

Wochentipps 09

Inhalt

■ Spieglein, Spieglein...	1/09	■ Zeit schätzen	26/09
■ Abklatschen	3/09	■ Figuren modellieren	34/09
■ Grashopper	4/09	■ Luftballon aufblasen	36/09
■ Kreuz und Quer	5/09	■ Daumen-Sumo	37/09
■ Ich packe in den Koffer	6/09	■ Spürst Du mich?	38/09
■ Menschen-ABC	9/09	■ Who is who?	41/09
■ Puppenspiel	10/09	■ Schau mit den Händen	42/09
■ Krach-Kette	13/09	■ Turmbau	43/09
■ Inselstopper	16/09	■ Au Backe	45/09
■ Guten Morgen	17/09	■ Gruppenführung	46/09
■ Stehaufmännchen	18/09	■ Countdown	47/09
■ Flussüberquerung	21/09	■ Vier-Schanzen-Tournee	49/09
■ Schlägerei	24/09	■ Zeitlupe	50/09
■ Kettenraupe	25/09	■ Indoor-Speer	51/09



BILDUNG BRAUCHT BEWEGUNG



Spieglein, Spieglein an der Wand...

Durchführung Drei Schülerinnen bilden ein Team. Einer von ihnen werden die Augen verbunden, während eine zweite sich als Denkmal in eine frei gewählte Pose stellt (liegend, auf einem Bein stehend, Arme angewinkelt, etc.).

Die dritte Mitschülerin versucht der blinden Kollegin zu erklären, wie das «Denkmal» steht und diese versucht,

die Pose der Beschreibung gemäss nachzustellen. Die beschreibende Schülerin soll sie dabei nicht korrigieren sondern sich auf die Schilderung der Pose beschränken.

Varianten Schwierigere Variante: Fünfer-Teams > zwei Statuen kombiniert und zwei «Blinde».

Ziel

Kreativität anregen. Genaues Beschreiben und Beobachten fördern.

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer (besonders geeignet für BG)

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

10 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Anklatschen

Durchführung Die Schülerinnen stehen von ihren Stühlen auf. Eine von der Lehrperson bezeichnete Schülerin klatscht in die Hände und «schickt» ihr Klatschen mit einer deutlichen Ganzkörperbewegung zu einer Kollegin in ihrer Nähe. Diese nimmt den Impuls auf und leitet ihn sofort mit einem «Klatsch» weiter an die Nächste; etc.

Varianten Das Tempo des Weitergebens erhöhen / es können zwei (oder noch mehr) Anfangsimpulse gegeben werden, die dann gleichzeitig weiterlaufen.

Ziel

Aktivierung / Konzentration / Gruppenerlebnis

Rahmenbedingungen

Fach
Alle Fächer

Voraussetzung
Keine

Sozialform
ganze Klasse

Zeit
5 Minuten

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS



Grashopper

Durchführung Aus dem Stand so weit wie möglich springen. Bei der Landung muss der Schüler die vorgängig gestellte Aufgabe lösen.

Varianten

- Mehrere Schüler springen gleichzeitig. Wer am weitesten kommt, darf die Lösung beantworten.
- Landung auf einem Bein
- bestimmte Sprungfolgen (z.B. li – li – re) springen

Ziel

Koordinativ anspruchsvolle Aufgaben lösen können

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

ganze Klasse

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Kreuz und Quer

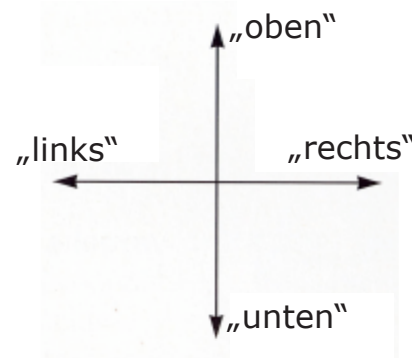
Durchführung Auf der Tafel sind vier Richtungen – wie in der Grafik dargestellt – aufgezeichnet.

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

Varianten

- Schülerinnen zeigen in die Gegenrichtung, benennen aber die richtige Richtung

- Schülerinnen zeigen in die angezeigte Richtung, benennen aber die Gegenrichtung
- Schülerinnen zeigen und nennen die Gegenrichtung



Ziel

Gutes Beobachten, Aufmerksamkeit und Reaktion fördern

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Kreuz auf die Tafel zeichnen

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Ich packe in den Bewegungskoffer...

Durchführung Die Schüler stehen im Kreis. Der erste Schüler beginnt und sagt: «Am Wochenende habe ich Fussball gespielt.» Dazu zeigt er eine typische Fussballbewegung. Die Klasse spricht im Chor «Tobias hat Fussball gespielt» und imitiert gleichzeitig die Bewegung. Anschliessend sagt Barbara: «Am Wochenende habe ich mit dem Computer gespielt.» und si-

muliert dazu den Joystick. Die Klasse beginnt wieder bei Tobias, wiederholt dann die Tätigkeit von Barbara etc.

Varianten Das Tempo steigern. Die verbale Aussage, was man gemacht hat, weglassen, und nur die Bewegung zeigen, die von der Klasse richtig erraten werden muss.

Ziel

Erinnerungsvermögen, Bewegungsvorstellung trainieren

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

10 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Menschen-ABC

Durchführung Die Lehrerin schreibt einen Satz an die Tafel, der so viele Buchstaben hat wie Schülerinnen in der Klasse sind. «Die Schule ist toll!» - wäre ein möglicher Satz, wenn die Klasse aus 16 Schülerinnen besteht. Jede Schülerin erhält dann einen Buchstaben, den sie mit ihrem Körper nachstellt.

Kann die Lehrerin den Satz lesen?

Varianten

- Die Buchstaben werden nicht verteilt, die Klasse muss sich selber organisieren.
- Die Klasse wird in Gruppen aufgeteilt, die selbst ein Wort suchen, das sie mit ihren Körpern schreiben.

