

# Atemluft

**Durchführung** Zwei Schüler 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 soll das Blatt bewegt werden. Wer schafft es zuerst, das Papier auf der Seite des Gegners hinunterzupusten?

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.).

**Varianten** Bei identischen «Streckenführungen» kann dieses Spiel als Klassenwettkampf durchgeführt werden. Das Blatt kann auch über den Boden geblasen werden (z.B. auf dem Gang). Wer pustet das Blatt mit einem Atemzug am Weitesten?

## Ziel

Die Schülerinnen und Schüler werden zum Durchatmen animiert

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

1 Blatt Papier

### Sozialform

Partnerarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Autonummern

**Durchführung** Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, die Autonummern der Autos, an denen sie auf dem Schulweg vorbei gehen, zu lesen.

Die letzte Ziffer der Autonummern gibt an, wie viele Male eine der folgenden Aufgaben erfüllt werden muss:

- x-mal hochspringen und versuchen eine Verkehrstafel zu berühren
- x-mal auf eine Mauer springen
- x-mal mit einem Tannzapfen auf eine Verkehrstafel zielen

- x-mal Böckli springen... (für zwei Personen)

**Varianten** Die Schüler müssen versuchen, die Quersummen der gelesenen Nummern zu bilden. Wie hoch ist die Summe aller gebildeten Quersummen?

Kann aus den Autonummern eine sinnvolle Rechnung erstellt werden (z.B. kann aus 10330 die Rechnung  $10 \text{ mal } 3 \text{ gleich } 30$  gebildet werden)?

## Ziel

Schulung des Zahlengedächtnisses; spielerischer Umgang mit Zahlen auf dem Schulweg

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Schulweg

**Voraussetzung**  
Ausreichende Sicherheit auf dem Schulweg

**Sozialform**  
Einzelarbeit, evtl. kleine Gruppen

**Zeit**  
Je nach Länge des Schulwegs

**Quelle**  
Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Schüttelbecher

**Durchführung** Wäscheklammern werden über den ganzen Körper verteilt an der Kleidung befestigt.

Auf los geht's los! Alle Schülerinnen und Schüler schütteln sich nun so fest, dass sich die Wäscheklammern lösen und zu Boden fallen. Wer kann während einer bestimmten Zeitspanne am meisten Klammern abschütteln?

Für alle nicht abgeschüttelten Klammern müssen die betroffenen Schülerinnen und Schüler eine Aufgabe lösen.

**Varianten** «Zielschütteln»: Ist es möglich sich so gezielt zu schütteln, dass die Wäscheklammern in einen vordefinierten Zielbereich fallen (z.B. Reifen oder Zeitungsseite auf den Boden legen)?

## Ziel

Spielerische Übung zur Lockerung angespannter Muskeln

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Zahlreiche Wäscheklammern

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

feel your body gmbh  
www.feelyourbody.ch



# Didier Cuche und Co.

**Durchführung** Die Schülerinnen und Schüler bekommen einen Lesetext. Auf das Startkommando: «Auf die Plätze – Fertig – Los!» – begeben sich alle Schülerinnen in die Abfahrshocke und beginnen den Text zu lesen. Sie bleiben so lange in dieser Position, bis sie am Ende des Texts angelangt sind.

**Varianten** In der Hockeposition können die Schülerinnen und Schü-

ler auch durch das Schulzimmer «fahren» (ohne Text; als Bewegungspause).

Dabei ahmen sie die «Skicracks» bei der Abfahrt nach und versuchen in einer möglichst tiefen Position vorwärts zu kommen. Die Strecke führt um Tische und Stühle oder sogar unter den Tischen hindurch. Auch Schanzen (Sprung auf Stuhl) können eingebaut werden.

## Ziel

Kräftigung der Beinmuskulatur

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Schulterstück

**Durchführung** Zu Beginn werden die Schultern ein paar Mal hochgezogen (zu den Ohren) und fallengelassen.

Dann:

- Arme vor- und rückwärts kreisen (beide Arme in die gleiche Richtung)
- Arme gegengleich kreisen
- Schultern (mit hängenden Armen)

- vor- und rückwärts kreisen (beide Schultern in die gleiche Richtung)
- Schultern (mit hängenden Armen) gegengleich kreisen

**Varianten** Die Schülerinnen versuchen, zu zweit einen Ballon in der Luft zu halten. Dabei darf er nur mit der Schulter (schnelles Hochziehen im richtigen Moment) gespielt werden.

## Ziel

Förderung der Bewegungskoordination und der Beweglichkeit im Schultergelenk

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine, evtl. Ballone

### Sozialform

Einzel- oder Partnerarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Immer um den Stuhl ,rum...

**Durchführung** Ein Schüler 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 «erwürfelten» Teil des Stuhls der Kontakt erfolgt (1=Hand; 2=Ellbogen; 3=Stirn; 4=Fuss; 5=Knie; 6=Po).

Die Schülerinnen und Schülern müssen nun mit dem entsprechenden Körperteil den ausgelosten Teil des Stuhles berühren und versuchen, einmal um den Stuhl herumzugehen (resp. zu kriechen) ohne die Berührung zu lösen.

**Varianten** Die Zuteilung der Körper- und Stuhlteile zu den Zahlen können selbstverständlich abgeändert werden.

## Ziel

Förderung des allgemeinen Körpergefühls – insbesondere der Orientierungsfähigkeit

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Ein Würfel

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Balanceakt

**Durchführung** Verschiedene Gegenstände (z.B. Bleistift, Besenstiel, Radiergummi, etc.) müssen auf verschiedenen Körperteilen (z.B. Hand, Finger, Stirn, Nase, Arm, Ellbogen, Knie usw.) balanciert werden.

