



Stufe: Mittelstufe


# Gesammelte Bewegungstipps


für die bewegte Schule

oder


für die bewegte Betreuung




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

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



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"> <li>- Schritt rechts</li> <li>- Schritt links</li> <li>- Schritt rechts, rechte Hand berührt die linke Schulter</li> <li>- Schritt links, linke Hand berührt die rechte Schulter</li> <li>- Schritt rechts, rechte Hand berührt das linke Knie</li> <li>- Schritt links, linke Hand berührt das rechte Knie</li> <li>- Schritt rechts, rechte Hand berührt den linken Knöchel innen</li> <li>- Schritt links, linke Hand berührt den rechten Knöchel innen</li> </ul>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schritte an Ort ausführen</li> <li>▪ Alle Kinder zählen im Rhythmus mit</li> <li>▪ Mit passender Musik</li> <li>▪ Eine Folge von Überkreuz-Bewegungen erfinden (lassen), die hüpfend ausgeführt wird.</li> </ul>




<b>Für die bewegte Schule/Betreuung</b>	<b>Spürnasen</b>		
	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><b>Organisation</b> Die Kinder stehen oder sitzen in einem grossen Kreis. Zwei Spieler setzen sich mit verbundenen Augen als «Spürnasen» in die Mitte.</p> <p><b>Spielidee</b> 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>			
<b>Variante</b>	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		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"> <li>- Kreise mit einem Arm vorwärts. Stell dir dabei vor, er sei ein Windrad, das sich regelmässig dreht.</li> <li>- Achte bei der Durchführung auf möglichst harmonische und gelöste Bewegungen.</li> <li>- Wippe mit den Knien rhythmisch mit.</li> <li>- Dein Arm soll einen möglichst grossen Kreis beschreiben.</li> <li>- Wechsle den Arm.</li> </ul>			
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erhöhe oder verlangsame das Tempo</li> <li>▪ Finde heraus, wie du am besten mit beiden Armen gleichzeitig kreisen kannst.</li> <li>▪ Schaffst du es, einen Arm vorwärts und den anderen rückwärts zu bewegen?</li> </ul>		


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

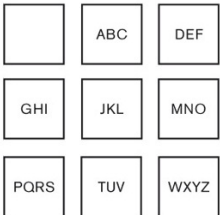


Für die bewegte Schule/Betreuung	Joggen an Ort / Musikstopp
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten
	Material Musik
	Ziel Auflockerung im Unterricht, Kreislauf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


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 <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>
<b>Sport Stacking</b> 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. 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.	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Auf der <a href="http://www.mobilesport.ch">Webseite</a> von mobilesport gibt es diverse Videos mit genauen Anleitungen, zudem werden viele weitere Variationen gezeigt</li> </ul>


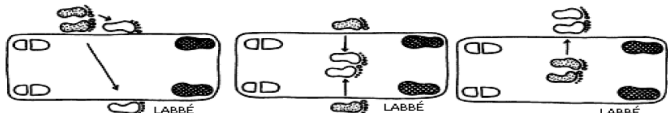


Für die bewegte Schule/Betreuung	Limbo
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
	Zeitbedarf 15 Minuten
	Material Stab
	Ziele aktivieren und konzentrieren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

Für die bewegte Schule/Betreuung	Handy-Hüpf-Spiel
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf 20 Minuten
	Material Strassenkreide
	Ziel Orientieren
	Quelle <a href="#">Süddeutsche Zeitung Magazin</a>
Als Vorbereitung wird mit Strassenkreide ein 3x3 Feld wie auf einem alten Handy auf dem Boden eingezeichnet. In jedem Feld werden die entsprechenden Buchstaben eingezeichnet (siehe Bild oben).	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vereinfachung: Anzahl Buchstaben vor dem Hüpfen nennen</li> <li>▪ Vereinfachung: Erlaubte Wörter einschränken auf ein bestimmtes Thema wie z.B. Tiere, Länder etc.</li> <li>▪ Erschwerung: Ganzer Satz hüpfen</li> </ul>



Für die bewegte Schule/Betreuung	Postenmarathon												
	<table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>15 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Schulmaterial (Gummi, Papier...)</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Aktivierung, Kooperation</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td><a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a></td> </tr> </table>	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Zeitbedarf	15 Minuten	Material	Schulmaterial (Gummi, Papier...)	Ziel	Aktivierung, Kooperation	Quelle	<a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek												
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe												
Zeitbedarf	15 Minuten												
Material	Schulmaterial (Gummi, Papier...)												
Ziel	Aktivierung, Kooperation												
Quelle	<a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>												
<p>Jede Dreiergruppe übt zuerst denselben vorgegebenen Posten. Danach folgt die Wettkampfphase, bei der die schnellste Gruppe einen Punkt erhält. Aus verschiedenen solchen Wettkämpfen entsteht ein Postenmarathon.</p>													
<p>Postenideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit einem Radiergummi zwischen den Knien 1x um den Tisch laufen und den Gummi übergeben. Bis jedes Kind einmal dran war.</li> <li>▪ Aus einem A4 Blatt einen Papierball formen und diesen auf zwei Stiften 1 Runde um den Tisch balancieren. Danach Stift und Papierball vorsichtig dem nächsten Läufer übergeben, bis jedes Kind zweimal mithelfen musste.</li> <li>▪ Einen Stuhl zu zweit über den Tisch heben und dem dritten Kind auf der anderen Seite übergeben. Dieses stellt den Stuhl ab und sitzt kurz darauf bis ein anderes Kind auf seine Seite gewechselt hat. Der Stuhl wird so immer zu zweit dem dritten Kind übergeben bis jedes Kind einmal absitzen musste.</li> </ul>													
<p>Variationen/Ergänzungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jeden Tag ein anderer Posten – die Resultate zählen für die ganze Woche.</li> <li>▪ Die Klasse erfindet eigene Postenaufgaben.</li> </ul>												

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






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

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: <a href="#">gesamte Spielkartei</a>
<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"> <li>▪ Bewegungs- oder Gangart verändern: hüpfen auf einem Bein, hopserhüpfen, ...</li> <li>▪ Die Lehrperson ruft ein Kriterium für den nächsten Glückspilz bekannt: blaue Schuhe, lange Hosen, blonde Haare, ...</li> </ul>



<b>Für die bewegte Schule/Betreuung</b>	<b>Verdrehen</b>
	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust) <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> alleine
	Zeitbedarf        5 Minuten
	Material            keines
	Ziel                Geschmeidiger Rücken-, Nacken-, Schulterbereich
	Quelle              Bewegungspausen, bm-sportverlag.ch


Die Schüler/-innen setzen sich aufrecht auf den Stuhlrand, die Füße parallel auf dem Boden. Sie schliessen die Augen.

