

Stufe: Unterstufe

# Gesammelte Bewegungstipps

für die bewegte Schule

oder

für die bewegte Betreuung



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

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

| Für die bewegte Schule/Betreuung  | Zwei Bewegungsspiele mit Zeitungen   |             |  |            |   |            |                      |          |           |      |                            |        |                |
|---|--|-------------|--|------------|---|------------|----------------------|----------|-----------|------|----------------------------|--------|----------------|
|    | <table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>10 Minuten pro Spiel</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Zeitungen</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Beweglichkeit, Kooperation</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td>mobilesport.ch</td> </tr> </table>                       | Altersstufe | <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust | Sozialform | <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe | Zeitbedarf | 10 Minuten pro Spiel | Material | Zeitungen | Ziel | Beweglichkeit, Kooperation | Quelle | mobilesport.ch |
| Altersstufe   | <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust   |             |  |            |   |            |                      |          |           |      |                            |        |                |
| Sozialform  | <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe  |             |  |            |   |            |                      |          |           |      |                            |        |                |
| Zeitbedarf  | 10 Minuten pro Spiel   |             |  |            |   |            |                      |          |           |      |                            |        |                |
| Material  | Zeitungen  |             |  |            |   |            |                      |          |           |      |                            |        |                |
| Ziel  | Beweglichkeit, Kooperation   |             |  |            |   |            |                      |          |           |      |                            |        |                |
| Quelle  | mobilesport.ch   |             |  |            |   |            |                      |          |           |      |                            |        |                |
| <p><b>1. Schlangenmensch:</b><br/>Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken und lassen einen Zeitungsstab ähnlich wie den Ball auf dem Bild oben kreisen: Kind A bückt sich und übersteigt mit beiden Beinen den Zeitungsstab. Kind B bückt sich ebenfalls und übernimmt den Stab. Nun übersteigt es ihn mit beiden Beinen von hinten nach vorne und gibt ihn anschliessend über dem Kopf an Kind A zurück. Nach ein paar Wiederholungen die Richtung wechseln. Wichtig: Der Stab muss immer mit beiden Händen gehalten werden.</p> <p><b>Tipp:</b> Die Zeitungsstäbe können ganz einfach hergestellt werden: Einige Zeitungsseiten so kompakt wie möglich aufrollen und mit Klebeband abkleben. Bei einer sorgfältigen Herstellung können sie immer wieder verwendet werden.</p> |  |             |  |            |   |            |                      |          |           |      |                            |        |                |
|    | <p><b>2. Zeitungslauf:</b><br/>Der Zirkus wurde überschwemmt. Die Artisten können sich nur noch auf den Zeitungen vorwärts bewegen. Zwei bis vier Kinder bilden eine Gruppe. Jede Gruppe hat eine Zeitungsseite mehr als Gruppenmitglieder. Das vorderste Kind legt die überzählige Zeitungsseite vor sich auf den Boden. Alle machen einen Schritt nach vorne auf das nächste Zeitungsblatt. Das hinterste Kind gibt die übrig gebliebene Zeitungsseite wieder nach vorne. Welche Gruppe erreicht die vorher vereinbarte Ziellinie als erste?</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)  |
| Mit den Kindern diesen Bewegungsablauf einüben und ihn mehrmals fließend aneinandergereiht ausführen:  |   |
| <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><br/>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><br/>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  | Pferderennen  |
|---|---|
|    | Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust  |
|   | Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse                                |
|   | Zeitbedarf 10-15 Minuten  |
|   | Material Keines   |
|   | Ziel Auflockerung   |
|   | Quelle Spielkartei Tacco&Flip von <a href="#">Suissebalance</a>   |
| <p>Die Kinder sind Pferde, die im Schwarm ein Pferderennen bestreiten. Die Lehrperson trabt mit und erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell mit den entsprechenden Bewegungen anpassen.</p>   |   |
| <p>Hier einige Beispiele:</p>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Flaches Gelände (Mit den Händen auf die Oberschenkel klopfen)</li> <li>▪ Rechts- oder Linkskurve (auf die entsprechende Seite lehnen)</li> <li>▪ Hindernis (Hocksprünge einfach und doppelt)</li> <li>▪ Wassergraben (hoher Sprung und dazu „Zischen“)</li> <li>▪ Holzbrücke (mit den Füßen auf den Boden stampfen und mit den Händen auf den Brustkorb klopfen)</li> <li>▪ Herunterhängende Äste (Kinder müssen sich als Jockey ducken)</li> <li>▪ Zuschauertribüne (alle halten die Arme hoch und jubeln)</li> </ul> |   |
| Variationen/Ergänzungen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstatt in der Klasse in kleineren Gruppen machen, abwechselnd ist ein Kind das Leitpferd</li> </ul> |

