

Modul «Pausenplatz bewegt»

Darum geht's

«schule bewegt» ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulklassen und schulischen Betreuungseinrichtungen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung.

Pausen sind für Kinder, Lehr- und Betreuungspersonen ein wichtiger Bestandteil des Schulalltags. Sie rhythmisieren den Schultag, fördern die soziale Interaktion und dienen der Erholung. Während der unterrichtsfreien Zeit kann der vermittelte Lernstoff verarbeitet werden. Vor allem jüngere Kinder verspüren einen natürlichen Bewegungsdrang, dem sie in den Pausen gerne nachgehen.

«Pausenplatz bewegt» bringt intensive, vielseitige Bewegung in die unterrichtsfreie Zeit. Das Modul bietet Spielideen, die von den Kindern selbständig und ohne grossen materiellen Aufwand durchgeführt werden können. Zudem werden praxiserprobte Tipps zur bewegungsfördernden Organisation des Pausenplatzes gegeben.

Mehr Informationen und Umsetzungsideen finden Sie auf:
www.schulebewegt.ch.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spass bei der täglichen Bewegung!



Unterstufe/Mittelstufe

Herausgeber: Bundesamt für Sport
BASPO

Redaktion: «schule bewegt»

Konzept/Idee: Evelyne Dürr,
Annette Notz

Autorinnen: Sarah Uwer,
Christina Strycker

Mitarbeit: Vivian Langensiepen,
Simone Keller, Stephan Zopfi, PH Luzern

Lektorat: Peter Bader

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2015



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dala directurs chantunale da l'educaziun publica

SPORT
HEART



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Modul «Pausenplatz bewegt»

Anwendung und Modulaufbau

Die Pausen und der Pausenplatz sind ein Freiraum für die Kinder, den sie selber gestalten dürfen. Lehr- und Betreuungspersonen können mit Ideen und Inputs zu einer vielseitigen Pausenplatzaktivität beitragen. Dazu geben die grauen Karten Anregungen. Auf den farbigen Karten finden sich zahlreiche Ideen für beliebte Pausenplatzspiele mit Grundformen und Varianten. Die Spiele können im Unterricht eingeführt und danach von den Kindern in der Pause selbständig durchgeführt und beliebig abgeändert und weiterentwickelt werden.

Das Kartenset umfasst fünf Spielkategorien:

- Fangspiele (rot)
- Hüpfspiele (blau)
- Ballspiele (grün)
- Verstecken (gelb)
- Ruhige Spiele (violett)

Tipps, Hinweise und Checklisten

Die Tipps unterstützen Lehr- und Betreuungspersonen dabei, den Pausenplatz möglichst bewegungsfreundlich zu organisieren. Damit die bewegten Pausen gelingen, gibt es auch für die Kinder einige Hinweise zu befolgen. Am Ende des Kartensets finden sich Checklisten zu Pausenplatzgestaltung, Spielgeräten, Spielmaterialien und Materialverwaltung.

Best Practice

«schule bewegt» empfiehlt «fit4future» (www.fit-4-future.ch), eine Initiative der Clevn Stiftung. Sie setzt sich in den Bereichen Bewegung, Brainfitness und Ernährung für die Gesundheitsförderung von Kindern ein. «fit4future» bietet nebst zahlreichen Veranstaltungen u.a. auch eine vertiefende Broschüre für Lehrpersonen zum Thema «Bewegte Pause» und stellt teilnehmenden Schulen kostenlos eine Spieltonne mit Spielmaterialien und Bewegungskarten zur Verfügung.

Gesamtkonzept

Damit sich die bewegungsfördernden Massnahmen für den Pausenplatz in idealer Form ergänzen, ist es sinnvoll, ein Pausenplatzkonzept für die ganze Schule zu erarbeiten. Die Gestaltung eines bewegungsfreundlichen Pausenplatzes ist nie abgeschlossen, sondern als «work in progress» zu verstehen.

Modul «Pausenplatz bewegt»

Kleine Tipps für grosse Pausen

Damit der Pausenplatz zu einem Ort der Bewegung wird, gibt es für Lehr- und Betreuungspersonen einige wichtige Punkte zu beachten:

- **Einführung der Pausenplatzspiele im Unterricht:** Bewegungsspiele, die im Unterricht thematisiert und eingeführt werden, entwickeln sich oft zum Selbstläufer auf dem Pausenplatz.
- **Natürlicher Bewegungs- und Spieltrieb der Kinder erhalten:** Mit kleinen Impulsen und Anregungen kann gezielt auf das Bewegungsverhalten der Kinder eingewirkt werden. Ideenentwicklung und Experimentierfreude sollen dabei unterstützt werden.

