

# So funktioniert's

schule.bewegt

schule.bewegt ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulen und Klassen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten Bewegung täglich, während eines Quartals oder länger.

Das Bundesamt für Sport BASPO, das Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und Netzwerk Gesundheit und Bewegung hepa.ch empfehlen Kindern und Jugendlichen mindestens eine Stunde Bewegung und Sport täglich. Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Gefordert sind Aktivitäten, die die Knochen stärken, die den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern. Das vorliegende Kartenset beinhaltet Bewegungsideen, gegliedert nach diesen fünf Bereichen.

(➔ Tipp: eigene Ideen für Bewegungspausen auf leere Karten schreiben und ins Spiel integrieren.)

Wir wünschen euch viel Spass bei der täglichen Bewegung mit schule.bewegt!

Mehr Infos und Umsetzungsideen: [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

In Zusammenarbeit mit:



EDK Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
CDIP Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
CDPE Conferenza Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
CDEP Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



bildung+  
gesundheit  
Netzwerk Schweiz

Unterstützt durch:



# Beweglichkeit erhalten



## Rollende Kerze

Setzt euch im Längssitz auf den Boden. Beugt euch nach vorne und versucht, das Frisbee zwischen den Füßen einzuklemmen. Macht eine Kerze, klappt euch in der Kerze so zusammen, dass ihr das Frisbee mit den Füßen den Händen übergeben könnt. Rollt euch auf und beginnt wieder von vorne. Macht dies mehrmals.

Variante:

- Schafft ihr die rollende Kerze mit gestreckten Beinen?
- Könnt ihr mit dem zwischen den Füßen eingeklemmten Frisbee eine Rolle vorwärts oder eine Rolle rückwärts machen?



**Modul «Basic»**



## Achterbahn

Stellt euch mit einer grossen Grätschstellung hin. Führt nun das Frisbee in einer grossen Acht um eure Beine.

Variante:

- Versucht, die Achterbahn mit einem Ball nachzumachen, dabei könnt ihr den Ball rollen oder prellen.



**Modul «Basic»**

# Beweglichkeit erhalten

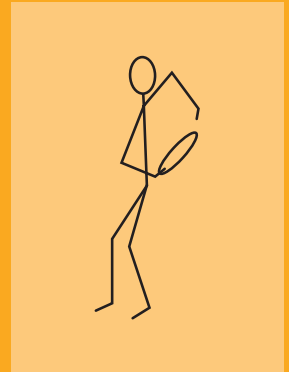


## Beweglichkeitstest

Nehmt das Frisbee in eine Hand und übergibt diesen über die Schulter und hinter dem Rücken der anderen Hand. Macht den Beweglichkeitstest mit der rechten und mit der linken Hand.

Variante:

- Macht dasselbe ohne Frisbee und versucht, euch hinter dem Rücken die Hand zu geben.



**Modul «Basic»**

# Beweglichkeit erhalten



## Blindflug

A schliesst beide Augen. B stellt sich irgendwo hin und ruft A zu. A orientiert sich zu B und versucht nun, das Frisbee möglichst genau zu B zu werfen.

Quelle: Pamela Battanta und Reto Zimmermann, 1993, Institut für Sport- und Sportwissenschaft der Universität Bern



**Modul «Basic»**



## Chinesenhut

Versucht, euer Frisbee wie einen Chinesenhut auf dem Kopf zu balancieren, ohne dass es zu Boden fällt. Wer schafft es, das Frisbee am längsten auf dem Kopf zu balancieren?

Varianten:

- Versucht, mit dem Chinesenhut auf dem Kopf den Boden mit den Händen zu berühren und wieder aufzustehen, ohne dass der Chinesenhut vom Kopf fällt.
- Wer kann mit dem Chinesenhut auf einem Bein stehen?
- Versucht, euch mit eurem Chinesenhut auf den Bauch und/oder Rücken zu legen und wieder aufzustehen.



**Modul «Basic»**



## Einzel-Frisbee-Künstler

Werft das Frisbee senkrecht in die Luft und versucht, es auf möglichst viele verschiedene Arten wieder selber zu fangen!

Varianten:

- Fangt das Frisbee mit einer oder mit beiden Händen.
- Fangt das Frisbee unter dem Bein durch wieder auf.
- Fangt das Frisbee hinter dem Rücken auf.
- Nehmt den Wind zu Hilfe und versucht so zu werfen, dass das Frisbee so lange wie möglich in der Luft bleibt.



**Modul «Basic»**

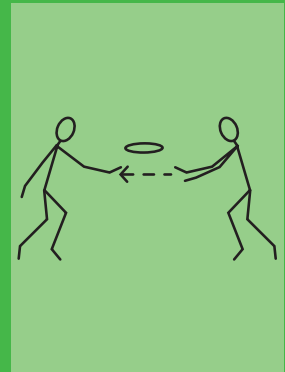


## Doppel-Frisbee-Künstler

Macht Zweier-Gruppen und spielt euch das Frisbee zu. Versucht dabei, auf verschiedene Arten zu werfen und zu fangen.