**Kopf drehen**

- Dreh den Kopf sanft hin und her. Achte dabei auf eine fließende Atmung.
- Beweg den Kopf langsam und sanft in der Form einer liegenden Acht.

**Oberkörper drehen**

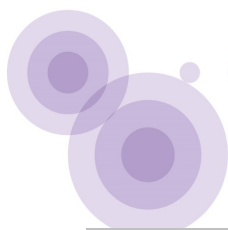
- Berühre mit den Fingern den Hinterkopf. Dreh dich nun nach links und rechts. Beachte dabei, dass deine Wirbelsäule möglichst gestreckt ist und dein Atem fließt.
- Winkle die Unterarme leicht an und behalte die Oberarme am Körper. Schwing den Kopf und die Wirbelsäule hin und her. Lass die Schultern entspannt mitschwingen, aber bleibe mit den Sitzbeinhöckern auf dem Stuhl.
- Streck im Sitzen die Arme nach vorne und stell dir vor, du hältst ein Kajakpaddel in den Händen. Rudere damit genussvoll und ausdauernd. Achte darauf, dass die Paddel im Wasser einen weiten Weg zurücklegen.

<b>Für die bewegte Schule/Betreuung</b>	<b>Grashopper</b>
	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

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.

Variationen/Ergänzungen

- 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		Fingerrechnen
	Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
	Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
	Zeitbedarf	5 Minuten
	Material	keines
	Ziel	volle Konzentration
	Quelle	<a href="#">Unterricht in/mit Bewegung</a> (R. Hofer, Landessportorganisation Steiermark, 2007)
<p>Jeder Finger erhält eine bestimmte Zahl von 1 bis 10: Der linke Daumen bekommt die 1, der Zeigefinger der linken Hand die 2 usw. bis schliesslich der rechte Daumen für die 10 steht. Nun wird gerechnet: 2+9 oder 6-3 oder 4x7 ... Dabei sollen sich die entsprechend nummerierten Finger jeweils berühren während das Resultat ausgerechnet wird.</p>		
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Lehrperson stellt der ganzen Klasse die Rechnungen</li> <li>In Zweiergruppen: Jemand stellt für den Partner die Rechnung</li> <li>Addition, Subtraktion, Multiplikation</li> <li>In einer Fremdsprache</li> </ul>	

## 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?

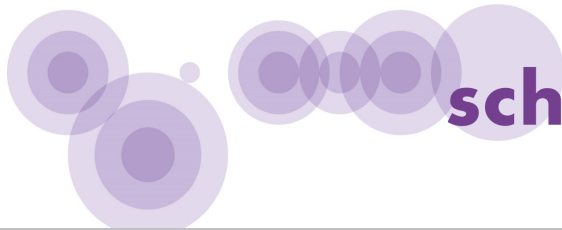


spannen. Wir stellen uns nun vor, es gehören.

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 Gesundheitsförderung und Prävention“ an der PHZH, Claudia Ulrich, März 2009 Weiterbildung „Kontaktlehrpersonen für

## Beschreibung

- *Ausschau halten*: Den Kopf soweit wie möglich nach rechts und links drehen, 10x wiederholen
- *Fussschaukel*: Aufrecht hinstellen, das Gewicht abwechselungsweise 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	<a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>

## 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.



## Po klatschen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Aktivierung, Vernetzung rechte/linke Hirnhälfte
Quelle	„Unterricht in/mit Bewegung“ (Landessportorganisation Steiermark)

### Beschreibung

Im Stehen wird abwechselnd mit der linken Hand auf die rechte Pobacke und mit der rechten Hand auf die linke Pobacke geklatscht, während gleichzeitig mit dem rechten Fuss das linke Knie und mit dem linken Fuss das rechte Knie berührt wird.  
(Einführung: Zuerst nur Hand, dann nur Fuss und dann gleichzeitig.)

### Variationen

- Anstatt die Pobacke mit der Hand das Ohr berühren
- In Zweiergruppen vis-à-vis: A macht eine Seite vor, B macht das Spiegelbild

## Schwamm-Zielen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	Strassenkreide, Schwämme, Wasser
Ziel	Werfen und Zielen
Quelle	likemag.com

### Beschreibung

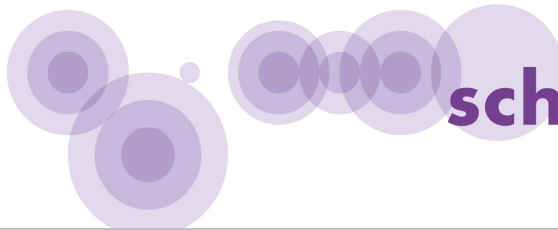


Mit Strassenkreide eine grosse Zielscheibe auf den Teerboden einzeichnen. Daneben in verschiedenen Farben und Formen die Standorte zum Werfen markieren.

Nun werfen die Kinder mit nassen Schwämmen möglichst genau ins Zentrum und erhalten pro Wurf die entsprechende Punktzahl.

### Variationen

- Der Sieger der ersten Runde wirft in der nächsten Runde aus grösserer Distanz, der Verlierer darf näher ans Ziel ran gehen.



## Kennenlernen durch Beobachten

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	keines
Ziel	einander kennenlernen, Gedächtnis trainieren
Quelle	<a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>

### Beschreibung

Immer zwei Teilnehmende sitzen sich gegenüber und betrachten sich genau. Nach 20 Sekunden drehen sie sich den Rücken zu und zählen auf, was sie von der Partnerin/dem Partner noch wissen (zum Beispiel Augenfarbe, Ohrringe u. s. w.) Hat jemand mehr als zehn richtige Aussagen, erhält diese Person einen Punkt. Anschliessend werden neue Paare gebildet. Wer hat am Schluss die meisten Punkte?

