreibung

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.

Variationen

- 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.

Guten Morgen!

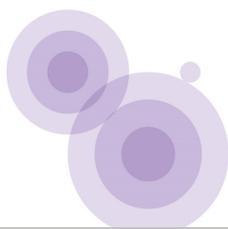
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	-
Ziel	Aktivieren des Kreislaufs
Quelle	Bildung braucht Bewegung, SVSS

Beschreibung

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 räkelnd; 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 ...

Variationen

- Während mehreren Wochen schildern reihum alle in der Klasse ihre Morgengeschichten
- Mit Gegenständen aus dem Schulzimmer vorzeigen



Luftballon-Lift

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	ca. 10 Minuten
Material	Luftballone
Ziel	Koordinationsschulung, Herz-Kreislauf-System anregen
Quelle	Spielkartei SUISSE BALANCE

Beschreibung

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, ...).

Variationen

- Zwei Ballone pro Kind
- Herr und Hund (ein Kind zeigt vor, das andere macht nach)
- Ballone weniger/mehr aufblasen (je mehr desto einfacher)

Treppenfängis

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> KiGa <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 bis 10 Minuten
Material	Treppe mit mindestens 10 Stufen und ca. drei Meter Breite
Ziel	Bewegte Pause, Herz-Kreislauf-System anregen
Quelle	www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/auf_der_Treppe

Beschreibung

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 hüpf ebenfalls beidbeinig. Schafft es der Fänger, gleichzeitig auf derselben Stufe zu sein wie ein anderes Kind, so wird dieses neu Fänger.

In der nächsten Runde startet der Fänger unten und die Gejagten oben.

Variationen

- Auf einem Bein hüpfen
- Seitwärts hüpfen
- Mehrere Fänger
- Im Takt zur Musik springen



Flaschendreihen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 bis 20 Minuten
Material	Petflasche
Ziel	Bewegungspause
Quelle	Bewegung in der Schule – Box, Ingold Verlag

Beschreibung

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.

Variationen

- Alle ausser die von der Flasche bestimmte Person müssen die Aufgabe erfüllen.
- Die erwachsene Person gibt die Aufgaben vor.

Segelfahrt

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Stuhl
Ziel	Auflockerung des Unterrichts, Bewegungspause
Quelle	www.kidsvital.de

Beschreibung

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:

- Windstille: Arme nach oben ausstrecken
- 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
 - Kurve nach links: mehr mit dem rechten Ruder ziehen
 - Kurve nach rechts: mehr mit dem linken Ruder ziehen

Variationen

- *Anstelle des Segelboots mit dem Pedalo fahren:* Tretbewegung mit den Beinen um vorwärts zu kommen. *Bei Sturm:* aufspringen, zur Seite neigen, kentern ...



Werfen mit Zeitungen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	Zeitungen, Seil, Wäscheklammern, kleine Bälle
Ziel	
Quelle	Sportstunden schnell und klar (1./2. Klasse), Jörn Herbers, 2012

Beschreibung

Vorbereitung:

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.

Spielverlauf:

Die Kinder werfen mit Bällen auf die Zeitungen, so dass diese runterfallen. Die Gruppe, welche die letzte Zeitung runterwirft, hat gewonnen.

Variationen

- Distanz variieren
- Jede Gruppe einzeln – Zeit stoppen bis die letzte Zeitung zu Boden fällt

Elefant und Mäuse

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Rhythmus spüren: Einen 4er Takt in Bewegung umsetzen
Quelle	www.mobilesport.ch

Beschreibung

Die Kinder gehen leise in einem bestimmten Puls/Grundschlag durch den Raum (Mäuse). Der erste Schlag eines 4er-Taktes wird immer mit Stampfen oder Klatschen akzentuiert (Elefant).

Das Tempo des Grundschlages (=Bewegungstempo für die Mäuse) wird von der Lehrperson vorgegeben. Nach und nach können auch Kinder den «Elefantenschritt» ausführen.

Schwieriger wird es, wenn alle Mädchen den «Elefantenschritt» auf den 1. Schlag und die Knaben auf den 3. Schlag machen oder umgekehrt.

Variationen

- Rückwärts- oder Seitwärtsgehen
- Den Elefantenschritt lautlos betonen (z.B. Arme in die Höhe, tief in den Knien, ...)



Lift

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	10 min
Material	ein kleines Körnersäckchen pro Kind
Ziel	fördert Konzentrationsfähigkeit, unterstützt die Haltung
Quelle	mobilesport.ch – Monatsthema 03/2019 S. 5

Beschreibung

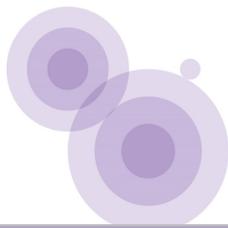
Es werden Gruppen von ca. 3-5 Kindern gebildet.

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».

- 1. Stockwerk: Hände am Boden
- 2. Stockwerk: Beine angewinkelt
- 3. Stockwerk: aufrecht, Beine gestreckt
- 4. Stockwerk: Hände in die Höhe gestreckt

Variationen

- 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.)



Pizzabäcker

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Keines (eventuell Matten)
Ziel	Körperwahrnehmung verbessern
Quelle	Top-Bewegungsspiele (Band1), bm-sportverlag.ch

Beschreibung

Die Kinder bilden einen Kreis, so dass jedes Kind den Rücken des rechten Nachbarn anschaut. Nun wird auf dessen Rücken eine Pizza gebacken:

- 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

- in Zweier-Gruppen: Ein Kind liegt bäuchlings auf einer Matte, das andere ist der Pizzabäcker. Anschliessend wechseln.

richtig oder falsch?