Ziel

Körperwahrnehmung und Gruppenerlebnis fördern

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Puppenspiel

Durchführung Die Klasse bildet Paare. Ein Schüler übernimmt die Rolle der Puppe und entscheidet sich für eine Bewegung, welche er ausführen will (Puppe winkt, Puppe dreht oder bückt sich, etc.).

Sein Partner zieht die Puppe auf (dreht einen imaginären Schlüssel am Rücken), und diese beginnt mit ihrer Bewegung. Langsam kommt sie

wieder zum Stillstand – die Rollen werden gewechselt.

Varianten Kann in der Gruppe durchgeführt werden: Alle Puppen laufen mit ihren gewählten Bewegungen frei im Zimmer umher und bleiben nach einer Weile stehen. Zwei Schüler ziehen die Puppen immer wieder auf (muss kein Wettkampf sein!).

Ziel

Isoliertes Bewegen üben

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Krach-Kette

Durchführung Eine Schülerin macht mit Körper-Percussion ein Geräusch – z.B. in die Hände klatschen, mit den Füßen stampfen, mit der Faust auf die Tischplatte schlagen, etc.

Die nächste Schülerin wiederholt das Geräusch und fügt ein Eigenes hinzu – usw.

Nach und nach wird die Kette der Geräusche immer länger und anspruchsvoller zum Erinnern.

Wer beim Nachmachen der Krach-Kette ein Geräusch vergisst, scheidet aus. Sieger ist, wer am Schluss übrig bleibt.

Varianten Anstelle des Ausscheidens können alternativ Bewegungsaufgaben gestellt werden: Durch die Klasse laufen und alle berühren / einmal zum Schulbrunnen und zurück ins Klassenzimmer laufen, etc.)

Ziel

Erinnerungsvermögen trainieren

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Inselstopper

Durchführung Kleine Inseln (Tepichreste, ausgelegte Springseile, Papierblätter) im Raum verteilen und ohne Absteigen im Wasser von Insel zu Insel gehen oder hüpfen.

Varianten

- Abwechslungsweise mit dem linken, dem rechten Fuss oder mit beiden Füßen gleichzeitig absteigen.

- Bei der Landung mit einem Bein auf einer Insel versuchen, möglichst starr stehen zu bleiben und sofort das Gleichgewicht zu finden.



Ziel

Aktivierung

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Ganze Klasse

Zeit

5 Minuten

Quelle

«Lernen in Bewegung» – Fächer zur Bewegungsförderung im Schulalltag des INGOLDVerlags und SVSS



Guten Morgen!

Durchführung Als Morgenritual schildert ein Schüler seiner Klasse auf möglichst anschauliche Weise, was er vom Moment des Aufwachens bis zur Ankunft in der Schule getan hat.

Die Klasse ahmt unmittelbar mimisch die geschilderten Tätigkeiten nach. Zum 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.

Varianten Während mehrerer Wochen schildern reihum alle in der Klasse ihre Morgengeschichten.

Ziel

Aktivieren des Kreislaufs

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Stehaufmännchen

Durchführung Die Klasse sitzt – etwas von den Pulten abgerückt – auf ihren Stühlen.

Spontan und ohne gegenseitige Absprache oder Zeichen steht eine Schülerin auf. Nach einer Weile – die nicht definiert ist – die Nächste. Und so fort.

Es gilt aber folgende Regel: Wenn zwei sich gleichzeitig anschicken, aufzustehen, müssen alle, die bereits

stehen, sich wieder hinsetzen, und das Ganze beginnt wieder von vorn. Schafft es die Klasse, dass am Schluss 10 Schülerinnen stehen?

Varianten Die Klasse kann in zwei Hälften aufgeteilt werden. Man kann die beiden Hälften im Wettbewerb gegeneinander antreten lassen.

Ziel

Ruhe und Konzentration «herstellen»

Rahmenbedingungen

Fach
Alle Fächer

Voraussetzung
Keine

Sozialform
Gruppenarbeit

Zeit
5 Minuten

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS



Flussüberquerung

Durchführung Die Schüler müssen von Stein zu Stein über einen reisenden Fluss springen. Nachdem die Klasse in zwei Gruppen geteilt wurde, bestimmt die Lehrperson die Ufer des Flusses. Jeder Schüler erhält nun einen Stein (Bierdeckel), welchen er vom «Flussrand» aus ins Wasser wirft. Schafft es die Gruppe, trockenen Fusses ans andere Flussufer zu gelangen?

Varianten Das Ganze kann auch auf Zeit gespielt werden, und dann wird gezählt, welche Gruppe weniger nasse Füße bekommen hat. Oder nur diejenigen erhalten Punkte, die noch «trocken» sind. Vielleicht auch hüpfend auf einem Bein?

Ziel

Aktivierung

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Klassensatz Bierdeckel

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Schlägerei!

Durchführung Die Klasse bildet Paare. Diese haben die Aufgabe, im Zeitlupen-Tempo mimisch eine Schlägerei darzustellen. Man darf sich dabei nicht berühren, und es darf nicht gesprochen werden. Andere Geräusche, die die Dramaturgie steigern, sind hingegen erlaubt bis erwünscht.

Varianten Es stehen mehrere Bewegungspausen zur Verfügung, um eine vorführreife Performance einzuüben. Ende Woche wird der Kampf gezeigt, und die Klasse entscheidet, welche Schlägerei am besten wirkt.

Ziel

Aktivierung, Kooperationsfähigkeit

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Ganze Klasse

Zeit

Jeweils 5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Kettenraupe

Durchführung Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen auf.

Rücken an Rücken stellen sich die beiden Gruppen in einer Doppelreihe hin. Dann beugen sich alle vornüber und fassen mit den Händen durch die Beine jeweils je eine Hand von zwei anderen Schülerinnen.

Anschliessend setzt sich die so entstandene Raupe in Bewegung. Auf Kommando von aussen vorwärts,

seitwärts, oder rückwärts. Herausforderung ist, die Raupe während der Bewegung nicht auseinander fallen zu lassen.