### Variationen

- Die Paare bleiben nach der Beobachtungsphase Rücken an Rücken stehen. Nun stellt die Spielleitung Fragen (z. B. Welche Augenfarbe?), und die Teilnehmenden geben die Antwort.

## 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	<a href="http://www.svss.ch">www.svss.ch</a> (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

## Rechnungskreis

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	30 Minuten
Material	Seile, Zahlenkarten, Kreiden
Ziel	Rechnen und laufen gleichzeitig
Quelle	www.mobilesport.ch

### Beschreibung



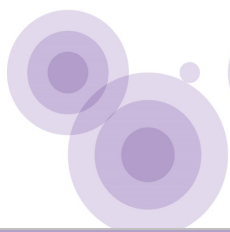
Alle 10 Schüler der Gruppe haben ein Seil. Legt eine Startkarte (z.B. mit der Zahl 100) in die Mitte des Spielfelds (Kreis). Legt nun eure Seile als «Strahlen» um die Startzahl. Jeder Schüler erhält einen Sektor zwischen 2 Strahlen und beschriftet diesen mit seinem Namen. Weitere 5–10 Zahlenkarten/Person sind ca. 5 m vom Kreis verdeckt abgelegt.

Auf ein Kommando holt ihr eine Zahlenkarte. Rennt zurück zu eurem Kreissektor und legt die Karte in euren Kreisabschnitt ausserhalb der Startzahl hin. Nun rechnet ihr 100 minus die Zahl auf eurer Karte und notiert das Resultat mit Kreide (z. B. 83, wenn auf der Zahlenkarte 17 stand). Danach holt ihr eine neue Karte und subtrahiert diese von der zuvor errechneten Zahl.

Wenn alle fertig sind, werden die Resultate kontrolliert: Um eine Position im Uhrzeigersinn verschieben. Startet bei der Endzahl und addiert zurück bis zur Startzahl. Prüft dabei die berechneten Zahlen.

### Variationen

Anstatt Addieren und Subtrahieren: Multiplizieren und Dividieren



## Augentraining

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	evtl. Entspannungsmusik
Ziel	Entspannung, Augentraining
Quelle	SVSS Schulkongress 2013 Erika Galluser

## Beschreibung



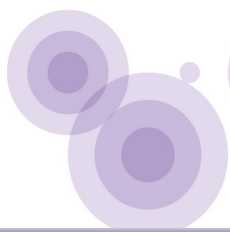
© artpic

- Zuerst schliessen und entspannen wir die Augen (evtl. zu Entspannungsmusik).
- wir ziehen mit den Augen eine gerade Linie von 9 zu 3, von 6 zu 12, von 11 zu 5, von 4 zu 10, ...
- wir schauen auf die Nasenspitze, dann in die Weite nach vorne und wieder zurück.
- zum Abschluss kreisen wir die Augen 3-4 x in beide Richtungen

## Variationen

Die Uhr um ein Viertel drehen oder auf den Kopf stellen.





## 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.

## Klavierspiel

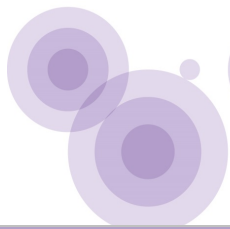
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst) <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner) <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Tisch
Ziel	Auflockerung, Konzentration
Quelle	schulebewegt

### Beschreibung

Legt eure Hände vor euch auf den Tisch. Alle zehn Finger berühren das Pult. Hebt nun bei beiden Händen gleichzeitig den Daumen, dann den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger.

### Variationen

- Die rechte Hand beginnt mit dem Daumen, die linke Hand mit dem kleinen Finger.
- Mit überkreuzten Händen.
- Ein Partner zeigt auf die beiden Finger, die gleichzeitig angehoben werden müssen.



## 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“ ( <a href="#">Unfallkasse-NRW</a> )

## Beschreibung

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

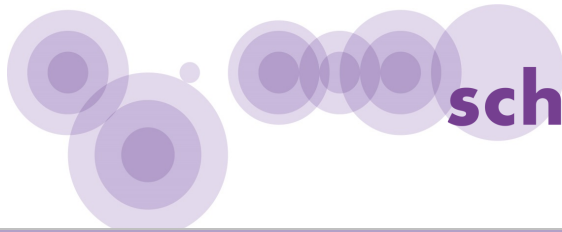
Es gibt nur wenige Voraussetzungen für eine gute Fantasiereise:

- 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



## Mathematik mit Wäscheklammern

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	Minuten
Material	Wäscheklammern
Ziel	taktiler Erfahrung, Bewegungsinput
Quelle	feelyourbody.ch: „Lernen mit dem ganzen Körper“ (Schulkongress Bewegung und Sport 2013)

### Beschreibung

Mit Zahlen beschriftete Wäscheklammern sind im Unterricht schnell bereit, bieten taktiles Erfahrung und eignen sich für viele kleine Bewegungsinputs:

- Beide Kinder greifen sich blind eine Wäscheklammer, Zahlen addieren, subtrahieren, multiplizieren, dividieren.
- Kind A greift sich eine Anzahl Wäscheklammern, B rät die Summe der Zahlen. Gemeinsam wird überprüft und die Differenz zur Schätzung errechnet.
- Ein Kind stellt eine Rechen-Aufgabe. Für jede richtige Antwort darf sich das andere Kind eine Wäscheklammer an die Kleider/an die Haare klemmen (=Rastas).
- Jedes Kind klemmt drei Wäscheklammern nebeneinander an ein Heft, so dass zwei dreistellige Zahlen entstehen. Gemeinsam errechnen sie die Summe/Differenz.