Anfänglich einfache Balancieraufgaben können bald erschwert und mit

einer Unterrichtsaufgabe kombiniert werden (z.B. Lesen eines Textes, Beantworten einer Frage usw.)

**Varianten** Die Gegenstände und Körperteile können jeweils einer Würfelzahl zugeordnet werden um die Kombinationen zufällig werden zu lassen (siehe auch Wochentipp Nr. 6/08).

## Ziel

Förderung der Konzentrations- und Balancierfähigkeiten

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Diverse Gegenstände

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Eierleset

**Durchführung** Es werden in einem Abstand von ca. 1 Meter etwa 10 hartgekochte Eier in einer Reihe ausgelegt (siehe Grafik). Vom Startpunkt aus muss ein Gruppenmitglied zum ersten Ei laufen und es zum Startpunkt zurückwerfen. Eine zweite Person aus dem Team muss das Ei in einem gepolsterten Korb oder einem gespannten Tuch auffangen. Nach dem Wurf läuft der Werfer zum Startpunkt zurück und übergibt einem weiteren Teammitglied. Die Rollen im Team werden laufend getauscht. Gewonnen hat das Team, das am schnellsten alle Eier beim Startpunkt gesammelt hat. Kaputte Eier ergeben

einen Zeitzuschlag. Am Schluss werden alle Eier gemeinsam gegessen.

**Varianten** Je grösser die Distanz zwischen Startpunkt und erstem Ei, desto schwieriger für den Werfer. Das Werfen kann auch durch Balancieren des Eis (z.B. auf einem Löffel im Mund) ersetzt werden.

Selbstverständlich können anstelle von Eiern auch kleine Bälle (bspw. Tennisbälle) verwendet werden.



## Ziel

Bewegung in der grossen Pause; klassenübergreifende Kontakte fördern; Gruppenerlebnis

## Rahmenbedingungen

### Fach

Grosse Pause

### Voraussetzung

Hartgekochte Eier; Auffanggerät

### Sozialform

Kleinere Gruppen

### Zeit

15-20 Minuten

### Quelle

Traditionelles Osterbrauchtum – vor allem im Baselbiet



# Osterhase

**Durchführung** An verschiedenen Orten im Schulzimmer werden z.B. Textfragmente, Fragestellungen oder Rechnungsaufgaben aufgehängt. Die Schülerinnen und Schüler müssen von ihrem Platz aus wie ein Osterhase zu einer dieser Aufgabe hoppeln, um sie zu lesen. Nachdem Sie zurück an ihren Platz gehoppelt sind, wird die Antwort aufgeschrieben, und es kann zu einer neuen Aufgabe gehoppelt werden.

**Varianten** Auf diese Art können auch ganze Diktate durchgeführt werden, bei denen der gesprochene Text durch die Textfragmente an den Wänden ergänzt oder gar ersetzt wird.

## Ziel

Training des Kurzzeitgedächtnisses

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Texte oder Aufgaben auf Blättern

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5-15 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Zähneputzen

**Durchführung** Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, eine Woche lang während dem Zähneputzen auf einem Bein zu stehen. Anfänglich spielt es keine Rolle, ob während den ca. 3 Minuten die Balance hin und wieder verloren wird. Mit der Zeit sollte es aber möglich sein, den ganzen Zähneputzvorgang auf einem Bein balancierend zu absolvieren.

**Varianten** Fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler können diese

Übung auf einem Kissen oder sogar auf einem Tennisball machen. Einbeinige Kniebeugen oder das Strecken der Fussgelenke in den Zehenstand können als kräftigende Komponenten hinzugenommen werden  
Oder – noch schwieriger: Das Ganze mit geschlossenen Augen versuchen (auch mit nur einem geschlossenen Auge).

## Ziel

Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit;  
Kräftigung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Hausaufgabe

**Voraussetzung**  
Keine

**Sozialform**  
Einzelarbeit

**Zeit**  
Mind. 3 Minuten (3 mal am Tag)

**Quelle**  
Bildung braucht Bewegung, SVSS

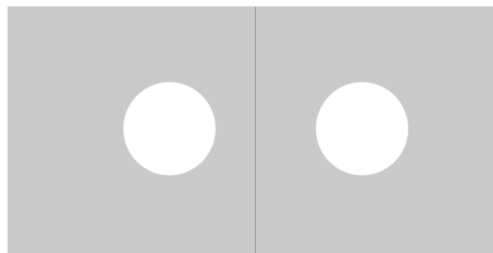


# Fussbremse

**Durchführung** Ein Zeitungspapier wird zwei Mal gefaltet und ein Halbkreis herausgerissen. Mit den Füßen steigen die Schülerinnen und Schüler in die entstanden Löcher im Zeitungspapier (je ein Loch pro Fuss) und beginnen zu gehen oder zu laufen. Wer schafft es, ein paar Schritte zugehen oder zu laufen, ohne dass die Zeitung zerreisst?

**Varianten** Mit dieser «Fussbremse» können z.B. Fangspiele oder Hindernisparcours absolviert werden.

Auch können zwei Schülerinnen mit je einem Fuss in dieselbe Fussbremse steigen. Die gleichen Spielformen werden so noch schwieriger.



## Ziel

Aufmerksamkeit auf einen diffizilen Gegenstand bündeln; Sozialverhalten fördern.

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Ein Zeitungspapier pro Person

### Sozialform

Einzel- oder Partnerarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

[www.feelyourbody.ch](http://www.feelyourbody.ch)



# Weiterreichen

**Durchführung** Im Stand wird ein Bleistift von einer Hand in die andere gereicht. Zuerst unter dem hochgezogenen rechten, dann dem linken Knie hindurch, danach auf unterschiedlichen Höhen um den Körper herum (z.B. auf Höhe der Knie, auf Höhe des Brustkorbs).