Varianten:

- Versucht es im Sitzen, Liegen, Grätschsitz ...
- Spielt das Frisbee mit der linken und der rechten Hand.
- Verändert die Distanz zwischen euch.
- Stellt euch in einen Reif und versucht, euch so genau zuzuspielen, dass ihr den Reif nicht verlassen müsst.
- Findet ihr eure eigenen Wurf- und Fangformen?



**Modul «Basic»**

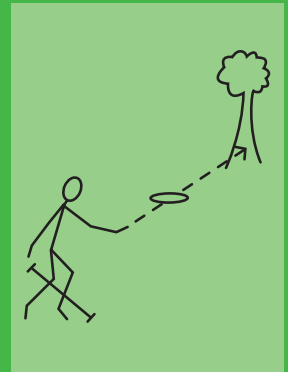


## Frisbee-Golf

Wer trifft ein bestimmtes Ziel (Baum, Abfallkübel, Sitzbank, Markierung am Boden, Kiste, Tor, Matte, Reif etc.) am meisten? Geworfen wird von einer Abwurfmarkierung aus.

Varianten:

- Wer trifft in vorgegebener Zeit am meisten Ziele?
- Alle Schüler/-innen dürfen zehnmal werfen. Wer schafft am meisten Treffer?
- Legt eine Reihenfolge fest, in der die verschiedenen Ziele getroffen werden müssen. Wer schafft den vorgegebenen Frisbee-Golf-Parcours mit möglichst wenig Würfungen?



**Modul «Basic»**

# Ausdauer trainieren

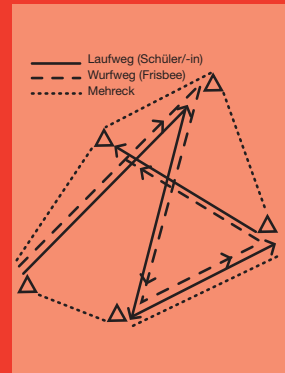


## Mehreck

Bildet Gruppen und stellt euch so auf, dass ihr ein Mehreck bildet. Werft euch gegenseitig das Frisbee zu. Immer wenn ihr geworfen habt, müsst ihr dem Frisbee nachlaufen und einen neuen Platz im Mehreck einnehmen.

Varianten:

- Versucht es mit zwei Frisbees gleichzeitig.
- Stellt euch näher zueinander oder weiter auseinander.



Modul «Basic»

# Knochen stärken

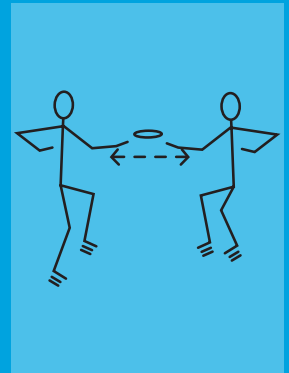


## Flamingo-Tanz

Werft euch das Frisbee gegenseitig zu und hüpfst dabei auf einem Bein. Wechselt dabei immer wieder das Bein, zum Beispiel nach jedem Wurf.

Variante:

- Hüpfst beidbeinig, Hampelmann ...



**Modul «Basic»**

# Knochen stärken

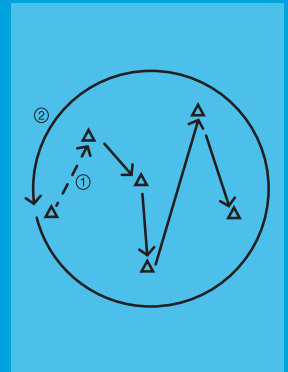


## Namensspiel

Stellt euch in einem grossen Kreis auf. Ein/-e Schüler/-in ruft einen Namen und wirft das Frisbee dem/der Gerufenen zu. Wer geworfen hat, muss eine Runde um die ganze Gruppe hüpfen, bevor er/sie wieder mitmachen kann.

Variante:

- Lauft vorwärts, rückwärts, seitwärts, einbeinig ... um die Gruppe herum.



**Modul «Basic»**

# Knochen stärken



## Serviertablett

Steht alle auf ein Bein. Das andere Bein winkelt ihr so an, dass ihr das Frisbee darauflegen könnt. Hüpft nun so lange wie möglich, ohne dass das Frisbee runterfällt. Wechselt dabei immer wieder das Bein.

Variante:

- Hüpft vorwärts, rückwärts, seitwärts ...