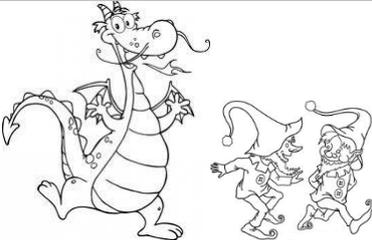
| Für die bewegte Schule/Betreuung  | Rennende Bleistifte  |
|---|--|
|    | Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust  |
|   | Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse   |
|   | Zeitbedarf 15 Minuten  |
|   | Material Keines  |
|   | Ziel Koordination, Räumliches Vorstellungsvermögen   |
|   | Quelle Schule bewegt – <a href="#">Wochentippsammlung</a>  |
| <p>Ein Kind erhält ein Wort und muss dies in einer Zone von etwa fünf Metern Breite und zehn Metern Länge «aufschreiben». Er stellt sich vor, seine Füße seien die Spitze eines Bleistifts und die Zone, in die er schreibt, sei eine Linie des Schreibheftes. Die anderen versuchen das Wort zu erraten.</p> |  |
| Variationen/Ergänzungen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Auch als Wettkampf in zwei Gruppen möglich. Die Lehrperson gibt neue Wörter vor und kontrolliert, dass die Schreibenden die Wörter nicht mündlich weitergeben.</li> <li>▪ Am anschaulichsten ist dieses Spiel, wenn die «Bleistifte» von oben beobachtet werden können, beispielsweise aus dem zweiten oder dritten Stock des Schulhauses.</li> </ul> |