Im Grätschstand wird der Stift von vorne nach hinten durch die Beine durchgereicht, oder es wird mit dem Stift um die Beine herum eine «Acht» beschrieben.

Zum Schluss kann der Stift mit der linken Hand über die linke Schulter in die an den Rücken geführte rechte Hand übergeben werden (und umgekehrt).

**Varianten** Der Stift kann auch von Schülerin zu Schülerin in verschiedenen Varianten weitergegeben werden (z.B. mit der Hand oder mit dem Fuss).

## Ziel

Förderung der Beweglichkeit

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Ein Stift

### Sozialform

Einzel- oder Partnerarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Mertens, Wasmund-Boderstedt: 10 Minuten Bewegung, Verlag Modernes Lernen



# Bewegungswürfel

**Durchführung** Alle Schülerinnen und Schüler basteln im Werkunterricht einen eigenen Würfel. Auf jede der sechs Flächen wird eine Übung skizziert: Z.B. Liegestützen, Kniebeugen, Rumpfbeugen, Froschhüpfen, Joggen an Ort, Einbeinsprünge usw.

Zu Hause soll dann zu Beginn und am Ende einer Lernphase und während den Pausen (ca. alle 20 Minuten) der

Würfel geworfen und die entsprechende Übung 10 – 20mal durchgeführt werden.

**Varianten** Mit einem normalen, zusätzlichen Zahlenwürfel kann nach dem Wurf des «Übungswürfel» die Anzahl der Wiederholungen erwürfelt werden (z.B. die addierte Augenzahl nach 3 Würfeln).

## Ziel

Kräftigende Übungen zur Auflockerung einer Lern- oder Hausaufgabensequenz

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Hausaufgabe

**Voraussetzung**  
«Übungswürfel»

**Sozialform**  
Einzelarbeit

**Zeit**  
Ca. 3–4 mal während einer Lernsequenz

**Quelle**  
Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Cliffhanger

**Durchführung** In den Treppenhäusern und Gängen des Schulhauses, sowie auf dem Pausenhof oder an den Schulzimmerwänden werden – bis auf eine Höhe von ca. 1,5 Metern – Klettergriffe so montiert, dass die Schülerinnen und Schüler ein grösseres zusammenhängendes Stück der Wand entlang klettern können. Vielleicht ist es sogar möglich, dass man ohne den Boden zu berühren, vom Schulzimmer auf den Pausenplatz «klettern» kann.

**Varianten** Auch eine kleine Kletterwand auf dem Schulhof regt bereits zum Herumklettern an. Die Schülerinnen und Schüler können so spielerisch ihre Arm- und Schultermuskulatur kräftigen.

**Besonderes** Die Betreiber der Kletterhalle in Ihrer Nähe können Ihnen bei der Einrichtung sicher behilflich sein. Bezugsquelle für Klettergriffe: Alder + Eisenhut ([www.alder.ch](http://www.alder.ch))

## Ziel

Spielerische Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

## Rahmenbedingungen

### Fach

Schulareal

### Voraussetzung

Klettergriffe im und ums Schulhaus

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

Unterschiedlich

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Steifer Mann

**Durchführung** In Dreiergruppen: Eine Schülerin steht in der Mitte und spannt ihren Körper so fest an, wie es geht. Langsam lässt sie sich nach vorne oder hinten, in Richtung eines Mitschülers, fallen. Der Mitschüler fängt sie auf und stösst sie sanft wieder in die Mitte zurück. Wiederum lässt die Schülerin in der Mitte sich langsam in Richtung eines Mitschülers fallen usw.

**Varianten** Diese Form kann auch in grösseren Gruppen durchgeführt werden. Dazu stellen sich die Schülerinnen und Schüler in einem Kreis auf. Der «Steife Mann» steht in der Mitte des Kreises und lässt sich langsam in irgend eine Richtung fallen und wird von den Mitschülerinnen und -schülern aufgefangen und «weitergegeben».

## Ziel

Körperspannung erleben

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Gruppenarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

schule.bewegt, BASPO



# Eins, zwei oder drei

**Durchführung** Wie im Fernseh-Quiz «Eins, zwei oder drei» werden den Schülerinnen und Schülern verschiedene Fragen gestellt. Zu jeder Frage gibt die Lehrperson eine Auswahl von drei Antworten. Nun müssen die Schülerinnen und Schüler zu einem, den jeweiligen Antworten zugeordneten Bereich (z.B. eine der vier Zimmerecken) gehen und dort stehen bleiben. Alle, die sich für die

richtige Antwort entschieden haben, bekommen einen Punkt.

**Varianten** Die definierten Bereiche können z.B. auch Tische sein, auf die die Schülerinnen klettern müssen. Auch kann gesagt werden, dass die Schüler im «Antwortbereich» auf einem Bein stehen müssen, bis die Lehrperson die Lösung bekannt gibt.

## Ziel

Spielerische Form zur Repetition von Unterrichtsinhalten

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Diverse Fragen und Antworten

### Sozialform

Ganze Klasse

### Zeit

10 – 15 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Giraffe, Elefant und Hase

**Durchführung** Die Schülerinnen und Schüler dürfen sich im Schulzimmer nur gehend fortbewegen. Ein Fänger versucht gehenderweise seine Mitschüler zu fangen. Wenn er jemanden erwisch hat, kann er dem Gefangenen eines von drei verschiedenen Tieren zuordnen: Giraffe, Elefant oder Hase. Die Giraffe, muss sie sich möglichst gross machen und die Arme hoch in die Luft strecken. Erlöst wird sie, indem sie von einer Mitschülerin umrundet wird. Der Ele-

fant muss breitbeinig hin stehen und wird erlöst, wenn jemand durch die gegrätschten Beine kriecht. Der Hase muss hinknien und wird erlöst, wenn jemand darüber springt.