Varianten Wettkampf: Es werden zwei «kürzere» Raupen gebildet. Welche der beiden schafft es, eine vorgegebene Strecke schneller zurück zu legen ohne auseinander zu fallen.

Ziel

Aktivierung / Kooperation

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Zeit schätzen

Durchführung Eine Minute lang joggen alle gemeinsam an Ort. Dann laufen die Schüler alleine auf eigenen Bahnen durchs Klassenzimmer und setzen sich auf ihren Stuhl, sobald sie das Gefühl haben, es sei genau eine Minute verstrichen.

Varianten Anhand der Präzision der Schätzungen Punkte vergeben. Die zu schätzende Zeit auf zwei oder drei Minuten erhöhen.

Ziel

Aktivierung / Zeitgefühl verbessern

Rahmenbedingungen

Fach
Alle Fächer

Voraussetzung
Keine

Sozialform
Einzelarbeit

Zeit
5 Minuten

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS



Figuren modellieren

Durchführung Die Klasse wird in Paare aufgeteilt (A und B).

A schiebt B mit einem moderaten Drehimpuls von sich weg (Vorsicht mit Anstoßen an Tische und Stühle!).

B nimmt den Impuls auf, lässt ihn langsam ausklingen und verharrt zum Schluss mit viel Körperspannung in einer möglichst fantasievollen Körperposition.

A geht zu B hin und hat jetzt die Möglichkeit, die entstandene Statue mit drei kurzen Eingriffen in ihrer Position zu verändern.

Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Figur immer noch das Gleichgewicht halten kann.

Varianten Versuchen, die Statuen in Haltungen zu bringen, welche vorgegebene innere Regungen ausdrücken (der Denker, die Fröhliche, der Erschöpfte, der Ängstliche, die Erschrockene, ...).

Man kann auch selbstgewählte und in Form gebrachte Regungen von den anderen erraten lassen...

Wer ist die beste Bildhauerin?

Ziel

Aktivierung / Kooperation / Körpergefühl

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Ganze Klasse

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Luftballon aufblasen

Durchführung

Eine Schülerin setzt sich möglichst bequem auf den Boden. Ihre Partnerin formt mit den Händen ein «Ventil» und «bläst sie auf». Mit jedem hörbaren Pusten baut sie langsam Spannung auf bis sie schliesslich aufrecht als prall gefüllter Ballon dasteht. Nun öffnet die Partnerin das Ventil, lässt die Luft ab, und die Schülerin sinkt langsam in sich zusammen.

Varianten

- Beim Aufblasen platzt der prallvolle Luftballon und die Schülerin wechselt abrupt von der maximalen Anspannung zur völligen Entspannung.
- Wenn der Ballon ganz aufgeblasen ist, entfernt die Partnerin das Ventil. Die Schülerin saust dann als Ballon durch die Luft, verliert allmählich an Spannung und bleibt zum Schluss am Boden liegen.

Ziel

Aktivierung, Spannung – Entspannung erleben

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Partnerübung

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bewegungspausen, Urs Müller und Jürg Baumgartner, Verlag Baumberger & Müller, 2. Auflage 2008



Daumen-Sumo

Durchführung A und B stehen einander gegenüber. Die jeweils rechte Hand ist zur Faust geformt, und mit Ausnahme des Daumens sind die Finger mit denen des Gegenübers ineinander verhakt. Die Daumen liegen oberhalb der beiden Fäuste nebeneinander.

Der Wettstreit beginnt: Nachdem beide gleichzeitig den Daumen des Andern drei Mal angetippt haben (so, wie man früher im UniHoc vor dem Anspiel die Stockschaufeln zusammengeführt hat) versuchen sie durch schnelles und geschicktes Angreifen den gegnerischen Daumen unter dem eigenen einzuklemmen.

Wer unterliegt, gibt dem Gegner einen Punkt ab.

Varianten Das Selbe mit Links / Daumen-Sumo mit beiden Händen gleichzeitig...? / als Klassen-Turnier über mehrere Tage



Ziel

Unterrichtsrhythmisierung / Schulung Handkoordination

Rahmenbedingungen

Fach
Alle Fächer

Voraussetzung
Keine

Sozialform
Gruppenarbeit

Zeit
5 Minuten

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS



Spürst Du mich?

Durchführung Alle Schülerinnen ziehen die Schuhe aus und gehen frei im Klassenzimmer umher.

Zu einem frei zu bestimmenden Zeitpunkt kann man stehen bleiben, die Augen schliessen und warten. Nach einer gewissen Zeit kann sich eine andere Schülerin ganz leise und vorsichtig ganz nah (Abstand so knapp wie möglich) hinter eine der stehen-

den Personen stellen (lautlos und ohne Berührung).

Wenn die erste Schülerin die Empfindung hat, es stehe jemand hinter ihr, öffnet sie die Augen und beginnt wieder zu gehen. Im Weggehen schaut sie sich kurz um und überprüft, ob sie sich in ihrem Gespür nicht getäuscht hat.

Ziel

Konzentration / Wahrnehmung / Stille herstellen

Rahmenbedingungen

Fach
Alle Fächer

Voraussetzung
Keine

Sozialform
Klassenarbeit

Zeit
5 Minuten

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS



Who is who?

Durchführung Tische und Stühle an die Wände stellen! Die Klasse stellt sich im Innenfrontkreis auf.

Eine Schülerin steht in der Kreismitte (A), eine weitere (B) im Kreis beginnt: Sie ruft den Namen einer Klassenkollegin im Kreis (C). A versucht so schnell wie möglich C zu berühren. Diese wiederum kann sich «schützen» indem sie vor der Berührung eine weitere Kollegin aufruft.

A darf nur jene Schülerinnen berühren, die zuletzt aufgerufen worden sind.

Wer erwischt wird, bevor er einen Namen rufen kann, löst A in der Kreismitte ab.