**Modul «Basic»**

# Knochen stärken

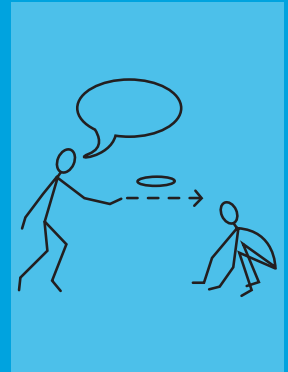


## Wundertüte

In Zweier-Gruppen. Immer wenn ein/-e Schüler/-in das Frisbee geworfen hat, wird eine Zusatzaufgabe ausgeführt: Hampelmann springen, Boden berühren, absitzen und aufstehen etc.

Varianten:

- Die Schüler/-innen stellen sich gegenseitig Fragen oder Rechungsaufgaben.
- Der/die Schüler/-in der/die das Frisbee fangen muss, ruft seinem/-r Partner/-in einen Befehl zu, den er/sie ausführen soll.



**Modul «Basic»**

# Muskeln kräftigen



## Schmetterling

Legt euch in Bauchlage auf den Boden. Führt das Frisbee mit möglichst gestreckten Armen in einem grossen Kreis um Kopf und Oberkörper herum.

Variante:

- Kreist das Frisbee im und gegen den Uhrzeigersinn.



**Modul «Basic»**

# Muskeln kräftigen



## Frisbee-Kniebeugen

Werft das Frisbee aus der Hockposition eurem/-r Partner/-in zu. Dieser/diese darf das Frisbee stehend fangen, bevor er/sie wirft, muss auch er/sie eine Hocke-Position einnehmen.

Variante:

- Beide bleiben so lange wie möglich in dieser Hocke-Position.



**Modul «Basic»**

# Muskeln kräftigen

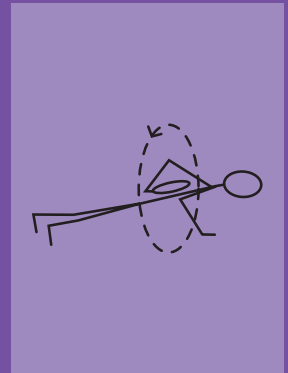


## Liegestütz-Meister

Versucht, aus der Liegestütz-Position eine Hand vom Boden zu lösen und mit dieser Hand das Frisbee auf euren Rücken zu legen. Mit der anderen Hand nehmt ihr das Frisbee vom Rücken und legt es wieder auf den Boden. Macht das mehrmals und lasst dabei das Frisbee in beide Richtungen kreisen.

Varianten:

- Schafft ihr es, in Liegestütz-Position das Frisbee mit einer Hand hochzuwerfen und mit der anderen Hand wieder zu fangen?
- Schafft ihr es, in Liegestütz-Position das Frisbee mit einem/einer Partner/-in hin und her zu werfen?



**Modul «Basic»**

# Muskeln kräftigen

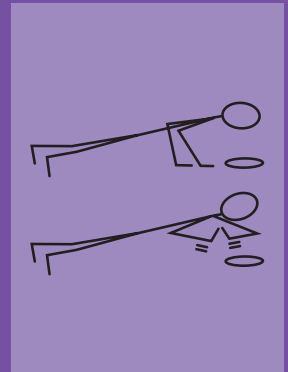


## Kraft-Klatsch

Nehmt alle die Position der Liegestütze ein. Das Frisbee liegt zwischen euren Händen auf dem Boden. Versucht nun, euch mit den Händen so vom Boden abzustossen, dass ihr über dem Frisbee in die Hände klatschen könnt. Achtung: Gesäss hoch!

Varianten:

- Versucht das Gleiche, wenn ihr auf den Knien seid.
- Geht es auch im einbeinigen Kniestand?



**Modul «Basic»**

# Beweglichkeit erhalten



**Beschreibung eurer bewegten Idee:**

**Zeichnung:**

**Variationen:**

# Geschicklichkeit verbessern



**Beschreibung eurer bewegten Idee:**

**Zeichnung:**

**Variationen:**

# Ausdauer trainieren



**Beschreibung eurer bewegten Idee:**

**Zeichnung:**

**Variationen:**

# Knochen stärken



**Beschreibung eurer bewegten Idee:**

**Zeichnung:**

**Variationen:**

# Muskeln kräftigen



**Beschreibung eurer bewegten Idee:**

**Zeichnung:**

**Variationen:**

Wir danken euch herzlich fürs Einschicken eurer besten Ideen für «schule.bewegt» und «dartfit». Die besten Ideen werden wir, selbstverständlich unter Angabe der Erfinderklasse, weiterverwenden. Diese Klassen erhalten von schule.bewegt und dem schulverlag ein kleines Überraschungsgeschenk.

Besten Dank für eure Mitarbeit!

**Absender:**

Schule: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Lehrperson: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail für Rückfragen: \_\_\_\_\_

Bitte  
frankieren

Bundesamt für Sport BASPO  
schule.bewegt  
2532 Magglingen