**Varianten** Andere Namen und andere «Erlösungsformeln» ausdenken. Selbstverständlich kann dieses Spiel auf dem Pausenhof auch in «normaler» Form gespielt werden. Die Regel mit dem «Gehen» wird dann ausser Kraft gesetzt.

## Ziel

Bewegungsfantasie ansprechen, Gruppenerlebnis

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Ganze Klasse

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

schule.bewegt; BASPO



# Zeitungs-Stopp

**Durchführung** Im Klassenzimmer ist für jede Schülerin und jeden Schüler ein Zeitungspapier (Doppelseite) ausgelegt. Die Lehrperson spielt Musik. So lange die Musik läuft, dürfen sich die Schüler frei im Zimmer bewegen. Beim Musik-Stopp müssen sie so schnell, wie möglich auf einer Zeitung eine Pose einnehmen und diese so lange beibehalten, bis die Musik wieder zu spielen beginnt.

**Varianten** Bei jedem Musik-Stopp muss eine neue Pose eingenommen werden. Jede Schülerin zeigt eine andere Pose (keine Doubletten). Die Lehrperson gibt die Berührungspunkte der Körperteile auf der Zeitung vor: z.B. ein Fuss; ein Fuss und eine Hand; Po; Kopf und beide Hände; usw.

## Ziel

Körpergefühl stärken; Bewegungsfantasie ansprechen

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Ein Zeitungspapier pro Person

### Sozialform

Ganze Klasse

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

[www.feelyourbody.ch](http://www.feelyourbody.ch)



# Telefonspiel

**Durchführung** Das Grundspiel ist bekannt: Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis. Die Erste beginnt und flüstert ihrem Nachbarn ein Wort oder ein Satz ins Ohr. Dieser wiederum gibt das Gehörte an den Nächsten weiter usw. Nun können aber auch Buchstaben, Zahlen, Formen oder Wörter weitergegeben werden, indem man diese dem Nachbarn auf den Rücken schreibt. Was kommt am Schluss des Kreises heraus?

**Varianten** Alle haben die Augen geschlossen. Die erste Person macht eine Bewegung vor. Die Nachbarin (die Einzige mit offenen Augen) schaut zu und versucht, die selbe Bewegung ihrem Nachbarn weiterzugeben. Natürlich muss Sie ihn zuerst antippen, damit er weiss, dass er seine Augen öffnen darf.

## Ziel

Tastsinn fördern; visuelle Aufmerksamkeit und Konzentration fördern

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Ganze Klasse

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

schule.bewegt; BASPO



# Partner im Gleichgewicht

**Durchführung** Zwei Partner stehen sich auf Armlänge gegenüber und halten auf Schulterhöhe die Handflächen so aneinander, dass die Finger zur Decke hin zeigen.

Beide gehen einen Schritt rückwärts (evtl. auch mehrere) und versuchen in Schräglage durch Ausgleichen des Drucks auf den Handflächen ihre Körper im Gleichgewicht zu halten.

**Varianten** Die Partner legen die Hände nicht aneinander, sondern fassen sie gegenseitig.

Dann führen sie ihre Füße so weit aufeinander zu, dass sich die Fußspitzen berühren und lehnen sich mit gestreckten Armen zurück.

Gelingt es, mittels des Zugs auf die Arme und Hände, das Gleichgewicht zu halten?

## Ziel

Konzentration; Kooperation; Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Alle Fächer

**Voraussetzung**  
Keine

**Sozialform**  
Partnerarbeit

**Zeit**  
5 Minuten

**Quelle**  
Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Batman

**Durchführung** Sich bäuchlings auf einen Sitzball (Gymball) legen und je einen Arm und ein Bein horizontal hochheben. Langsam das zweite Bein und den zweiten Arm anheben und versuchen, das Gleichgewicht zu finden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Wer kann während ca. 15 Sek. in gespannter Lage «fliegen», ohne sich abzustützen?

**Varianten** Die Übung mit geschlossenen Augen durchführen. In jeder Hand einen schweren Gegenstand (Buch, ...) halten

In dieser «Batman-Position» Kopfrechnen, Verben konjugieren, Zeitformen üben oder einer Partnerin eine Geschichte erzählen resp. sich von ihr zu einem Thema befragen lassen.



## Ziel

Durch gezieltes Verlagern des Körpergewichtes das Gleichgewicht halten können.

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Sitzbälle (Gymbälle)

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5 – 10 Minuten

### Quelle

NEU: Lernen in Bewegung, Themenfächer, Ingold Verlag; [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)



# Ich packe in den Koffer...

**Durchführung** Die Klasse steht im Kreis. Jemand beginnt und macht eine Bewegung vor. Der Nachbar zur rechten Seite fährt weiter, imitiert zuerst die Bewegung des ersten Schülers und lässt eine zweite Bewegung folgen. Der dritte Schüler muss bereits zwei Bewegungen imitieren (die seiner beiden Vorgänger), bevor er seine eigene Bewegung anfügt, usw. (analog dem bekannten Spiel «Ich packe in meinen Koffer...»)  
Schafft die Klasse eine ganze Runde?

**Varianten** Um das Spiel für Anfänger zu erleichtern, sollten kleinere Gruppengrößen gewählt werden. Wenn das Spiel als Wettkampf durchgeführt wird, scheiden alle Kinder aus, die einen Fehler begangen haben.

## Ziel

Konzentration fördern; Erinnerungsfähigkeit trainieren; Bewegungsfantasie ansprechen

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Ganze Klasse

### Zeit

5 – 10 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Das grosse ABC

**Durchführung** Alle Schüler und Schülerinnen der Klasse versuchen mit ihren Körpern die Buchstaben des ABCs darzustellen.