Wer schafft es, nach 5 Min. nie «Jägerin» gewesen zu sein?

Varianten

- A kann eine locker gerollte Zeitung in der Hand halten, mit der sie versucht, die Kolleginnen zu «schlagen».
- Anstatt die Namen werden die Wohnorte, die Lieblingsfarben, die ...? verwendet.

Ziel

Sich gegenseitig kennenlernen, Erinnerungsvermögen und Aufmerksamkeit schulen

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Modifiziert und formuliert durch SVSS (Anregung aus: «Subito – spontane Gruppenspiele mit kleinem Material», Bertschy Franziska und Kaderli Manfred)



Schau mit den Händen!

Durchführung Stille Arbeit in Zweiergruppen.

A schliesst die Augen. B nimmt eine beliebige, phantasievolle Position ein (im Stehen, Sitzen oder Liegen).

A tastet mit geschlossenen Augen B ab und merkt sich die Figur präzise. Hat er genügend «Informationen»

gesammelt, versucht er, die Position nachzustellen.

Dann öffnet er die Augen und vergleicht seine Lösung mit der Vorlage.

Varianten Auch mit grösseren Gruppen möglich

Ziel

Konzentration, Wahrnehmung und Körpergefühl schärfen

Rahmenbedingungen

Fach
Alle Fächer

Voraussetzung
Keine

Sozialform
Gruppenarbeit

Zeit
5 Minuten

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS



Turmbau

Durchführung In Zweiergruppen am Pult.

A wählt aus seinem Schulmaterial (Heft, Schreibstift, Gummi, Znüni, etc.) 5 Gegenstände aus und legt sie auf die Tischplatte.

B baut aus dem Material in 60 Sekunden einen möglichst hohen, oder schönen, oder stabilen, oder phantasiereichen Turm.

Danach ist A an der Reihe.

Die beiden Resultate werden verglichen, und die gelungenere Lösung

mit einem Punkt belohnt.

Dann darf B das Baumaterial bestimmen, und es beginnt von vorn.

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

- Das Material kann von der Lehrperson bestimmt und zur Verfügung gestellt werden.
- In grösseren Gruppen arbeiten.

Ziel

Konzentration, Schulung der Feinmotorik

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Schulmaterial

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Au Backe

Durchführung Alle Schüler ziehen die Schuhe aus und legen sich im Klassenzimmer bäuchlings auf den Boden; den Kopf auf die zusammengeführten Arme gelegt. Sie relaxen völlig – kein Muskel soll angespannt sein.

Wenn alle liegen und Ruhe herrscht, tippt die Lehrperson vier Schüler an der Schulter an. Die Bezeichneten gehen nun von einem Kollegen zum nächsten und verfahren immer wie folgt:

Beim Ankommen tippen sie mit einem Zeh leicht auf das Gesäss des Liegenden. Dieser spannt sofort Gesäss- und Bauchmuskulatur maximal

an. Ist die Spannung in den Pobacken sichtbar, stellt sich der Stehende für einen kurzen Moment sorgfältig auf das Gesäss des Liegenden (je ein Fuss auf beide Backen). Danach: Vorsichtiges «Absteigen» und weiter zum Nächsten. Der Liegende entspannt wieder völlig.

Achtung: Aufspringen und abspringen strengstens untersagt!

Varianten Anstatt sich ganz auf das Gesäss zu stellen, kann man sich anfangs nach dem Antippen mit einem «flüchtigen» Schritt via Pobacken begnügen.

Ziel

Bewusste Entspannung und Kontraktion bestimmter Muskelgruppen / Sorgfalt mit dem Partner

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Gruppenführung

Durchführung Die Klasse steht locker verteilt im Klassenzimmer.

Eine von der Lehrperson bestimmte Schülerin beginnt mit einer spontanen aber fließenden Abfolge von Gesten und Ganzkörperbewegungen (sie kann sich auch hinsetzen oder -legen).

Alle anderen der Klasse versuchen, die Bewegungen der Schülerin möglichst genau nachzuvollziehen und zwar so, dass keine zeitliche Verschiebung zwischen der vorgezeigten und der eigenen Bewegung erkennbar ist.

Die Schülerin zeigt nach einem selbst bestimmten Zeitraum auf eine Kollegin, die dann sofort die Führung übernimmt.

Varianten

- Der Führungswechsel kann von aussen bestimmt werden.
- Als Spiel: Eine Schülerin geht, während die Führung bestimmt wird, kurz nach draussen.

Wie lange dauert es – wenn sie zurückkommt – bis sie weiss, wer die Führungsrolle innehat?

Ziel

Beobachtung, Konzentration und Bewegungssinne (speziell der kinästhetische) schulen

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS
inspiriert vom englischen Theaterregisseur Tim Hopkins



Countdown

Durchführung Alle schütteln im Stehen das rechte Handgelenk über Kopfhöhe und zählen dabei – in der vereinbarten Sprache – rückwärts von 7 bis 1. Danach erfolgt das Gleiche mit der linken Hand. Nun wird mit dem Po gewackelt und rückwärts von 7 bis 1 gezählt. Anschliessend wird von 7 bis 1 das

rechte Bein ausgeschüttelt, dann das linke Bein.

Jetzt beginnt der ganze Ablauf von vorne, nur wird dieses Mal von 6 bis 1 gezählt, danach von 5 bis 1 usw. Dabei werden die Bewegungen immer schneller durchgeführt, bis am Schluss ein kräftiges «go» das Bewegungsdurcheinander beendet.

Ziel

Entspannung, Multitasking beherrschen

Rahmenbedingungen

Fach

v.a. Sprachfächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Einzelarbeit

Zeit

3 Minuten

Quelle

Die Übung ist der neuen Lehrunterlage «Sportlektionen abrunden» von Urs Müller und Jürg Baumberger entnommen.