### Variationen

- Wäscheklammern mit Buchstaben versehen:
  - Worte bilden aus den Buchstaben auf den Wäscheklammern.
  - zu jedem Buchstaben ein Wort zum aktuellen Unterrichtsthema finden



## Sandsäckchen tragen

Altersstufe  Kiga  Ust ( Mst)

Sozialform  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  Kiga  Ust  Mst

Sozialform  in der Gruppe  in der Klasse

Zeitbedarf 20 Minuten

Material Zeitung, Klebeband

Ziel Werfen und Fangen

Quelle [www.kita-turnen.de](http://www.kita-turnen.de)

### Beschreibung

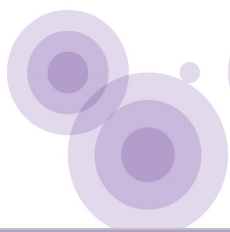
Zeitung zerknüllen, mit Klebeband umwickeln und schon hat man einen Ball gebastelt!

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



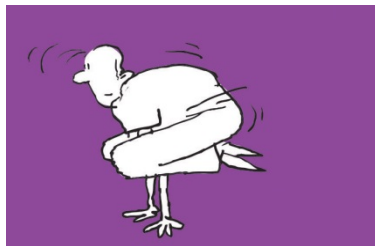
## Krähe

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	<a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>

### 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.

## Bewegte Vokale

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	Minuten
Material	keines
Ziel	Auflockerung, Vokale lernen, Schreibweise der Wörter einprägen
Quelle	„Unterricht in/mit Bewegung“ (Robert Hofer)

### Beschreibung

Reihum werden zunächst einsilbige – später immer längere Wörter gerufen und die Vokale in Bewegung umgesetzt:

„a“ = Arme ausbreiten

„e“ = Arme parallel nach vorne strecken

„i“ = Hände auf die Brust

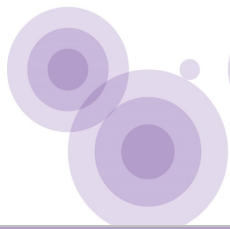
„o“ = Hände nach oben

„u“ = Hände nach unten und Boden berühren

Beispiele: „Tor“, „Schluss“, „Ast“, „Wort“, „Zelt“, „Rand“

### Variationen

- Auch übrigen Buchstaben in Bewegung umsetzen:
  - „k“ = Klatschen,
  - „n“ = an die Nase fassen,
  - „r“ = Die Hände auf den Rücken legen...
- Auch in Fremdsprachen möglich!



## Kreuz und quer

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Wandtafel
Ziel	Gutes Beobachten, Aufmerksamkeit und Reaktion fördern
Quelle	schule bewegt Wochentipp 5/09

### Beschreibung

An der Wandtafel sind mit vier Pfeilen die vier Richtungen „oben“, „rechts“, „unten“ und „links“ aufgezeichnet.

Die Lehrperson zeigt in relativ raschem Tempo und im freien Wechsel auf die vier Pfeile und die Schüler/-innen reagieren, in dem sie mit beiden parallel ausgestreckten Armen jeweils kurz in die angetippte Richtung zeigen. Gleichzeitig benennen sie im Chor die Richtung, in die sie zeigen.

### Variationen

- In die Gegenrichtung zeigen und die Gegenrichtung benennen.
- In die Gegenrichtung zeigen, aber die richtige Richtung benennen.
- In die angezeigte Richtung zeigen, aber die Gegenrichtung benennen.
- Auf Englisch oder Französisch durchführen

## 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

## Bierdeckel-Klippklapp

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	5 – 10 Minuten
Material	Bierdeckel
Ziel	Reaktionsschulung, Aug-Hand-Koordination
Quelle	Unterricht in/mit Bewegung (LSO Steiermark, 2007)

### Beschreibung

Jedes Kind bekommt einen Bierdeckel und legt ihn vor sich auf die Tischkante, so dass die Hälfte des Bierdeckels übersteht. Unter diesem „Überstand“ werden nun abwechselnd die rechte und linke Hand so platziert, dass die Fingernägel den Karton leicht berühren und der Handrücken nach oben zeigt. Nun klappen die Finger mit einem „Schwupps“ nach oben und der Bierdeckel vollführt in der Luft eine halbe Umdrehung. Ziel ist es, den Bierdeckel in der Luft zu fangen.

### Variationen

- Wer schafft es mit zwei oder mehr Bierdeckeln als Stapel?



## 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	<a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>

### Beschreibung

#### Wärmemassage:

Die Kinder reiben ihre Hände aneinander damit über Stirn, Wangen, Kinn, (zwischen durch 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

## Es brennt

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	Keines
Ziel	Auflockerung, Wortschatz
Quelle	Unterricht in/mit Bewegung (LSO Steiermark, K. Griessner, 2007)

### Beschreibung

Zur Erlernung der Vorwörter über, unter, neben, bei, auf, an, hinter, vor, in, etc. in Verbindung mit verschiedenen Verben (legen, liegen, setzen, sitzen, stellen) und den dazugehörigen Dativa und Akkusativa, formuliert die Lehrperson Anweisungen.

#### Beispiele:

„Überall brennt es, nur unter dem Tisch nicht!“ – Alle Kinder verkriechen sich so rasch wie möglich unter dem Tisch.

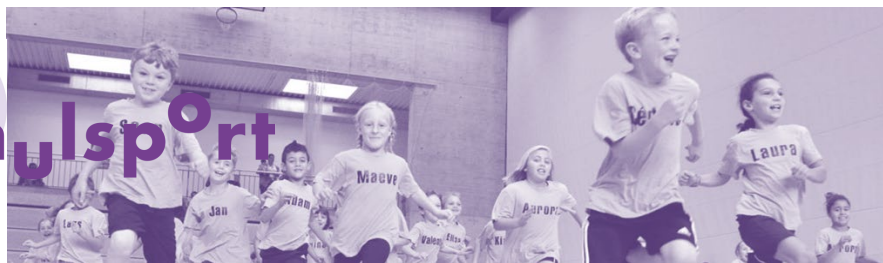
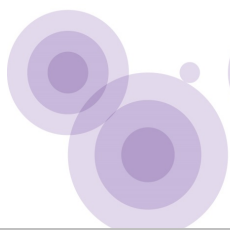
„Überall brennt es, nur neben dem Kasten nicht!“ – Alle Kinder drängen sich dorthin.

Später kommen die Anweisungen von den Kindern selber.

### Variationen

- Anweisungen in einer Fremdsprache
- Mit Adjektiven: „Alles was grün ist, brennt nicht!“ – Die Kinder müssen irgendwas Grünes berühren.