Können nacheinander alle Buchstaben von einer einzelnen Person «geformt» werden?

Die Buchstaben können auch durch Zweier- oder gar Dreiergruppen dargestellt werden.

**Varianten** Als Schlusspunkt versucht die ganze Klasse gemeinsam ein Wort zu schreiben. Dabei können die Buchstaben stehend oder im Liegen geformt werden.

## Ziel

Körpergefühl und Bewegungssteuerungsfähigkeit schulen

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Ganze Klasse

### Zeit

5 – 10 Minuten

### Quelle

schule.bewegt; BASPO



# Koordinaten- system

**Durchführung** Neun Personen stellen sich innerhalb eines gedachten Quadrats in drei Reihen (A, B, C) und drei Linien (1, 2, 3) auf. Die Lehrperson gibt ein Kommando (z.B. «A1 und C2!»), worauf die beiden angesprochenen Schülerinnen ihre Plätze tauschen; etc. Auch ganze Reihen können so die Plätze wechseln (z.B. A und C oder 2 und 3).

**Varianten** Mit mehr Schülerinnen und Schülern kann die Anzahl der Reihen und Linien vergrößert werden. Das Kommando kann auch durch eine Schülerin übernommen werden. Schüler, die für den Wechselvorgang am meisten Zeit benötigen, müssen eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. eine Kopfrechenaufgabe).

## Ziel

Reaktions- und Orientierungsfähigkeit schulen; Spielerische Einführung in ein Koordinatensystem

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Mathematik, Geographie

**Voraussetzung**  
Keine

**Sozialform**  
Halbe oder ganze Klasse

**Zeit**  
5 – 10 Minuten

**Quelle**  
Snowboard, Ideen zum Abheben; SIVS



# Basket- Improvisation

**Durchführung** Jede Schülerin und jeder Schüler formt aus einem Blatt Papier eine Kugel; als Ziel wird der Papierkorb auf das Lehrpult gestellt. Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen, die sich in einer bestimmten Distanz zum «Korb» aufstellen. Es wird abwechselungsweise auf den Papierkorb geworfen. Welche Gruppe erzielt mehr Körbe?

## Varianten

- Die Papierkugeln, die nicht im Korb gelandet sind, werden wieder eingesammelt, und es wird weitergeworfen, bis alle drin sind.
- Verschiedene Distanzen zum Korb geben die Anzahl der zu gewinnenden Punkte vor. Die Schülerinnen und Schüler wählen die Wurfdistanz selber.
- Kann auch im Einzelwettkampf gespielt werden.

## Ziel

Gruppenerlebnis ermöglichen / eigenes Können einschätzen / Differenzierungsfähigkeit beim Werfen trainieren

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Papierblätter (Makulatur) / Papierkorb o.ä.

### Sozialform

Einzel- oder Gruppenarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Kopf und Fuss

**Durchführung** Jede Schülerin und jeder Schüler zählt die Schritte von der Schule bis zur Haustür. Mit dem Resultat kann im Unterricht auf unterschiedliche Weise verfahren werden.

Z.B. in Geographie oder Mathematik: Wir messen unsere Schrittlängen und erhalten durch Multiplikation die Länge des Schulwegs. Stimmt diese Distanz mit jener überein, die wir aus einer Land-, Stadt, Dorfkarte herausgemessen haben?

Oder die Zahl wird in Mathematik als Ausgangspunkt für verschiedene Rechenoperationen verwendet – so z.B.

- addieren oder subtrahieren von zwei oder mehreren Ergebnissen
- den Mittelwert der Klasse errechnen
- die Quersumme aller Zahlen in der Klasse errechnen
- den ggT und das kgV herausfinden

## Varianten

- Es wird die Anzahl Schritte unter verschiedenen Auflagen gemessen:
- die normale Schrittlänge verändern (möglichst grosse, möglichst kleine)
- das Tempo variieren (vom Spazieren bis zum Jogging)

Wie verändern sich die Resultate gegenüber der «Grundmessung»?

## Ziel

Schulweg bewusst wahrnehmen / steigern der Motivation, zu Fuss zur Schule zu kommen

## Rahmenbedingungen

### Fach

Vorwiegend Mathematik oder Geographie

### Voraussetzung

Zählen können

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

Je nach Verwendung der Resultate

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Jump!

**Durchführung** Als gute Prophylaxe gegen Osteoporose gelten Sprungbelastungen im Kinder- und Jugendalter. Grund genug, das altbekannte «Zehnerli» für diesen Zweck wieder ins Gedächtnis zu rufen...

Ein Beispiel:

- 10x auf einem Bein hüpfen (5 x li, 5x re)
- 9x Froschsprünge
- 8x Fusssohlenplattler (wechselweise vor und hinter dem Körper berühren die Hände die Füße über Kreuz je 2 x)
- 7x auf eine Bank steigen und hinunterspringen
- 6x um einen Tisch hüpfen
- 5x Hampelmann

- 4x einbeiniger Sprung mit Klatschen unter dem Knie (li und re)
- 3x Strecksprung
- 2x Sprung mit einer halben Drehung
- 1x Sprung mit ganzer Drehung

**Varianten** Jede Klasse eines Schulhauses stellt ihr eigenes «Sprung-Zehnerli» zusammen.

Die verschiedenen Vorschläge werden in einem festzulegenden zeitlichen Rhythmus als Anregung im Pausenhof ausgehängt.

Am Schluss des Quartals/Semesters kann ein «Zehnerli» aus den beliebtesten Sprungaufgaben zusammengestellt werden.