Vier-Schanzen-Tournee

Durchführung Jeweils die beiden Schüler, die an einem Pult sitzen, haben folgende Aufgabe (evtl. Zeit beschränken):

Mit ihren persönlichen Schulmaterialien – Stifte, Radiergummi, Blätter, Rechner etc. – sollen sie auf der Tischplatte einen Schanzentisch aufbauen.

Über die Schanze springt ein Männchen – verkörpert durch einen Tischtennisball.

Der Anlauf erfolgt aber nicht «passiv» auf einer geneigten Anlaufspur – wie im richtigen Skispringen, sondern in einer waagerechten Bahn auf dem Pult wird der Ball durch kräftiges Blasen in Fahrt gebracht und über den

Schanzentisch gepustet.

Wer von beiden schafft im internen Wettbewerb den weitesten Flug?

Varianten

- Der Schanzentisch kann auch am Ende des Pults aufgebaut werden – der Ball landet dann einfach auf dem Fussboden...
- Die Klasse begutachtet alle Schanzenkonstruktionen und wählt für die Vierschanzen-Tournee die attraktivsten aus. Anschliessend findet ein Klassenwettkampf statt.
- Statt auf Weite kann auch auf ein Ziel (Landefläche = Etui) gesprungen werden.

Ziel

Atmung stärken und Sauerstoffaufnahme fördern / Feinmotorik schulen und Kreativität anregen

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

pro 2 Schüler 1 Tischtennisball

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

10–15 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Zeitlupe

Durchführung Die Schülerinnen liegen in Rückenlage auf dem Boden (evtl. auch ohne Schuhe auf den Bänken) mit angewinkelten Beinen, sodass die Füße parallel und hüftbreit auf dem Boden liegen.

Dann zuerst das Becken und dann die Lendenwirbelsäule im Zeitlupentempo vom Boden abrollen, bis das Gewicht nur noch auf den Schultern und Füßen lastet. Anschliessend einen Fuss ca. 5 cm vom Boden abheben und dabei die Position stabilisieren. Nach einem kurzen Moment ihn langsam wieder abstellen.

Die Füße im Wechsel heben und senken und so ganz gemütlich 1–2 Min.

an Ort «gehen».

Zum Schluss beide Füße hinstellen und Wirbelsäule/Becken wie eine Perlenkette wieder auf dem Boden ablegen.

Varianten

- Die Füße weiter vom Boden abheben, bis jeweils das angewinkelte Knie fast die Brust berührt.
- Die Arme nicht seitlich vom Körper liegen haben sondern in die Höhe strecken; so wird die Auflagefläche reduziert und die tieferliegende Rumpfmuskulatur stärker beansprucht.

Ziel

Tief liegende Rumpfmuskulatur aktivieren und Haltemuskulatur kräftigen

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Einzelarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Huber, J. in «Sportlektionen abrunden» von Urs Müller und Jürg Baumberger im bm-sportverlag.ch



Indoor-Speer

Durchführung Die Klasse wird in Vierer- oder Fünfergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Indoor-Speer – in Form eines Zahnstochers!

Die Gruppenaufgabe lautet: Den Speer möglichst rasch von einer Wand des Klassenzimmers zur anderen und wieder zurück werfen (es können auch mehr «Längen» vorgegeben werden).

Dabei nimmt jeweils ein Schüler den Speer dort auf, wo er gelandet ist – nach dem Wurf des Schülers vor ihm

– und wirft ihn seinerseits wieder so weit er kann.

Welche Gruppe absolviert die vorgegebene Distanz am schnellsten?

Varianten

- Die Speere können auch von festgelegten Abwurforten auf Ziele geworfen werden; dann wird die Anzahl Treffer der Gruppe addiert.
- Es kann vorgeschrieben werden, die Aufgabe «mit links» zu lösen.

Ziel

Allgemeine Aktivierung, Kooperation und Teamgeist fördern

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Zahnstocher

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Wochentipps 09

Inhalt

■ Foto-Beweis	2/09	■ Literarisches Ping-Pong	22/09
■ Speedzeichnen	7/09	■ Schere-Stein-Papier	33/09
■ Rundkurs	11/09	■ Seil-Show	39/09
■ Wahrheit oder Lüge	14/09	■ Voll im Element... Schnee!	48/09
■ Jump!	19/09	■ Sich den Rücken stärken	49/09



Foto-Beweis

Durchführung Die Klasse in 4er-Gruppen aufteilen. Jede Gruppe erhält in der Pause einen bestimmten Ort oder Gegenstand (oder mehrere) auf dem Schulareal zugeteilt, welche sie in der Pause aufsuchen müssen. Als Beweis, dass das Team wirklich vor Ort war, muss ein Foto mit einem Mobil-Telefon gemacht werden.

Varianten Kann in Form eines Postenlaufs mit Lerninhalten kombiniert werden.

Fotos von den Schülern ausdrucken lassen und im Zimmer aufhängen. Welche Gruppe hat das originellste Bild?

Ziel

Mehr Bewegung in der Pause

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

15 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Speedzeichnen

Durchführung Die Klasse wird durchnummeriert. Alle ungeraden und alle geraden Schülerinnen bilden je eine Gruppe. Die Schülerin mit der Nummer Eins beginnt und geht zur Lehrerin. Diese flüstert ihr eine Sportart ins Ohr, welche sie an der Wandtafel zeichnen muss. Die Restlichen der eigenen Gruppe versuchen

anhand der Zeichnung so schnell als möglich die Sportart zu erraten. Anschliessend kommt Schülerin mit der Nummer zwei an die Reihe. Welche Gruppe errät die meisten Begriffe.

Varianten Die Begriffe können auch pantomimisch dargestellt werden.

Ziel

Aktivierung / Konzentration / Gruppenerlebnis

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Ganze Klasse

Zeit

15 - 20 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Rundkurs

Durchführung Die Lehrerin definiert im Schularreal eine Rundstrecke. Die Schülerinnen müssen schätzen, wie viele Runden sie während der großen Pause absolvieren können, wobei der Laufstil (laufen, gehen, walken) selbst bestimmt werden darf. Nach der Pause wird erhoben, wer seiner Schätzung am nächsten gekommen ist.