## Spiegelspiel

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in Gruppen
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	keines
Ziel	Auflockerung des Unterrichtes / Koordination schulen
Quelle	mobilesport.ch

### Beschreibung

Die Teilnehmer bilden Vierergruppen.

Runde 1: A und B stehen sich gegenüber (C und D schauen nur zu).

A macht verschiedene Bewegungen, B ahmt diese nach.

Runde 2: A macht Bewegungen mit dem Oberkörper, C nur mit dem Unterkörper.

B ahmt die Bewegungen zeitgleich nach,

Runde 3: A macht Bewegungen mit dem Oberkörper,

C mit dem Unterkörper und D nur mit dem Gesicht.

B ahmt die Bewegungen zeitgleich nach.

### Variationen

- Gruppengrößen verändern (vergrössern=erschweren; verkleinern=vereinfachen)

## Handgymnastik

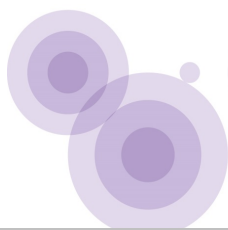
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Pult
Ziel	Aufmerksamkeit, Geschicklichkeit, Rechts und Links koordinieren
Quelle	mobilesport.ch: „schule bewegt“

### Beschreibung

Die Finger der rechten Hand klopfen rhythmisch auf die Pultkante. Die linke Hand fährt dazu immer an der Pultkante hin und her. Auf ein Kommando wechseln die beiden Hände ihre Aufgaben: Die linke Hand klopft, die rechte Hand bewegt sich hin und her. Wer schafft das, ohne dass sich die Bewegungen vermischen?

### Variationen

- Eine Hand klopft auf den Kopf, die andere zeichnet auf dem Bauch einen Kreis.
- Fuss-Gymnastik: Gleiche Aufgabe mit den Füßen



## Chaplin-Hupf

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln ( <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner) <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Arm-Beinkoordination verbessern, sich im Rhythmus bewegen
Quelle	Monatsthema schule bewegt (Mobilesport.ch)

### Beschreibung

Springt bei der Chaplin-Hüpfform mit den Füßen ein- und auswärts (X-Beine/O-Beine) und dreht dazu die Arme und Hände ebenfalls ein- und auswärts. Können ihr den Chaplin-Hupf rhythmisch und möglichst schnell ausführen?



### Variationen

- Verkehrter Chaplin: Hände und Füße gegengleich: Füße einwärts, Hände auswärts
- In Zweier-Gruppen synchron
- Kopfbewegung ergänzen: Blick nach rechts und links
- Ohne Springen, nur mit Heben der Zehen bzw. Ferse (seitliches Fortbewegen)

## 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

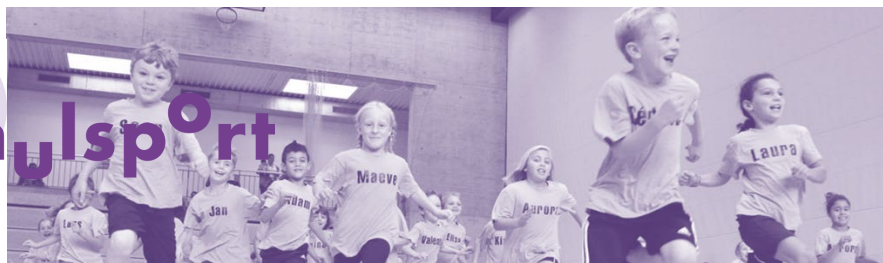
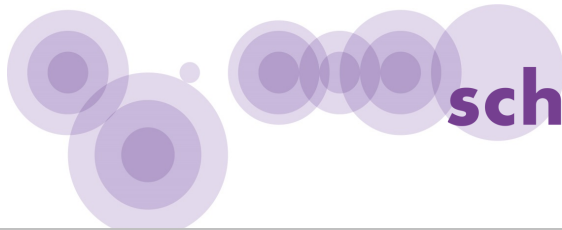
### Beschreibung

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



## Menschenmemory

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	keines (evtl. Matten für Zusatz-Aufgabe)
Ziel	Bewegungen mehrmals genau gleich ausführen
Quelle	Überbrückungsspiele, Patricia Steinmann, 2016

### Beschreibung

Zwei Kinder wenden sich von der Gruppe ab oder verlassen kurz den Raum. Alle anderen suchen sich – erst dann – einen Partner. Mit diesem machen sie eine bestimmte Bewegung an Ort ab. Dann verteilen sich alle durcheinander im Raum.

Die beiden von draussen werden reingerufen und spielen nun gegeneinander Memory. Sie müssen die zusammengehörenden Paare finden. Dazu dürfen sie zweimal raten, das heisst: Ein Kind aufrufen, das dann seine Bewegung vormacht; dann ein zweites Kind, welches seine Bewegung ebenfalls vormacht. Sind die Bewegungen identisch? Wenn ja, ist ein Paar gefunden, wenn nein, ist der zweite Spieler dran.

Es gewinnt, wer am meisten Paare herausfindet.

### Variationen

- Aufstellung regelmässig im Rechteck
- Zusatz-Aufgabe für herausgefundene Paare:  
Pyramide bauen und am Schluss vorzeigen.

## Step by step

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	5 Minuten für Instruktion und 10 Minuten für Auswertung
Material	keines
Ziel	Bewegung im Alltag erhöhen
Quelle	Wochentipp 20/09 von schule.bewegt

### Beschreibung

Die Schüler/-innen (und die Lehrperson) zählen und notieren, wie viele Treppenstufen sie im Laufe eines normalen Schultages hochsteigen müssen.

Nachdem drei Tage ausgezählt sind, setzt sich jede Person für die folgenden drei Tage ein neues, höheres Ziel:

- entsprechend seiner eigenen Motivation
- um den Klassenschnitt zu erreichen
- im kleinen Wettbewerb mit jemand anderem
- Klasse gegen Klasse

### Variationen

- Geh- oder Hüpfvarianten vorschreiben (z. B. immer zwei Stufen aufs Mal / nur auf einem Bein / etc.)