## Ziel

Belastungsreize für Aufbau der Knochendicke setzen / Kreislauf anregen / Fantasie wecken

## Rahmenbedingungen

### Fach

Grosse Pause

### Voraussetzung

Blätter mit Beschreibung des «Sprung-Zehnerlis»

### Sozialform

Gruppenarbeit beim Erarbeiten

### Zeit

10 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Drehwurm

**Durchführung** Die Schüler/-innen stellen sich auf einem Bein stehend auf einen Bierdeckel. Darauf balancierend versuchen sie mittels ruckartiger Bewegung, sich um die Längsachse zu drehen, ohne mit dem anderen Bein den Boden berühren zu müssen.

Nach vier Umdrehungen die Drehrichtung und anschliessend das Bein wechseln.

**Varianten** Anstelle des Bierdeckels kann auch ein Blatt Papier oder eine Papierkugel verwendet werden.

## Ziel

Schulung des Gleichgewichts

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Bierdeckel oder Blatt Papier

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Anregung aus «Aufwärmen» von U. Müller und J. Baumberger. Modifiziert durch Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Body-Memory

**Durchführung** Das Spiel funktioniert wie das bekannte Memory- Spiel – nur übernehmen die Schüler/-innen die Funktion der Kärtchen.

Zwei Schüler/-innen verlassen das Klassenzimmer, die Restlichen bilden Paare. Jedes Paar wählt eine Körperposition oder die Haltung eines Tiers (bspw. Schwan).

Dann begeben sich alle innerhalb eines Quadrats (so wie man üblicherweise die Memorykärtchen auslegt) auf ihre Position und gehen in die Hocke.

Die beiden Schüler werden ins Klassenzimmer zurückgerufen und spielen jetzt gegeneinander: Wenn sie einen Schüler antippen, nimmt dieser «seine» Position ein – dann versuchen sie, das «Gegenstück» zu finden.

Wer von beiden sammelt in einem vorgegebenen Zeitraum mehr Paare?

Bei kleinen Klassengrößen sollten sich die Positionen der Paare nur marginal unterscheiden, damit es nicht zu einfach wird.

**Varianten** Die Lehrperson kann zu Beginn Tierkärtchen verteilen. Somit werden Doppelbesetzungen vermieden und Zeit gespart.

Anstelle von statischen Aufgaben können auch dynamische Bewegungsfolgen gewählt werden. Der Angetippte zeigt seine Bewegungsfolge und alle machen diese nach. Dies erschwert die Aufgabe der Spieler.

## Ziel

Schulung des Erinnerungsvermögens, der Bewegungsphantasie und der Bewegungsvorstellung

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Gruppenarbeit

### Zeit

15 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Body-Percussion

**Durchführung** Unter Body-Percussion versteht man das rhythmische Musizieren mit dem Körper als Instrument, wobei die Stimme im Hintergrund steht – die Geräusche werden vorwiegend mit den Händen, den Füßen und dem Mund erzeugt.

Ein Beispiel zum Einstieg:

Abfolge in einem 4/4tel-Takt  
(die Zahlen bezeichnen jeweils die Achtel):

- 1 mit beiden Händen 1x auf die Oberschenkel klatschen
- 2 mit beiden Händen 1x auf die Oberschenkel klatschen
- 3 in die Hände klatschen
- 4 Pause

5 linke Hand schlägt auf linke Brust und rechte Hand schlägt auf rechte Brust kurz nacheinander (2 Sechzehntel)

6 mit beiden Händen schnipsen

7 in die Hände klatschen

8 Pause

**Varianten** Kann in der ganzen Gruppe oder zu zweit geübt werden. Ein Schüler beginnt den 4er Takt, danach steigt der Zweite, später der Dritte ein usw.

Die Schüler gestalten einen eigenen 4er-Takt und schreiben diesen auf. Jeden Tag lernt die Klasse einen neuen Rhythmus.

## Ziel

Schulung der Konzentrationsfähigkeit

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Einzel- oder Gruppenarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS Weitere Anregungen unter: [www.youtube.com](http://www.youtube.com), Suchbegriff: bodypercussion children

**BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG**



# Anklopfen

**Durchführung** Die Klasse bildet einen engen Innenfrontkreis. Alle drehen sich 90 Grad nach links und beginnen, die Nackenpartie der Mitschülerin vor ihnen zu massieren. Nach 60 Sekunden vollführen alle eine halbe Drehung nach rechts und massieren weiter.

**Varianten** Es kann auch fein mit den Fäusten oder den Handkanten massiert werden. Die Schlagfrequenz variieren.

Zum Schluss können sich alle gleichzeitig auf die Knie des hinter ihnen stehenden Mitschülers setzen. Hält – wenn alle sitzen der Kreis oder bricht er auseinander?

## Ziel

Durchblutung anregen

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Alle Fächer

**Voraussetzung**  
Keine

**Sozialform**  
Gruppenarbeit

**Zeit**  
5–10 Minuten

**Quelle**  
Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Wer zuletzt lacht...

**Durchführung** Die Schüler stellen sich in zwei Reihen so auf, dass sich immer zwei Personen auf Armlänge gegenüberstehen – dann drehen sich alle um 180°. Auf Kommando drehen sich alle wieder um. Die beiden Schüler, die sich gegen-

überstehen, sehen sich intensiv an und versuchen dabei keine Mine zu verziehen. Wer zuerst lachen muss, hat verloren.

Dann in der Reihe eine Position nach rechts rücken und erneut beginnen.