Varianten Die Strecke kann auch für den bewegten Unterricht genutzt werden.

Beispielsweise: Die Schülerinnen lesen einen Text und unterhalten sich auf der Rundstrecke über den Inhalt.

Ziel

Aktivierung, Kreislaufenregung

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Ein Würfel

Sozialform

Ganze Klasse

Zeit

15 - 20 Minuten (je nach Pausenlänge)

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Wahrheit oder Lüge

Durchführung Jeder Schüler überlegt sich zwei Aussagen zur eigenen Person. Eine, die richtig und eine, die falsch ist. Bspw. «1: Ich sammle Marken» und «2: Als ich klein war, musste ich jeden Tag mein Zimmer aufräumen».

Alle in der Klasse wählen die ihrer Ansicht nach wahre Aussage und zeigen dies an, indem sie sich an einen der bezeichneten Orte (1 und 2) im Klassenzimmer hinstellen.

Wer falsch geraten hat, muss eine kleine Bewegungsaufgabe erfüllen (z.B. auf einem Bein stehend einen Radiergummi auf dem Kopf balancieren, etc.)

Varianten Die Bewegungsaufgabe für die «Falschratenden» darf vom Schüler gestellt werden, der die Aussagen gemacht hat.

Ziel

Kennenlernen im Klassenverband

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

10 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Jump!

Durchführung Die Klasse hat während der grossen Pause die Aufgabe, gemeinsam als Gruppe in einem langen (10 – 15m) Seil, das von zwei Schülerinnen geschwungen wird, zu springen.

Wie viele Tage vergehen, bis es der Klasse gelingt, alle zusammen fehlerfrei zehn Sprünge hintereinander zu absolvieren?

Varianten Das Ganze kann im Schulhaus als Klassenwettkampf aufgezogen werden.

Die Teamprozesse, die beim Lösen der Aufgabe zu beobachten sind, können zum Anlass genommen werden, über Gruppendynamik, Klassengeist, Rollenverhalten etc. zu diskutieren.

Ziel

Klassengeist fördern / Teamfähigkeit stärken

Rahmenbedingungen

Fach

Grosse Pause

Voraussetzung

Ein langes Seil (10 – max. 15 m)

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

10 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Literarisches Ping-Pong

Durchführung Die Tische werden leer geräumt. Ein Bleistift in der Mitte des Tisches dient als imaginäres Netz; als Tischtennisschläger muss ein Buch gehalten.

Es werden Einzel- oder Doppelpartien gespielt.

Varianten In jeder Bewegungspause werden die Paarungen gewechselt. Oder das Ganze wird als Forderungsturnier über mehrere Wochen hinweg organisiert.

Ziel

Aktivierung, Reaktionsfähigkeit verbessern

Rahmenbedingungen

Fach
Alle Fächer

Voraussetzung
10 Tischtennisbälle

Sozialform
Partnerarbeit

Zeit
10 Minuten

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS



Schere-Stein-Papier

Durchführung Jeweils zwei Schülerinnen spielen gegeneinander «Schere-Stein-Papier» (Schere schlägt Papier, Papier schlägt Stein und Stein schlägt Schere). Wer gewonnen hat, läuft davon und muss von der Verliererin gefangen werden.

Varianten Wer wegläuft und gefangen werden soll, darf die Bewegungsart bestimmen, mit welcher sich beide bewegen müssen.

Ziel

Reaktionsfähigkeit

Rahmenbedingungen

Fach

Grosse Pause

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Partnerarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Seil-Show

Durchführung Alle Klassen einer Schule bekommen ein langes Springseil, das von zwei Schülern geschwungen wird, und in dem Mehrere springen können.

Aufgabe ist es, über eine Woche hinweg jeweils in der grossen Pause eine Spring-Show einzustudieren, an der die ganze Klasse beteiligt ist.

Denkbare Elemente sind: unter dem Seil alleine und in Gruppen durchlaufen / einspringen und wieder hinauslaufen / Bälle zuwerfen und Dribblings einbauen / mit einem kleinen

Seil im Grossen springen / Akroteile einbauen / etc. – der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

In der grossen Pause am Freitag werden die Klassenchoreografien präsentiert, und eine Jury aus Lehrpersonen und Klassenvertretern beurteilt die Darbietungen.

Selbstverständlich gibt es Preise!

Varianten Die Gruppen klassenübergreifend zusammenstellen / das gleiche Prinzip aber mit Jongliermaterial anwenden

Ziel

Kreativität, Klassengeist und Teamkompetenz fördern

Rahmenbedingungen

Fach

Grosse Pause

Voraussetzung

Pro Klasse im Schulhaus ein Langseil

Sozialform

Gruppenarbeit (ganze Klasse)

Zeit

Mehrere grosse Pausen

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Voll im Element... Schnee!

Durchführung Zweiergruppen (wenn möglich geschlechtergemischt; zugeteilt oder -gelost) erledigen folgende Aufgaben:

1. Seilspringen (wenn möglich im Schnee): möglichst viele Sprünge während der von der Lehrperson vorgegebenen Zeit schaffen. Immer nach zehn Mal wird das Seil dem Partner zum Weitermachen übergeben

2. Werfen und Fangen: eine bestimmte Strecke (auf einem grossen Feld oder mehrmals ums Schulhaus herum) mit einem Schneeball mit möglichst wenigen Würfen zurücklegen.

A wirft den Ball vom Start möglichst weit zu B. Nach erfolgreichem Fangen wird B von A rennend überholt und wartet nun seinerseits auf den Wurf von B usw.

Der Schneeball darf nach jedem Wurf wieder neu geformt oder ausgebessert werden (Fehlwürfe > siehe unten).

Wer im Ziel auf die restlichen Schülerinnen und Schüler warten muss, kann bereits Zielwerfen üben.