## 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

## 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

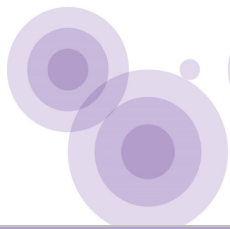
Die Klasse sitzt – etwas von den Pulten abgerückt – auf ihren Stühlen. Spontan und ohne gegenseitige Absprache oder Zeichen steht ein/e Schüler/-in auf. Nach einer nicht definierten Weile die nächste. Und so fort.

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	<a href="http://www.schnitzundschwatz.ch">www.schnitzundschwatz.ch</a>

## 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

## Nachmacherepidemie

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	verschiedenes Kleinmaterial aus dem Schulzimmer
Ziel	Auflockerung, Bewegung während dem Unterricht
Quelle	<a href="#">Wochentipp</a>

## Beschreibung

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.

## Variationen

- Bewegungen mit Gegenständen
- Wie lang dauert es, bis alle die gleiche Bewegung ausführen?



### 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

### Luftballon aufblasen

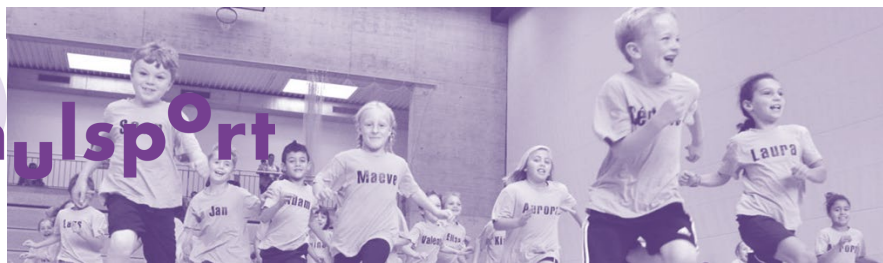
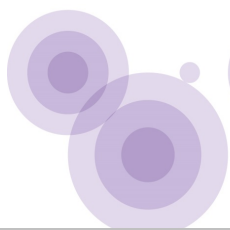
Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner ( <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe)
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Spannung – Entspannung erleben, Auflockerung des Unterrichts
Quelle	Wochentipp 36/09, schulebewegt.ch

#### 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 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 ...

### Variationen

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

## Grosses Kino

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Stühle
Ziel	Aktivierung
Quelle	<a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>

### Beschreibung

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 Horrorschocker. 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.

### Variationen

- Vorgeben, welches Gefühl sich einstellen soll.



## Grosses Stühlerücken

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	Minuten
Material	Keines (Stühle)
Ziel	Förderung des dynamischen Sitzens und des Körperbewusstseins
Quelle	schule bewegt, Wochentipp 12/09

### Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler probieren beim Erledigen der Hausaufgaben verschiedene Sitzpositionen aus. Am nächsten Tag werden die Positionen in der Klasse demonstriert und dann von allen ausprobiert. Während der nächsten Tage sollen alle bewusst beim Hausaufgaben-Machen jeweils nach 10 Minuten eine neue Sitzposition einnehmen.

### Variationen

- 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, ...

## 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, Herzkreislauf-System anregen
Quelle	Spielkartei SUISSE BALANCE

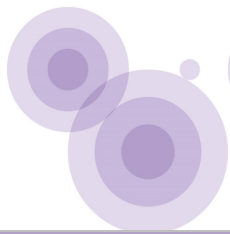
### Beschreibung

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)





## Schnipp Schnapp

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Aktivieren der linken und rechten Hirnhälfte und Konzentration fördern
Quelle	Themenfächer „Lernen in Bewegung“, Ingold Verlag

### Beschreibung

#### *Ausgangsposition:*

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.

#### *Die folgende Bewegung soll möglichst rhythmisch über längere Zeit ausgeführt werden:*

Arme und Hände wechseln gleichzeitig und immer wiederholend in die gegengleiche Stellung.

### Variationen

- 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.



## 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	<a href="http://www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/auf_der_Treppe">www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/auf_der_Treppe</a>

### 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 hüpfte 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

## Mechaniker und Roboter

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	evtl. Tamburin, Metronom oder ähnliches für Taktvorgabe
Ziel	Bewegte Pause, Rhythmik schulen
Quelle	<a href="https://www.mobilesport.ch/aktuell/rhythmus-basis-mechaniker-und-roboter/">https://www.mobilesport.ch/aktuell/rhythmus-basis-mechaniker-und-roboter/</a>

### Beschreibung

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.

*Ziel:* Der Mechaniker sorgt dafür, dass die Roboter nicht in die Wand oder andere Gegenstände laufen.

*Vorgehen:* Der Mechaniker lenkt die Roboter durch tippen auf die Schultern.

- 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

- Der Mechaniker sorgt dafür, dass die Roboter vorwärts aufeinandertreffen.



## 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	<a href="http://www.kidsvital.de">www.kidsvital.de</a>

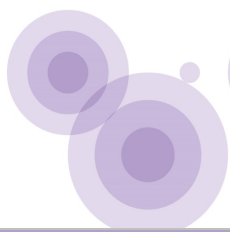
### Beschreibung

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 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
  - 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 ...



## Zeitlupe

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 Minuten
Material	keines
Ziel	Beruhigung, Entschleunigung
Quelle	Ingold Verlag, Musterkarte zur Box (2018)

## Beschreibung

Die Schüler/-innen verteilen sich stehend, sitzend oder liegend an verschiedenen Orten im Raum. Sie machen langsame, kaum erkennliche Bewegungen. Auch die Augen bewegen sie in Zeitlupe oder werden geschlossen.

Nach zwei bis drei Minuten verharren alle in einer bequemen Stellung.

Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen.

### Reflexion:

- Wie hat sich die Entschleunigung angefühlt?
- In welchen Alltagssituationen könnte Tempo herausgenommen werden?

## Variationen

- 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.



## 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

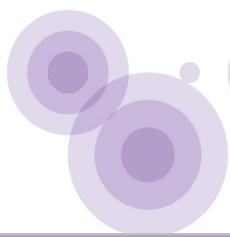
Die Kinder gehen leise in einem bestimmten Puls/Grundschlag durch den Raum (Mäuse). Der erste Schlag eines 4er-Taktes wird immer mit Stampfen oder Klatschen akzentuiert (Elefant).

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, ...)