**Varianten** Grimassen zulassen.

## Ziel

Aufmerksamkeit und Konzentration aufbauen

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Alle Fächer

**Voraussetzung**  
Keine

**Sozialform**  
Gruppenarbeit

**Zeit**  
5 Minuten

**Quelle**  
Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Herzlich

**Durchführung** Die Schülerinnen messen ihren Puls in unterschiedlichen Situationen (während 15 Sek. an der Hals- oder Handgelenkschlagader tasten und mit 4 multiplizieren):

- am Morgen vor dem Aufstehen (=Schlafpuls)
- beim Sitzen in der Schule
- nach dem Schulweg, der aus eigener Kraft zurückgelegt werden soll (zu Fuss; Fahrrad)

Mit den erhaltenen Puls-Werten, die dann mit der Dauer der jeweiligen Tätigkeiten multipliziert werden, können annäherungsweise die Fragen beantwortet werden:

Wie oft schlägt unser Herz pro Tag/Woche/Monat/Jahr?

**Varianten** Den Puls auch bei anderen Tätigkeiten messen (z.B. in der Sportlektion, beim Vereinstraining etc.) und so den Tageswert präziser berechnen.

Die Aufgabe kann als Ausgangspunkt für die Behandlung von Herz/Kreislauf-Fragen im Unterricht dienen:

- Wie funktioniert mein Herz?
- Warum ist Ausdauertraining gesund und leistungsfördernd?
- Wie muss ich ein Ausdauertraining gestalten?

## Ziel

Motivation, den Schulweg aus eigener Kraft zu bewältigen / Bewusstsein für den Körper und seine Funktionen wecken und verbessern / Kenntnisse über Ausdauer vermitteln

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer – speziell aber Mathematik und Biologie/Menschenkunde

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Einzel- und Gruppenarbeit

### Zeit

je nach Vertiefung unterschiedlich

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Himmel und Hölle

**Durchführung** Das Hüpfmuster wird mit Kreide auf den Pausenplatz gezeichnet. In jedem Feld des Hüpfmusters steht ein Buchstabe, welchem bestimmte Bewegungen zugeordnet sind.

Zum Beispiel:

**A** - **A**rme in die Höhe strecken

**K** - in die **K**nie gehen

**N** - sich selbst an der **N**ase fassen

**Z** - **Z**orro-Z in die Luft zeichnen

**B** - ein **B**ein vor und zurück schwingen

**D** - eine **D**rehung mit dem Körper

Ein Kind steht auf dem Spielfeld, die anderen rund herum. Das Kind auf dem Spielfeld hüpfet in beliebiger Reihenfolge auf verschiedene Felder. Die Spieler am Spielfeldrand machen jeweils die zum besetzten Feld passende Bewegung. Je schneller das

Kind auf dem Spielfeld von Feld zu Feld hüpfet, desto besser müssen die Spieler am Spielfeldrand aufpassen – müssen auf Zack sein!

**Varianten** Die Spieler am Spielfeldrand beobachten sich gegenseitig gut, denn wenn ein Spieler eine falsche Bewegung macht, löst er den Spieler auf dem Feld ab.

Kinder können die Felder mit neuen Bewegungsmustern besetzen.



## Ziel

Schulung des Erinnerungsvermögens

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Kreide

### Sozialform

Gruppenarbeit

### Zeit

10-15 Minuten

### Quelle

Carola von Kessel, Die schönsten Hüpfspiele, Moses Verlag GmbH, 2007



# Pianist

**Durchführung** Eine Hand mit den Fingerspitzen auf den Tisch legen. Mit dem Daumen beginnen und die Finger der Reihe nach heben und auf den Tisch tippen. Die Übung rhythmisch wiederholen und das Tempo erhöhen.

## Varianten

- Mit beiden Händen synchron mit dem Daumen starten

- Die eine Hand startet mit dem kleinen Finger und die andere mit dem Daumen



## Ziel

Aktivieren und Konzentrieren

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5–10 Minuten

### Quelle

Lernen in Bewegung, Themenfächer, Ingold Verlag; [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)



# Kettenreaktion

**Durchführung** Die Klasse bildet einen Kreis. Eine Schülerin wirft einen Gegenstand (kleiner Ball, Papierkugel o.a.) einer beliebigen Mitschülerin zu und ruft dazu ein zweiteiliges Wort (bspw. «Flaschenhals»). Die Mitschülerin fängt den Gegenstand, wirft ihn weiter und bildet mit dem zweiten Teil des Wortes ein neues (bspw. «Halskette») usw.

**Varianten** Mit dem Wurf gleichzeitig die Plätze tauschen. Geschwindigkeit steigern. Mitschülerinnen dürfen helfen, wenn die Wortfindung schwierig ist. Bei grossen Klassen ist es sinnvoll, kleinere Gruppen zubilden.

## Ziel

Ausbau des Wortschatzes / Gruppenerlebnis

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Alle Fächer

**Voraussetzung**  
Keine

**Sozialform**  
Gruppenarbeit

**Zeit**  
5 Minuten

**Quelle**  
Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Touch me – feel me...

**Durchführung** Zwei Schüler stehen sich mit waagrecht nach vorne gestreckten Unterarmen gegenüber. Der eine hält die Handflächen nach oben, der andere nach unten, so, dass die Hände aufeinanderliegen. Zunächst wird der Schüler aktiv, dessen Handflächen nach oben zeigen. Er bewegt seine Arme und Hände in spontan erfundenen Mustern, und die Hände des Gegenübers halten dabei

immer locker Kontakt. Anschliessend wird der andere Schüler aktiv. Während der Übung soll nicht gesprochen werden.

**Varianten** Die starre Rollenverteilung kann aufgehoben werden, und die Schüler wechseln spontan in der Führung ab. Übung mit geschlossenen Augen versuchen lassen.

