

Stufe: Sekundarstufe 1

# 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	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	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>
<p><b>Sport Stacking</b></p>	
<p>Es geht darum, eine gewisse Anzahl Becher in möglichst kurzer Zeit fehlerfrei mit beiden Händen zu einer Pyramide zu stapeln und wieder abzubauen. Es braucht nicht viel dazu – ein einziges Set mit sechs Bechern zum Stapeln genügt, um mit Schülerinnen und Schülern lebhaftige Momente zu erleben.</p>	
<p>Der «Dreierturm» ist die Grundlage des Sport Stackings. Ihn fehlerfrei zu beherrschen ist eine Voraussetzung für schnelles «Becher stapeln». Mit dem Dreierturm ist die Basis für die Disziplin «3-3-3» gelegt. Danach kann man die Schüler an die nächste Grundform heranführen: den Sechserturm.</p>	
Variationen/Ergänzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Auf der <a href="#">Webseite</a> von mobilesport gibt es diverse Videos mit genauen Anleitungen, zudem werden viele weitere Variationen gezeigt</li> </ul>



Für die bewegte Schule/Betreuung	Postenmarathon
	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>	
Variationen/Ergänzungen	<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	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	Verdrehen
	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.

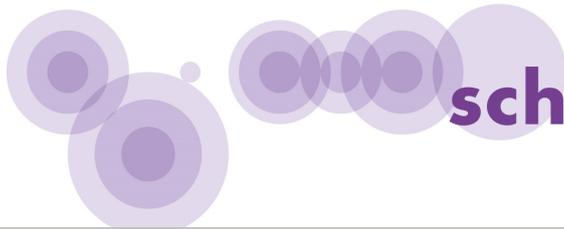
**Oberkörper drehen**

- 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.

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)

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.

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>
-------------------------	--



## 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  Ust  Mst  Sek

Sozialform  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

## Kennenlernen durch Beobachten

Altersstufe  Ust  Mst  Sek

Sozialform  mit Partner

Zeitbedarf 10 Minuten

Material keines

Ziel einander kennenlernen, Gedächtnis trainieren

Quelle [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

### 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

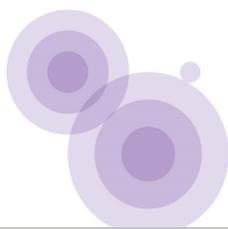
A schliesst die Augen. B steht hinter A und

- 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



## 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.

## Klavierspiel

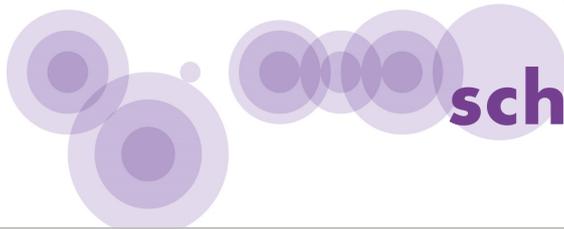
Altersstufe	( <input checked="" type="checkbox"/> Mst) <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform	<input checked="" type="checkbox"/> einzeln ( <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner) <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf	5 Minuten
Material	Tisch
Ziel	Auflockerung,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

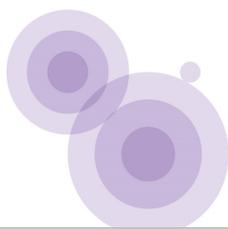
Es gibt nur wenige Voraussetzungen für eine gute Fantasiereise:

- 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



## 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?



## 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.

Könnt 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.

## 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.



## 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	www.schulebewegt.ch

### 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.

## 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:*

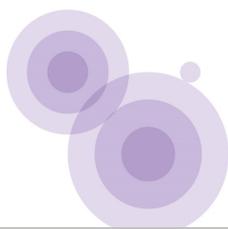
Die linke Hand ist zur Faust geballt und wird auf Brusthöhe direkt vor dem Körper gehalten. Der rechte Arm ist nach vorne gestreckt, die Hand geöffnet und der Daumen nach oben gestreckt.

#### *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.



## Treppenfangis

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 Takt 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.

## 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.

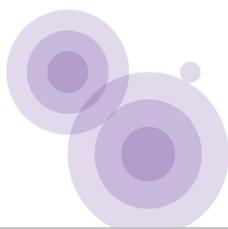
Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen.

### 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.



## 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.

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

### 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.



## 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

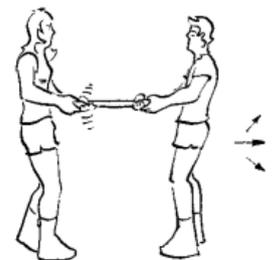
### Beschreibung

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.

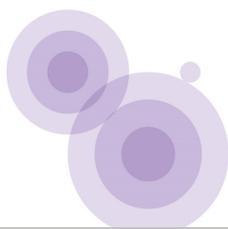
Wichtig: Sorgfältig miteinander umgehen, B übernimmt Verantwortung.

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.



## 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	mobilesport.ch (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

## Daumenraten

Altersstufe	<input checked="" type="checkbox"/> Ms <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.