## Einverstanden – nicht einverstanden

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Alle
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Je nach Aufgabe (z.B. Matten, Seile, Langbänke, Reifen, Sprossenwand)
Ziel	Aufwärmen, Kennenlernen
Quelle	<a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>

### Beschreibung

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.

Beispiele für Ja/Nein-Aufgaben:

- 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

### Variationen

- 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»).

## An die Decke gehen

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst ( <input checked="" type="checkbox"/> Sek)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	Luftballone, wasserfeste Schreiber
Ziel	Kennenlernen
Quelle	<a href="http://meinunterricht.de">meinunterricht.de</a>

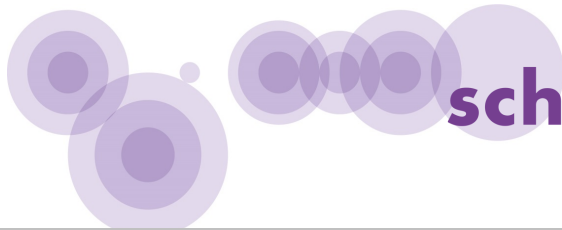
### Beschreibung

Jeder Schüler/jede Schülerin erhält einen Luftballon, bläst ihn auf und schreibt seinen/ihren Namen darauf.

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.

### Variationen

- Sich beim Ballon zurückgeben über Hobbies, Lieblingsfarbe, Anzahl Geschwister etc. austauschen.



## Buntes Klassenzimmer

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 -10 Minuten
Material	Keines
Ziel	bewegte Pause, Feinmotorik üben
Quelle	mobilesport.ch, Monatsthema 03/2019

### Beschreibung

Die Schüler/-innen stellen sich vor, das ganze Klassenzimmer neu anzumalen. Das Malen erfolgt in drei Etappen:

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)

Zum Abschluss kommen die Kinder zusammen und erzählen sich von den Farben und den Zeichnungen, die sie sich dabei ausgedacht haben.

### Variationen

- Auch schwache Armseite einsetzen
- Mit den Beinen und Füßen malen
- Auf Stühle/Tische stehen und auch die Decke anmalen



## Kreuz, Pik, Herz, Karo

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	ca. 10min
Material	Spielkarten oder 1 Set bunte Zettel in 4 Farben
Ziel	bewegtes Lernen, Aufmerksamkeitstraining
Quelle	<a href="http://Kidsfestival.de">Kidsfestival.de</a> auf Seite 13

### Beschreibung

Alle Mitspielenden setzen sich in einen Stuhlkreis.

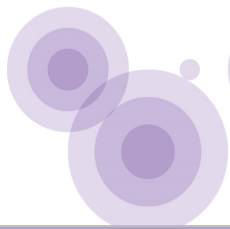
- Jedes Kind zieht blind von der Lehrperson eine Spielkarte und merkt sich die Farbe und das Zeichen, dann wird die Karte zurückgegeben.
- Nun wird auf Ansage im Kreis rotiert: z.B. alle „Roten“ setzen sich 3 Plätze weiter nach rechts, danach müssen alle „Karos“ nochmals 2 Plätze weiter nach rechts rotieren, dann alle „Kreuze“ 5 Plätze nach links
  - ⇒ Am Ende sitzen sich manchmal mehrere Kinder gegenseitig auf dem Schoß...

Anmerkung: Dieses Spiel ist auch gut als Kennenlernspiel geeignet.

### Variationen

- 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





## Silbentrennung

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust) <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe (ca. 6 Schüler/-innen)
Zeitbedarf	10 – 15min
Material	Zeitungen
Ziel	Silbentrennungen kennen, Wörter zusammensetzen
Quelle	<a href="http://Kidsfestival.de">Kidsfestival.de</a> auf Seite 14

## Beschreibung

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.

Jeweils zwei Kinder merken sich eine Silbe und die passende Zeitung.

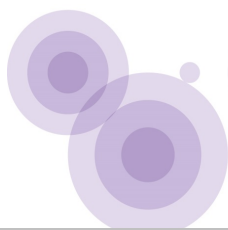
Der/die Ratefuchs/-fuchsin wird hereingeholt und muss durch Berühren der Zeitungen mit dem Fuss das Wort erraten.

Bei jeder Berührung rufen die für die Zeitung zugeteilten Kinder die entsprechende Silbe (Fo, to, rat, appa...) aus.

Der/die Ratefuchs/-fuchsin muss nun die Silben ordnen und das Wort erraten.

## Variationen

- 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



## Kugellager

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 – 20 min
Material	Keines
Ziel	Bewegtes Lernen und hohe Konzentration fördern
Quelle	<a href="https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben/Kugellager">https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben/Kugellager</a>

### Beschreibung

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.

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.

### Variationen

- 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.

## 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.



## Hip-Hop

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	3-10 Minuten
Material	Footbag oder Papierknäuel
Ziel	Konzentration, Koordination
Quelle	Hip-Hop, <a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>

### Beschreibung

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.

### Variationen

- 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.

## Sportstacking

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 bis 15 Minuten
Material	Set mit 6 Bechern
Ziel	Konzentration fördern, Beidhändigkeit verbessern
Quelle	<a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a> (=> Videos)

### Beschreibung

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.

*Dreierturm:* zwei solche Türme nebeneinander aufbauen und anschliessend wieder abstapeln.

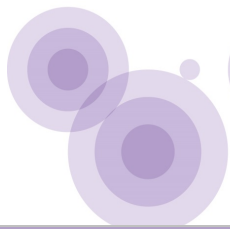


*Sechserturm:* Einen Turm mit drei Ebenen (3-2-1) auf- und abbauen



### Variationen

- Stützstapeln: In der Liegestützposition Becher stapeln.
- Mit Bechern unterschiedlicher Farbe Bilder, Schriftzüge stapeln
- Wer schafft den buntesten, höchsten oder kreativsten Turm?



## Aufstieg

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst ( <input checked="" type="checkbox"/> Sek)
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5-10 Minuten
Material	Keines
Ziel	Bewegungspause
Quelle	schulebewegt.ch

## Beschreibung

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. Duelle finden nur unter Gleichgestellten statt. Wer gewinnt, steigt auf – wer verliert, fällt eine Stufe zurück.