| 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   | Drachen und Zwerge   |
|--|--|
|   | Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust   |
|  | Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse   |
|  | Zeitbedarf 15 Minuten  |
|  | Material Einige Tücher, Springseile, Muggelsteine oder ähnliches   |
|  | Ziel Schulung der motorischen Grundfertigkeiten  |
|  | Quelle <a href="http://www.suissebalance.ch">www.suissebalance.ch</a> , Spielkartei  |
| <p>Drei Kinder sind Drachen, welche einen Schatz (Muggelsteine) in einer Höhle (gekennzeichnetes Feld, gross genug, damit sich ein paar Kinder darin aufhalten können) bewachen. Die Drachen haben beide Beine zusammengebunden, sie können nur hüpfen. Die Zwerge haben im Raum verteilt ihre Höhlen (Tücher). In jeder Höhle leben ein paar Zwerge. Die Zwerge bewegen sich in der Hocke. Sie versuchen Edelsteine aus der Höhle des Drachens zu holen. In der Drachenhöhle sind sie geschützt, ausserhalb kann sie der Drache fangen. Wenn der Drache einen Zwerg gefangen hat, muss der Zwerg den Stein in die Drachenhöhle zurücklegen und eine Zusatzaufgabe lösen, um anschliessend wieder bei einer Zwergenhöhle starten zu können. Nach einer gewissen Zeit wird das Spiel beendet und die Zwerge zählen ihre gesammelten Edelsteine.</p> |  |
| Variationen/Ergänzungen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anzahl der Drachen variieren</li> <li>▪ Weitere Fortbewegungsarten der Zwerge (kriechen, auf allen Vieren, auf einem Bein hüpfen etc.)</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>  |
| <p><b>Joggen an Ort</b><br/>                     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.</p> |  |
| 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> |
| <p><b>Musikstopp</b><br/>                     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.</p>   |  |
| 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  |             |  |            |   |            |                  |          |          |      |              |        |  |
|---|---|-------------|--|------------|---|------------|------------------|----------|----------|------|--------------|--------|--|
|    | <table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> alle</td> </tr> <tr> <td>Sozialform</td> <td><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</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>5 bis 10 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>6 Becher</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Koordination</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td><a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a></td> </tr> </table> | 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> |
| 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 lebhaftere Momente zu erleben.</p> <p>Der «Dreierturm» ist die Grundlage des Sport Stacking. 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> |   |             |  |            |   |            |                  |          |          |      |              |        |  |
| <p>Variationen/Ergänzungen</p>  | <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   | Limbo   |             |  |            |   |            |            |          |      |       |                              |        |   |
|--|---|-------------|--|------------|---|------------|------------|----------|------|-------|------------------------------|--------|---|
|   | <table border="1"> <tr> <td>Altersstufe</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst</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>Stab</td> </tr> <tr> <td>Ziele</td> <td>aktivieren und konzentrieren</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td><a href="#">Lernen in Bewegung (Themenfächer)</a></td> </tr> </table> | 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> |
| 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>   |             |  |            |   |            |            |          |      |       |                              |        |   |
| <p>Zwei Schüler/-innen halten einen Stab waagrecht auf einer bestimmten Höhe. Die Mitspieler/-innen tanzen unter dem Stab durch ohne ihn zu berühren. Sie dürfen sich nur auf den Füßen stehend vorwärts bewegen. Nach jedem Durchgang wird der Stab ein wenig gesenkt. Wer den Stab berührt, ist ausgeschieden und erledigt eine andere Bewegungsaufgabe.</p> |   |             |  |            |   |            |            |          |      |       |                              |        |   |
| <p>Variationen/Ergänzungen</p>   | <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   |             |   |            |   |            |            |          |                |      |             |        |   |
|---|--|-------------|---|------------|---|------------|------------|----------|----------------|------|-------------|--------|---|
|    | <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"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse</td> </tr> <tr> <td>Zeitbedarf</td> <td>20 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Material</td> <td>Strassenkreide</td> </tr> <tr> <td>Ziel</td> <td>Orientieren</td> </tr> <tr> <td>Quelle</td> <td><a href="#">Süddeutsche Zeitung Magazin</a></td> </tr> </table> | 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> |
| 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>  |             |   |            |   |            |            |          |                |      |             |        |   |
| <p>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).</p> <p>Ein Kind denkt sich ein Wort mit maximal 10 Buchstaben ohne Umlaut (ä, ö, ü) aus und hüpf von Feld zu Feld entsprechend der Reihenfolge der Buchstaben. Bei mehreren Buchstaben hintereinander im gleichen Feld hüpf das Kind zunächst in das leere Feld links oben, bevor es wieder im Ursprungsfeld landet. Währenddessen versuchen die anderen Kinder das Wort zu erraten. Wer es zuerst nennt, erhält 1 Punkt. Falls niemand das Wort errät, wiederholt das Kind seine Aktion. Errät auch nach dem dritten Mal niemand das Wort, erhält das Kind 1 Punkt. Die Rolle des hüpfenden Kindes wechselt an das nächste Kind und so weiter.</p> |  |             |   |            |   |            |            |          |                |      |             |        |   |
| 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> |  |             |   |            |   |            |            |          |                                  |      |                          |        |  |
| 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  |             | Luftballon-Lift   |   |
|---|-------------|---|---|
|   | Altersstufe | <input checked="" type="checkbox"/> Kiga  | <input checked="" type="checkbox"/> Ust           |
|   | Sozialform  | <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe   | <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse |
|   | Zeitbedarf  | 5-15 Minuten  |   |
|   | Material    | 1 Luftballon pro Kind   |   |
|   | Ziel        | Koordination  |   |
|   | Quelle      | <a href="#">Spielekartei Tacco und Flip</a>   |   |
| <p>Jedes Kind versucht, seinen aufgeblasenen Luftballon in der Luft zu halten, während es verschiedene Bewegungsaufgaben ausführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sich hinsetzen und aufstehen</li> <li>▪ sich drehen</li> <li>▪ mehrmals klatschen</li> <li>▪ einen bestimmten Weg ablaufen</li> <li>▪ Purzelbaum</li> </ul> |             |   |   |
| Variationen/Ergänzungen   |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Andere Bewegungsaufgaben</li> <li>▪ Auf ein Zeichen hin müssen alle Kinder die Luftballone in der Luft tauschen</li> </ul> |   |