3. Zielen: Schneebälle möglichst genau auf ein festgelegtes Ziel (Baum o.ä.) werfen

Die Teams kommen folgendermassen zu ihrer Gesamtpunktzahl: Die Anzahl Seilsprünge wird durch diejenige der Schneeballwürfe geteilt. Fehlversuche beim Fangen werden jeweils wiederholt und mit einem Strafpunkt belastet.

Mit dieser Rechnung erhalten die Gruppen die erlaubte Anzahl von Zielwurfversuchen. Beim Zielwerfen müssen sich A und B jeweils abwechseln. Die Anzahl Treffer entspricht dann der Schlusspunktzahl des Teams für den ganzen Parcours.

Varianten Statt Schneebällen können auch andere (weiche) Bälle verwendet werden.

Ziel

Üben der motorischen Grundfertigkeiten und ein bisschen Mathematik

Rahmenbedingungen

Fach
grosse Pause

Voraussetzung
Springseile, Schnee oder kleine Bälle

Sozialform
Partnerarbeit

Zeit
20 Minuten

Quelle
Patrick Fust



Sich den Rücken stärken

Durchführung Die Schülerinnen gehen etwa zu sechst zusammen und bilden dann zwei (fast) gleich grosse Gruppen. Gemeinsam legen sie ein Spielfeld fest, markieren zwei Tore (z.B. mit Handschuhen oder Steinen) und bestimmen deren Höhe (z.B. Kniehöhe).

Danach wird Fussball gespielt, wobei alle Spielerinnen mit beiden Händen ihre Unterschenkel festhalten müssen; es gibt keinen Goalie. Ohne Kontakt Hände-Unterschenkel darf weder gelaufen noch der Ball berührt werden, kurze Entlastungspausen an Ort sind jedoch erlaubt. Bei einem Regelverstoß gibt es einen Freistoss, «Einwürfe» werden mit der Hand ins Feld gerollt. Die Schülerinnen leiten das Spiel selber – ohne Schiedsrichterin.

Die Lehrperson legt vorher die Dauer eines Spiels fest (z.B. drei Minuten).

Im Anschluss an einen Match geht jeweils eine Person des einen Teams mit einer Person des anderen Teams zusammen. Sie stellen sich Rücken an Rücken, hängen sich mit den Armen ein und buckeln sich je ein paar Sekunden, so dass die getragene Person in eine Bogenspannung gestreckt wird – als Ausgleich zur Körperposition im Spiel.

Es gibt mehrere Spielrunden, für einen Sieg gibt es jeweils drei Punkte, für ein Unentschieden einen Punkt.

Varianten Wenn ein grosser Platz vorhanden ist, können auch alle Tore kreisförmig angeordnet werden. Dann wird mit mehreren Bällen und nach dem Prinzip «jeder gegen jeden» gespielt. Gezählt werden dabei die erzielten und die kassierten Tore. Welches Team erzielt die beste Tor-differenz?

Ziel

Aktivieren, Kräftigen und Strecken des Rückens

Rahmenbedingungen

Fach

Grosse Pause

Voraussetzung

Bälle

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

20 Minuten

Quelle

Patrick Fust



Wochentipps 09

Inhalt

■ Aktiv-Glotze	8/09	■ Home Vita-Parcours	23/09
■ Grosses Stühlerücken	12/09	■ Seil ist Trumpf	35/09
■ Kombi-Memo	15/09	■ Teamwork	40/09
■ Step by Step	20/09	■ Rhythmisieren	44/09



Aktiv-Glotze

Durchführung Die Schüler führen Protokoll: Wie viele Stunden verbringen sie täglich vor dem Fernseher und wie viele wenden sie für Bewegung und Sport auf?

Das Ergebnis des Vortages wird jeden Morgen in der Klasse kurz diskutiert. Die Hausaufgabe besteht darin, die Zeit vor dem Bildschirm mit Bewegungszeit aufzurechnen: Eine Stunde «Glottz-Zeit» verdient man sich mit 30 Minuten Aktivität.

Varianten

- In «Power-Wochen» wird das Verhältnis «Screen:Action» auf 1:1 gesteigert.
- Pro Woche wird eine bestimmte Aktivität (bspw. kräftigende Übungen) als Joker definiert. Die damit verbrachte Zeit darf dann doppelt oder dreifach gerechnet werden.
- Die Unternehmung soll günstigerweise gekoppelt werden mit Infos über «Mehrwert durch Bewegung» und «Nachteile der viereckigen Augen»...

Ziel

Kritische Reflexion über die eigene Fernseh- bzw. Bewegungszeit

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Ganze Klasse

Zeit

-

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Grosses Stühlerücken

Durchführung Die Schüler sollen beim Erledigen der Hausaufgaben verschiedene Sitzpositionen ausprobieren.

Am nächsten Tag werden die Positionen in der Klasse demonstriert und dann von allen ausprobiert.

Während der nächsten Tage sollen daheim alle bewusst jeweils nach 10 Minuten eine neue Sitzposition einnehmen.

Ziel

Förderung des dynamischen Sitzens und des Körperbewusstseins

Rahmenbedingungen

Fach

Alle Fächer

Voraussetzung

Ein Würfel

Sozialform

Ganze Klasse

Zeit

-

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS
(Sitzideen im Netz: http://sportfak.uni-leipzig.de/~mueller/unterricht/dyn_sitz.htm)



Kombi-Memo

Durchführung Alle Schüler müssen sich auf ihrem Schulweg eine Anzahl von Fixpunkten (Baum, Laterne, Haus etc.) merken. Dann setzen sie die Fixpunkte mit einem Wort, welches sie auswendig lernen wollen, in Verbindung.

So können einzelne Wörter oder ganze Sätze besser erinnert werden. Bspw.: Haus mit weisser Tür = bewundern = adorer.

Während einer bestimmten Zeitspanne wird so auf jedem Heimweg Gedächtnistraining betrieben.

Varianten Weg mit weiteren Fixpunkten und neuen Verbindungen ergänzen.