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	keines
Ziel	Bewegungspause, Training des Handlungs-Hemmungs-Paars
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Erst zuhören, dann handeln ist wichtig, damit das Spiel gelingt. Dank des Gruppeneffekts können sich die Kinder durch Nachahmen korrigieren.

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.

Variationen

Andere Bewegungsformen:

- 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



Ticktack-Maschine

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	ein Becher pro Kind
Ziel	Konzentration und Rhythmus fördern
Quelle	Monatsthema 03/2019 «Beweg dich und lerne!» (mobilesport.ch)

Beschreibung

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!».

He! = Becher mit der rechten Hand hochheben

Tick! = Becher vor dem Kind zur Rechten abstellen.

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!».

Variationen

- 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.

Regenbogen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	15 Minuten
Material	Blätter, Farbstifte, Tücher
Ziel	Farben lernen; Wechsel von Dynamik und Ruhephase erleben
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung



Die Kinder erhalten ein Blatt, auf das eine Silhouette gezeichnet ist. Sie ahmen Elfen und Feen nach, die durchs Zimmer fliegen.

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.

Variationen

- 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.



Vulkanausbruch

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Keines
Ziel	Einzelne Körperteile unabhängig voneinander aktivieren
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Die Kinder sind Vulkane, die gemäss Vorgabe der Lehrperson ausbrechen:

- Tief unten in der Erde erwachen die Vulkane ganz langsam
 - ⇒ Ein Fuss nach dem andern zittern lassen.
- Sie werden langsam wacher
 - ⇒ Ein Bein nach dem anderen zittern lassen.
- Die Lava steigt an die Oberfläche
 - ⇒ Rücken- und Bauchbewegungen mit einem «Bbbrrrrr»-Laut.
- Der Vulkan bricht aus
 - ⇒ Die Arme zittern und gehen in die Höhe mit einem «Pschschsch»-Laut.

Variationen

- Ein Körperteil ums andere einfrieren lassen

Schneemann schmilz

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Entspannung, Beruhigung, Körperwahrnehmung
Quelle	mobilesport.ch

Beschreibung

Die Kinder sind aufrechtstehende, solide Schneemänner und -frauen.

Die Sonne geht auf und lässt sie nach und nach schmelzen, von Kopf bis Fuss.

Am Ende sind die Kinder am Boden, der Körper ganz entspannt, wie Wasserlachen.



Variationen

- Schmelzende Eiszapfen: Die Kinder hängen irgendwo und fallen leise zu Boden wo sie ganz schmelzen.



Zeitungslauf

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	5-20 Minuten
Material	Zeitungen
Ziel	schnell laufen, Lauftempo erleben
Quelle	www.vlamingo.de

Beschreibung

Alle Schüler*innen erhalten eine Seite aus einer Zeitung und legen sie sich auf die Brust. Ohne die Zeitung mit den Händen festzuhalten (oder unter den Armen oder dem Kinn einzuklemmen) laufen sie los. Wie viele Meter schaffen sie es, bis die Zeitung herunterfällt?

⇒ Die Zeitung nach einiger Zeit immer kleiner zusammenfalten.

Variationen

- Pendelstafette: Die Zeitung mit den Händen übergeben. Wenn sie runterfällt: auflesen und weiterrennen.

Du schaffst das! (Tanz)

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	evtl. Video, Lautsprecher
Ziel	Tanzen, Selbstvertrauen aufbauen
Quelle	LichterKinder, youtube

Beschreibung

Mit diesem einfachen Tanz zum Mitmachen und Mitsingen lernen die Kinder, Bewegungen gemeinsam aneinander zu hängen und rhythmisch auszuführen. Gleichzeitig geht es um das Aufbauen von Selbstvertrauen mit dem einfachen Text im Refrain: «Du schaffst das»!

<https://www.youtube.com/watch?v=kUu63OHHqJY>

Variationen

- Eigene Sportarten einbauen anstelle von Fussball, Turnen...



Tannzapfen Hamster

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust (<input checked="" type="checkbox"/> Mst)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	20-30 Minuten
Material	Seile, Tannzapfen (oder Steine)
Ziel	Kreislauf anregen im Freien (z.B. im Wald)
Quelle	mobilesport.ch (Monatsthema 03/21)

Beschreibung

Die Kinder werden in kleine Gruppen eingeteilt und bauen sich mit einem Seil ein Nest. Sie sammeln möglichst viele Tannzapfen und deponieren sie im Nest. Pro Lauf darf man nur einen Tannzapfen mitbringen. Welche Gruppe sammelt in einer bestimmten Zeit am meisten Tannzapfen?

Im Anschluss an das Tannzapfen-Sammeln:

- Zielwerfen auf Bäume, Baumstrünke, Nester aus Seilen.
- Tannzapfentransport: Ein Kind klemmt beim anderen Kind möglichst viele Tannzapfen ein (zwischen Beinen, Armen und Rumpf, Kinn und Brustkorb, Fingern). Welches Team kann am meisten Tannzapfen einklemmen und transportieren?
- Boccia: Die Kinder werfen einen Stein als Ziel. Wer wirft seinen Tannzapfen am nächsten an den Zielstein heran?

Variationen

- Anstatt Tannzapfen kleine Steine, Blüten, Hölzli sammeln
- Ein Kind schliesst die Augen und wird vom anderen Kind blind zum nächsten Tannzapfen geführt.