| Für die bewegte Schule/Betreuung  |  | Gummitwist  |   |
|---|--|---|---|
|   | 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   | 10-20 Minuten                                     |   |
|   | 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> |  |   |   |
|   |  |   |   |
| Download  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Bewegungs – 10erli</a> mit diversen Hüpfmuster für alle Schwierigkeitsstufen (S. 25 bis 32)</li> </ul>  |   |   |
| Variationen/Ergänzungen   | <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<br>→ 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> |



| 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 Stuhlrund, 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 | Grashopper   |
|----------------------------------|--|
|                                  | Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst |
|                                  | Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner   |
|                                  | Zeitbedarf 5 – 10 Minuten  |
|                                  | Material keines  |
|                                  | Ziel koordinative und kognitive Aufgabe verknüpfen   |
|                                  | Quelle Lernen in Bewegung, Themenfächer, Ingold Verlag   |

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

| 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><br>(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> |



| Für die bewegte Schule/Betreuung  | Ballonfestival  |
|---|---|
|   | Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust  |
|   | Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner  |
|   | Zeitbedarf 5 bis 10 Minuten   |
|   | Material 1 - 2 Ballone pro Schüler/-in  |
|   | Ziel Ballon werfen, fangen und schlagen können  |
|   | Quelle Lernen in Bewegung (Ingold Verlag)   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Heisser Ballon:</b> Einen Ballon nur durch leichtes Antippen mit der Hand möglichst lange in der Luft halten. Gleichzeitig eine Aufgabe lösen. Zum Beispiel: ABC üben, Wörter mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben nennen, Adjektiv steigern, Rechnungen lösen, 1x1 üben, etc.</li> <li>▪ <b>Ballonservice:</b> Einen Ballon auf die Hand legen und sorgfältig durch den Raum tragen. Wer kann ihn am längsten auf der Hand halten? Geht es auch mit der schwächeren Hand?</li> <li>▪ <b>Wand-Ab:</b> Ein Schüler spielt den Ballon an eine freie Wand. Der Partner versucht den Abpraller wieder an die Wand zu spielen, ohne dass der Ballon festgehalten wird oder auf den Boden fällt.</li> </ul> |   |
| Variationen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mehrere Ballone gleichzeitig</li> <li>▪ Den Ballon mit verschiedenen Körperteilen spielen</li> <li>▪ Raum begrenzen</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<br>Körperbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit verbessern   |
| Quelle      | Bewegungsparcours „Feel good“; Projektarbeit im Rahmen der Weiterbildung „Kontaktlehrpersonen für Gesundheitsförderung und Prävention“ an der PHZH, Claudia Ulrich, März 2009 |

### Beschreibung

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



## Touch Down

|             |   |
|-------------|---|
| Altersstufe | alle  |
| Sozialform  | <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse |
| Zeitbedarf  | 5 Minuten   |
| Material    | Stühle  |
| Ziel        | Aktivierung, Konzentration  |
| Quelle      | <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      | 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



## 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



- 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 einen Viertel drehen oder auf den Kopf stellen.