Ziel

Gedächtnistraining / Konzentration

Rahmenbedingungen

Fach
Alle Fächer

Voraussetzung
Keine

Sozialform
Ganze Klasse

Zeit
15 Minuten

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS



Step by step

Durchführung Die Schüler zählen, wie viele Treppenstufen sie im Laufe eines normalen Schultages steigen müssen.

Nachdem drei Tage ausgezählt sind, setzt sich jeder Schüler für die folgenden drei Tage ein neues, höheres Ziel – entsprechend seiner eigenen Motivation / um den Klassenschnitt

zu erreichen / im kleinen Wettbewerb mit jemand anderem / etc.

Varianten Es können pro Tag Geh- oder Hüpfvarianten vorgeschrieben werden (immer zwei Stufen auf's Mal / nur auf einem Bein hüpfen / etc.).

Ziel

Bewegung im Alltag erhöhen

Rahmenbedingungen

Fach

–

Voraussetzung

Keine

Sozialform

Einzelarbeit

Zeit

–

Quelle

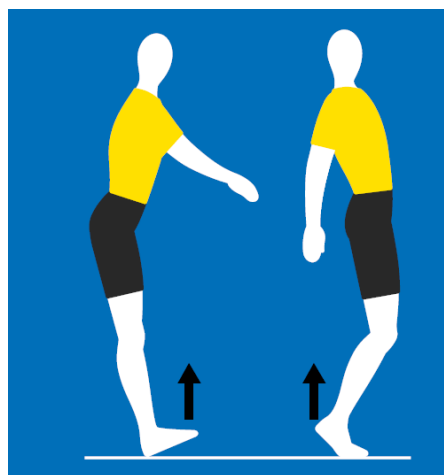
Bildung braucht Bewegung, SVSS



Home Vita- Parcours

Durchführung Jeden Tag wird zu Hause eine von der Lehrperson vorgegebene Vitaparcours-Übung ausprobiert – wobei die Schülerinnen als Coach für ihre ganze Familie amten sollen.

Varianten Man kann die Schülerinnen auch aus einem ganzen Set von VitaParcours-Übungen ziehen oder wählen lassen. Am Wochenende wird mit der Familie ein Vitaparcours aufgesucht.



Ziel

Kraft, Beweglichkeit, Koordination, (Ausdauer)

Rahmenbedingungen

Fach
Alle Fächer

Voraussetzung
Ausgedruckte Vitaparcours-Posten

Sozialform
Im Familienkreis

Zeit
15 - 20 Minuten

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS
www.vitaparcours.ch



Seil ist Trumpf

Durchführung An jedem Wochentag wird zu Hause mit dem Seil eine der folgenden Aufgaben absolviert:

- 50 Sprünge vw beidbeinig
- 50 Sprünge vw (jeweils 5 auf einem Bein mit fliegendem Beinwechsel)
- 60 Sprünge vw, nach je 10 Sprüngen überkreuzen
- das Seil liegt am Boden und wird auf einem Bein stehend ruckartig zu einem Schneckenhaus eingerollt (3 x, dann Beinwechsel)

- zu zweit in einem Seil springen
- 20 Sprünge rw
- das Seil liegt am Boden, der Schüler muss 3 x 30 Sek. lang in Zeitlupe darauf balancieren

Varianten Die Aufgaben können kumuliert werden: d.h. am ersten Tag Aufgabe 1, am zweiten Tag Aufgabe 1 und 2, etc.

Ziel

Knochen stärken durch Sprungreize / Gleichgewichtsfähigkeit verbessern

Rahmenbedingungen

Fach

–

Voraussetzung

Jede Schülerin und jeder Schüler muss im Besitz eines Sprungseils sein.

Sozialform

Einzelarbeit

Zeit

5 Minuten

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Teamwork

Durchführung Die Schüler haben die Aufgabe, während dreier Tage zu Hause so oft wie möglich Seil zu springen. Sie führen Buch über die Anzahl der ausgeführten Sprünge. Allerdings müssen die Sprünge immer gemeinsam mit einer anderen Person im gleichen Seil absolviert werden (nebeneinander stehend, die inneren Hände gefasst, die äussere Hand jeder Person hält ein Seilende).

Es können Eltern, Geschwister, Freunde, Nachbarn, Verwandte, etc. angefragt werden.

Wer totalisiert nach drei Tagen am meisten Partnersprünge?

Varianten Die Anzahl Sprünge, die mit einer Person gemacht werden können, limitieren / im Klassenzimmer eine öffentliche «Buchhaltung» führen

Ziel

Durch Sprünge Trainingsreize setzen / Kooperation und Teamwork fördern / andere in Bewegung bringen

Rahmenbedingungen

Fach

–

Voraussetzung

pro Schüler ein kleines Springseil

Sozialform

Gruppenarbeit

Zeit

–

Quelle

Bildung braucht Bewegung, SVSS



Rhythmisieren

Durchführung Immer wenn es darum geht, zu Hause für einen Fachbereich etwas auswendig zu lernen (Franzi-Wörter, Geschichtsdaten, etc.), darf nicht länger als 10 Min. sitzend am Tisch gelernt werden. Die Sitzphasen werden unterbrochen durch kurze Bewegungsaufgaben wie: Balancieren auf einem Bein mit geschlossenen Augen, Seilspringen, Jonglieren, etc.

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

- Die Lehrperson kann jeden Tag (jede Woche) vorgeben, welche Bewegungsaufgabe verwendet werden soll.
- Die Schüler können selbst Aufgaben erfinden und sie im Schulzimmer für die Andern auf einem Poster auflisten.

Ziel

Die Schüler sollen erfahren, dass sich in rhythmisierten Sequenzen besser lernen lässt.

Rahmenbedingungen

Fach
zu Hause auswendig lernen

Voraussetzung
Keine

Sozialform
Einzelarbeit

Zeit
1–2 Min. Bewegung

Quelle
Bildung braucht Bewegung, SVSS