## Ziel

Wahrnehmung schärfen, Konzentration auf Mitschüler

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Zweiergruppe

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

«Aufwärmen» von Urs Müller und Jürg Baumberger



# Steckengerade

**Durchführung** Die Grundübung ist denkbar einfach:

Jede Schülerin legt sich im Sitzen einen Gegenstand auf den Kopf (ein weicher, wie etwa ein Etui oder ein Jonglierball, ist einfacher – schwieriger wird's mit einem harten wie bspw. einem Buch) und versucht sich so gerade und ruhig zu halten, dass er nicht herunterfällt.

Das Gleiche kann auch im Stehen erfolgen.

Der Focus liegt auf der bewussten Wahrnehmung der aufrechten, geraden Haltung.

**Varianten** Sobald das Balancieren des Gegenstands einigermaßen klappt, kann es mit weiteren Aufgaben motorischer oder intellektueller Natur kombiniert werden:

Ist es z.B. möglich eine bestimmte Strecke ohne Fehler zu gehen; oder schafft man es, sich hinzusetzen und wieder aufzustehen?

oder

Wer kann einen Text (in einem Buch oder auf einem aufgehängten Plakat) lesen ohne den Gegenstand zu verlieren?

## Ziel

Bewusstsein für aufrechte Haltung schärfen / Konzentration verbessern

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Flugstunde

**Durchführung** Alle Schüler falten ein Papierflugzeug. Wer die Aufgabe beendet hat, geht zum Lehrerpult. Von dort werden nacheinander alle Papierflieger auf ihre Flugreise geschickt.

**Varianten** Entweder wird die zurückgelegte Distanz oder die Schönheit des Flugs bewertet.

**Flugzeugstafette:** Die Klasse stellt sich in 4er Gruppen auf. Der erste Schüler lässt sein Flugzeug fliegen. Sobald es die hintere Wand berührt hat (evtl. in mehreren Etappen), kann der Zweite starten.

## Ziel

Präzision der Feinmotorik schulen / Gruppenerlebnis

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Einzel- und Gruppenarbeit

### Zeit

5-10 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS  
Unter [www.faltgeometrie.ch](http://www.faltgeometrie.ch) finden sich diverse Falttechniken für schöne Flugzeuge.



# Zielen und spielen

**Durchführung** Zu Beginn der Woche zeichnen je zwei Schüler gemeinsam eine Bewegungsübung auf ein Blatt und zeigen sie der ganzen Klasse vor.

Alle Blätter werden in einem Quadrat an die Wand gehängt. Jeden Tag darf ein Schüler mit einem Wurfgegenstand (Papierkugel, Radiergummi o.a.) auf das Quadrat werfen.

Die Übung, welche getroffen wurde, wird von der ganzen Klasse ausgeführt.

**Varianten** Die Lehrperson kann zur Ergänzung weitere Übungen vorzeigen, und die Schüler müssen sie zeichnen.

Mit verbundenen Augen aufs Quadrat werfen.

## Ziel

Kreativität anregen / Aufmerksamkeit und Bewegungsvorstellung fördern

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Alle Fächer

**Voraussetzung**  
Keine

**Sozialform**  
Gruppenarbeit

**Zeit**  
5 Minuten

**Quelle**  
Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Alles fährt Ski...

**Durchführung** Die ganze Familie einer Schülerin lehnt sich zu Hause mit dem Rücken gegen die Wand. Nach dem «Startschuss» gehen alle in die Knie und nehmen eine Hockposition ein, so dass der Rücken an die Wand gepresst wird, und Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Wer kann die statische Sitzposition

am längsten halten (ein Skirennen dauert 2-3 Minuten!)? Die Übung soll während einer Woche täglich wiederholt werden.

**Varianten** Übung mit nur einem Bein ausführen. Übung kann auch ohne Hilfe der Wand (dynamisch) ausgeführt werden.

## Ziel

Krafttraining der Oberschenkelmuskulatur / Bewegungsspass in der Familie

## Rahmenbedingungen

**Fach**  
Alle Fächer

**Voraussetzung**  
Keine

**Sozialform**  
Die ganze Familie!

**Zeit**  
2-5 Minuten

**Quelle**  
Bildung braucht Bewegung, SVSS



# train the brain

**Durchführung** Die Schülerinnen erhalten die Aufgabe, in der Pause einen weichen, einen runden und einen noch nie gesehenen Gegenstand zu suchen. Dabei darf nichts abgerissen werden, was organisch wächst. Die Fundschätze werden nach der Pause der Klasse präsentiert. Sie werden auf das Lehrerpult gelegt und mit einem Tuch zugedeckt. Am

nächsten Tag wird geschaut, wer am meisten Gegenstände aus der Erinnerung aufschreiben kann.

**Varianten** Die Schülerinnen verstecken ihre gefundenen Gegenstände und beschreiben diese ihren Mitschülerinnen. Wer kann am meisten erraten?

## Ziel

Schulung des Erinnerungsvermögens

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Grosses Tuch zum Zudecken

### Sozialform

Gruppenarbeit

### Zeit

10 Minuten

### Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



# Inselstopper

**Durchführung** Kleine Inseln (Tepichreste, Papier, Tische, Stühle) im Raum verteilen und ohne Abstehen im Wasser von Insel zu Insel gehen.

**Varianten** Abwechslungsweise mit dem linken, dem rechten Fuss oder mit beiden Füßen gleichzeitig abstehen.

Kleine und grosse Inseln in grösserem Abstand verteilen.



## Ziel

(Arm- und Beinbewegungen gezielt koordinieren und kleine Bewegungskunststücke ausführen können) / aktivieren

## Rahmenbedingungen

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzung

Keine

### Sozialform

Einzelarbeit

### Zeit

5 Minuten

### Quelle

Lernen in Bewegung, Themenfächer, Ingold Verlag; [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)