## 10erli Hüpfen

Altersstufe  Kiga  Ust  Mst

Sozialform  einzeln  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 hüpfte beidbeinig an Ort. Hüpfte 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: Hüpfte beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z. B. der 7er-Reihe. Auf alle 7er-Zahlen macht ihr einen hohen Sprung, also bei 7, 14, 21, ... bis 70 – und wieder rückwärts. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.



### Variationen

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



## Fantasiereise

|             |   |
|-------------|---|
| Altersstufe | <input checked="" type="checkbox"/> Alle                        |
| Sozialform  | <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse               |
| Zeitbedarf  | 10 Minuten  |
| Material    | evtl. dünne Matten  |
| Ziel        | Entspannung   |
| Quelle      | „Entspannung in der Schule“ ( <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“<br>(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 | <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust ( <input checked="" type="checkbox"/> Mst) |
| Sozialform  | <input checked="" type="checkbox"/> einzeln   |
| Zeitbedarf  | 15 Minuten  |
| Material    | Sandsäckchen  |
| Ziel        | Körperhaltung bewusst wahrnehmen und Bewegungen koordinieren  |
| Quelle      | Lernen in Bewegung, SVSS  |

### Beschreibung

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

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

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

### Variationen:

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

## Zeitungswerfen

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

### 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



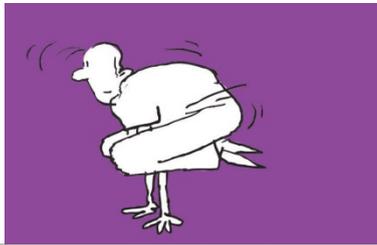
## Krähe

|             |   |
|-------------|---|
| 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, (zwischendurch Hände erneut

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



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

von den Händen in den Körper fließt, und



## 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

## Zauberer - Kunststücke

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

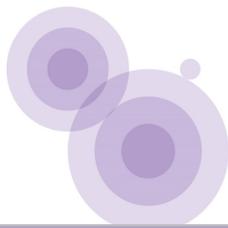
### Beschreibung

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

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

### Variationen

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



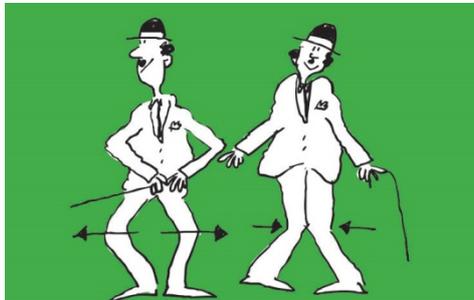
## Chaplin-Hupf

|             |  |
|-------------|--|
| 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

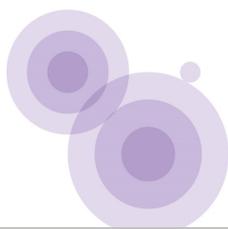
Springt bei der Chaplin-Hüpfform mit den Füßen ein- und auswärts (X-Beine/O-Beine) und dreht dazu die Arme und Hände ebenfalls ein- und auswärts.

Können Sie 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.)

## Feinmotorik mit Papier

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

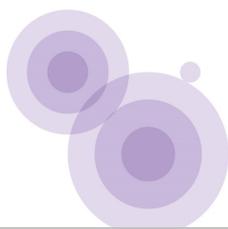
## Beschreibung

Jedes Kind erhält ein Stück Papier.

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

## Variation

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



## Durchatmen

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

## Beschreibung

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

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

## Variationen

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

## Formen erfahren (Gummitwist)

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

## Beschreibung

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

## Variationen

- Eine Gruppe würfelt und hüpfet die Anzahl gewürfelter Augen, die andere Gruppe bildet eine geometrische Form mit der entsprechenden Anzahl Ecken.
- Höhe des Gummitwists variieren.