## Variationen

- 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.

## 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

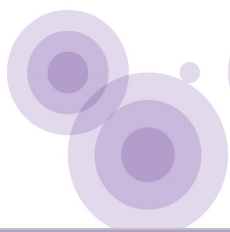
## Beschreibung

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



## Fat-Ball

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	20-30 Minuten
Material	Netz oder Leine; 4 grosse Gymnastikbälle, 1 Volleyball
Ziel	Flugbahn einschätzen; Kräfteinsatz dosieren
Quelle	mobilesport.ch

### Beschreibung

Ein Netz oder eine Leine längs spannen und die Halle in mehrere Spielfelder unterteilen. In jedem Spielfeld wird ein Rückschlagspiel gespielt: z.B. Badminton, GOBA, Indica oder auch Mini-Volleyball. Im letzten Feld spielen 2 gegen 2 Fat-Ball:

Jede Person hält einen grossen Gymnastikball vor dem Körper. Anstatt mit der Hand wird mit diesem «Fat Belly» ein Volleyball über das Netz gespielt. Der Volleyball darf pro Netzüberquerung einmal auf dem Boden aufprallen und maximal drei Mal hintereinander vom gleichen Team berührt werden, bevor er wieder ins gegnerische Feld zurückgespielt werden muss. Der Aufschlag erfolgt auf Zuwurf eines Teammitglieds direkt übers Netz. Einen Punkt und das Aufschlagsrecht erhält das Team, das den Ballwechsel gewonnen hat. Gespielt wird auf 2 Gewinnsätze à 11 Punkte (oder auf Zeit bis zum Pfiff).

### Variationen

- Teamwork: Der Fat Belly muss immer zu zweit gehalten werden
- Workout: Anstatt Gymnastikbälle Medizinbälle nehmen
- Differenzierung: Anstatt Gymnastikbälle andere Volleybälle nehmen
- Rundlauf: Die Spieler/-innen wechseln sich mit dem Fat Belly ab und schliessen jeweils auf der anderen Netzseite wieder an.

## Blindenstab

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner
Zeitbedarf	10 Minuten
Material	Stäbe (z.B. Massstab), evtl. Augenbinde, evtl. Musik
Ziel	Sich ohne Worte oder visuelle Signale zu verständigen
Quelle	«Lehrmittel Sporterziehung Band 5», Eidgenössische Sportkommission ESK, 2005

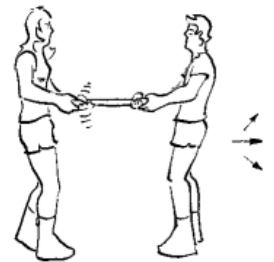
### Beschreibung

A und B stehen sich gegenüber und halten sich mit beiden Händen an einem Stab. A schliesst die Augen und B beginnt sich langsam zu bewegen. Über die Verbindung mit dem Stab übernimmt A die Bewegung und lässt sich von B führen. Zu Beginn nur kleine Bewegungen an Ort, allmählich im Raum und mit grösserem Bewegungsumfang.

Nach einiger Zeit: Rollentausch.

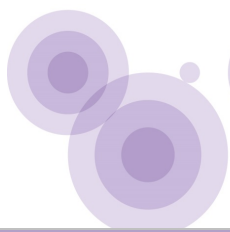
Wichtig: Sorgfältig miteinander umgehen, B übernimmt Verantwortung.

Evtl. mit Augenbinden arbeiten (Schals, Tücher).



### Variationen

- Musik kann die Atmosphäre unterstützen.
- Was verändert sich, wenn der Stab nur mit einer Hand gefasst wird?
- Diejenigen mit geschlossenen Augen stehen lassen und neue zum Führen suchen.



## 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	<a href="http://www.vlamingo.de">www.vlamingo.de</a>

### 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

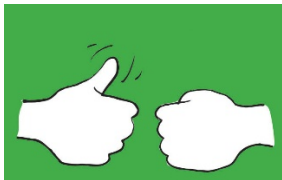
- Pendelstafette: Die Zeitung mit den Händen übergeben. Wenn sie runterfällt: auflesen und weiterrennen.

## Daumenakrobatik

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	keines
Ziel	Auflockerung, Konzentrationssteigerung durch Feinmotorik und Koordination
Quelle	<a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (schule bewegt)

### Beschreibung

Bildet mit beiden Händen eine Faust und versteckt den Daumen darin. Öffnet die Hände gleichzeitig und macht anschliessend wieder die Faust, dieses Mal zeigt der Daumen nach oben. Wechselt nun ständig zwischen diesen beiden Positionen hin und her.



### Variationen

- Gegengleich: Bei einer Hand zeigt der Daumen nach oben, bei der anderen Faust ist der Daumen in der Faust versteckt –
- Gleichzeitig rhythmisch auf der Stelle bewegen oder durchs Zimmer laufen



## 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.

## Daumenraten

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ms t <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf	10 bis 15 Minuten
Material	keines
Ziel	Spass, Aktivieren, Spielen mit Wettkampfcharakter
Quelle	mobilesport.ch (Monatsthema 03/21)

### Beschreibung

Gespielt wird in Gruppen von 4-8 Schüler\*innen, die jeweils in einem Kreis stehen. Die Spieler\*innen halten beide Fäuste mit angelegten Daumen in die Mitte. Auf ein Kommando (1, 2, 3) entscheidet jede Person, ob sie die Daumen nach oben strecken oder angelegt behalten möchte. Somit können alle spielenden Personen keinen, einen oder beide Daumen hochstrecken. Auf 3 nennt ein\*e Spieler\*in die gesamte Anzahl Daumen, von der sie denkt, dass sie nach oben gestreckt werden. Wenn die richtige Anzahl Daumen erraten wird, nimmt die richtigliegende Person eine Hand aus dem Spiel. Wer zweimal die richtige Anzahl errät, gewinnt.

### Variationen

- Immer beide Daumen hochstrecken oder anlegen.
- Jeweils zwei Schüler\*innen gegeneinander in einem 1:1. Die Spieler\*innen stehen sich gegenüber. Nach einem Sieg suchen sich die Sieger\*innen untereinander und die Verlierer\*innen untereinander eine\*n neue\*n Gegner\*in.