## Stehaufmännchen

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

### Beschreibung

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

Es gilt folgende Regel: Wenn jemand redet oder zwei gleichzeitig aufstehen, müssen alle, die bereits stehen, sich wieder hinsetzen, und das Ganze beginnt von vorne.

Schafft es die ganze Klasse, dass am Schluss zehn Schüler/-innen stehen?

### Variationen

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

## Washtag

|             |  |
|-------------|--|
| Altersstufe | <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst |
| Sozialform  | <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse                      |
| Zeitbedarf  | 10-15 Minuten  |
| Material    | je 16 Wäschestücke und -klammern, 2 Waschkörbe o.ä.,<br>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



## Heuhüpfer

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

### Beschreibung

Die Kinder sitzen in einem grossen Kreis auf dem Boden. Der Heuhüpfer steht in der Mitte. Nun rollen die Kinder sich den Ball zu und versuchen, die Füsse des Heuhüpfers, der immer schnell hochspringt, zu treffen. Wem es gelingt, ist der neue Heuhüpfer.

Das Spiel kann gut im Freien gespielt werden.

### Variationen

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

## Luftballon aufblasen

|             |  |
|-------------|--|
| Altersstufe | <input checked="" type="checkbox"/> Alle   |
| Sozialform  | <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner ( <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe) |
| Zeitbedarf  | 5 Minuten  |
| Material    | keines   |
| Ziel        | Spannung – Entspannung erleben,<br>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

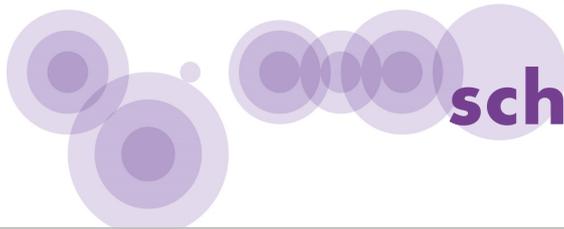
|             |   |
|-------------|---|
| Altersstufe | <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek |
| Sozialform  | <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe   |
| Zeitbedarf  | 5 Minuten   |
| Material    | Stühle  |
| 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 Horrorschöcker. 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, ...)



## 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



## Lift

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

## Beschreibung

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

Die Kinder stehen still an Ort. Sie legen den Körnersack auf den Kopf. Danach gehen sie zusammen ins abgemachte Stockwerk hinauf oder hinunter. Alle Kinder schlagen nacheinander ein Stockwerk vor. Verliert eines der Kinder das Körnersäckchen, ist sein Lift defekt. Es muss fünf Sekunden lang an Ort und Stelle rennen, «um einen Techniker zu suchen».

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

## Variationen

- Geschichte ändern, also z.B. anstatt Stockwerke verschiedene Tiere 1: brüllender Löwe (auf vier Beinen), 2: Huhn 3: Vogel (mit Armen auf den Seiten), 4: brüllender Bär
- Erleichtern: weniger Formen abfragen, erschweren: mehr oder schwierigere Formen (einbeinig stehen, Untergrund instabil usw.)

## Rechen Aerobic

|             |  |
|-------------|--|
| Altersstufe | <input checked="" type="checkbox"/> Ust  |
| Sozialform  | <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse                                  |
| Zeitbedarf  | 5-10 Minuten   |
| Material    | keines   |
| Ziel        | bewegter Unterricht, Repetition Mathematik-Operationen                             |
| Quelle      | <a href="http://kidsvital.de">kidsvital.de</a> : Bewegungsspiele für Zwischendurch |

## Beschreibung

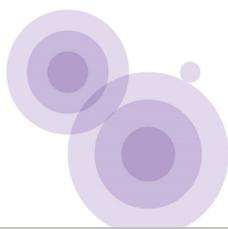
Für jede Zahl einer Rechnung werden Bewegungen ausgeführt.

### Beispiele:

- 3-mal den Arm ausschütteln + 8-mal die linke Schulter kreisen = 11
- 6-mal Kniebeugen – 4x die rechte Hand zur Faust ballen = 2
- 2-mal mit dem Kopf nicken x 7-mal mit den Händen den Boden berühren = 14
- 12-mal auf die Zehen stehen : 4x Hampelmann = 3

## Variationen

- Wer das Ergebnis zuerst errechnet hat, darf die nächste Bewegung vorschlagen
- Endlos-Rechnungen:  $2 \times 3 - 4 + 5 \dots$



## Pizzabäcker

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

### Beschreibung

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

- Teig kneten (Schulterbereich kneten)
- Mit Mehl bestreuen (mit Fingerspitzen auf den Rücken tupfen)
- Teig auswallen (vom Hosenbund zu den Schultern streichen)
- mit Zutaten belegen (mit Fäusten auf den Rücken drücken, nicht schlagen)
- Pizzarand formen (mit den Fingern Hautfalten ziehen)
- Backen (mit den Handflächen den Rücken warm reiben)
- Zerschneiden (mit der Handkante)

### Variationen

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

## richtig oder falsch?

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

### Beschreibung

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

Die Schülerinnen und Schüler stehen in einem Kreis und hören den Behauptungen der Lehrperson zu. Entspricht die Behauptung der Wirklichkeit – z. B. «Der Maikäfer fliegt» –, stehen die Kinder auf und strecken die Arme in die Höhe. Ist sie hingegen falsch – z. B.: «Der Wal fliegt» –, setzen sich die Kinder hin.

### Variationen

Andere Bewegungsformen:

- richtig = rennen an Ort / falsch = in die Knie gehen
- richtig = drehen im Uhrzeigersinn / falsch = drehen im Gegenuhrzeigersinn
- richtig = aufs rechte Bein stehen / falsch = aufs linke Bein stehen



## Ticktack-Maschine

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

### Beschreibung

Die Kinder sitzen im Kreis und haben einen Becher vor sich. Auf das Signal der Lehrperson setzen sie die Maschine in Gang und sagen dazu «He! Tick!».

He! = Becher mit der rechten Hand hochheben

Tick! = Becher vor dem Kind zur Rechten abstellen.

Die Maschine läuft und beschleunigt, bis sie aus dem Takt gerät. Anschliessend kann man dasselbe mit der linken Hand und in der Gegenrichtung wiederholen: «He! Tack!».

### Variationen

- Dasselbe, aber mit Wochentagen, Monaten, Jahreszeiten, etc. Damit lassen sich zyklische Abläufe vermitteln.
- Dazwischen noch eine Zusatzbewegung (z. B. Klopfen auf die Unterseite des Bechers) einbauen.

## 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  Ust  Mst ( Sek)

Sozialform  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  Kiga  Ust ( Mst)

Sozialform  einzeln  in der Gruppe  in der Klasse

Zeitbedarf 5 Minuten

Material Keines

Ziel Einzelne Körperteile unabhängig voneinander aktivieren

Quelle mobilesport.ch

## Beschreibung

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

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

## Variationen

- Ein Körperteil ums andere einfrieren lassen



## Schneemann schmilz

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

### Beschreibung

Die Kinder sind aufrechtstehende, solide Schneemänner und -frauen.  
 Die Sonne geht auf und lässt sie nach und nach schmelzen, von Kopf bis Fuss.  
 Am Ende sind die Kinder am Boden, der Körper ganz entspannt, wie Wasserlachen.



### Variationen

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

## Zeitungslauf

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

### Beschreibung

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

- ⇒ Die Zeitung nach einiger Zeit immer kleiner zusammenfalten.

### Variationen

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



## Du schaffst das! (Tanz)

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

### Beschreibung

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

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

### Variationen

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

## Tannzapfen Hamster

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

### Beschreibung

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

*Im Anschluss an das Tannzapfen-Sammeln:*

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

### Variationen

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