- **Pausenplatzregeln:** Einfache und klar verständliche Abmachungen einführen, die Bewegung ermöglichen und nicht verhindern.
- **Partizipation:** Die Kinder bei der Pausenplatzgestaltung und Organisation einbeziehen und mitbestimmen lassen (Projektwochen, Selbermachen von Spielmaterial).
- **Pause = Pause:** Der Pausenplatz wird nicht verschult. Die Kinder können frei spielen. Lehr- und Betreuungspersonen geben, wo nötig, Spielideen und Impulse.
- **Kinder als Botschafter:** Kinder lernen von Kindern. Sie erfinden Spiele und Tricks und vermitteln sie anderen. Lehrpersonen schaffen dafür einen geeigneten Rahmen.
- **Thematisierung/Sensibilisierung:** Pausenplatzaktivitäten mit den Kindern regelmässig thematisieren (nach ihren Pausenplatzaktivitäten fragen, Projektwochen organisieren, in Schülerzeitung erwähnen) und alle Partner (Lehrerschaft, Eltern, Behörden, Kinder) dafür sensibilisieren.
- **Nutzungszeiten Gelände:** Das Schulgelände ist auch ausserhalb der Schulzeiten zugänglich.
- **Pausenlänge:** Bewegungsspiele brauchen Zeit. Die grosse Pause ist genügend lang. Ein Zeitfenster von 30 Minuten erweist sich an vielen Schulen als günstig.
- **Verpflegung und Pause:** Bewegungs- und Essensorte sowie -zeiten trennen.
- **Pausenplatzzone:** Die Reichweite des Pausenplatzes klar abgrenzen.

Modul «Pausenplatz bewegt»

Hinweise für die Kinder

Spielregeln: Macht vor dem Spiel wenige (max. 5), einfache und klare Spielregeln ab.

Spielfeld: Begrenzt vor Spielbeginn das Spielfeld und lasst genügend Abstand zu anderen Spielfeldern.

Ausgeglichene Gruppen: Bildet ausgeglichene Gruppen. Zum Beispiel durch Zufall nach Haarfarbe, Augenfarbe, Kleiderfarbe oder Geburtsmonat. Lasst euch auch andere gerechte Auswahlverfahren einfallen.

Faires Verhalten: Haltet euch an die vorher abgemachten Regeln. Zeigt Anerkennung und Respekt vor eurem Gegenspieler. Entschuldigt euch für einen Regelverstoss und helft euch bei Stürzen gegenseitig auf.

Unfares Verhalten: Körperliche Fouls, Beschimpfungen und Beleidigungen, Schubsen/Drängeln und in die Ecke drücken sind unfair.

Captain: Bestimmt einen Captain, der für die Fairness zuständig ist. Er findet bei unterschiedlichen Meinungen eine gemeinsame, gerechte Lösung.

Ritual: Schüttelt euch vor und nach dem Spiel die Hände. Bedankt euch für das Spiel und gratuliert dem Sieger, falls es einen gibt.

Treffpunkt: Macht für beliebte Spiele Treffpunkte ab. So finden sich alle Kinder, die dasselbe spielen möchten.

Fangspiele

Grundform

Material: –

Kinder: 5–20

Variante 1:1

Schattenfangen

Material: –

Kinder: 2

Bestimmt die Grösse des Spielfeldes und einen Fänger. Dieser versucht, die anderen Kinder zu fangen. Gelingt es ihm ein Kind zu berühren, wird dieses zum neuen Fänger. Das Spielfeld darf nicht verlassen werden.

Steht zu zweit zusammen. Ein Kind ist der Fänger und versucht, mit dem Fuss auf den Schatten des anderen Kindes zu treten. Dieses weicht mit geschickten Bewegungen aus. Wenn es dem Fänger trotzdem gelingt, auf den Schatten zu treten, werden die Rollen getauscht.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Fangspiele

Varianten 1 Fängerin

Material: –

Kinder: 5–20

Hilfe-Fangis

Helden-Fangis

Wurzel-Fangis

Ein Fänger versucht, die anderen Kinder zu fangen. Bist du in Gefahr, gefangen zu werden, kannst du «Hilfe!» rufen. Nimmt ein Mitspieler deine Hand, bist du vor dem Fänger geschützt. Der Schutz hält aber nur 3 Sekunden. Rettet dich niemand und der Fänger berührt dich, wirst du zum neuen Fänger.

Wenn du vom Fänger verfolgt wirst, kannst du laut den Namen eines Mitspielers rufen. Das aufgerufene Kind hält die Hand hoch und wird heldenhaft zum neuen Fänger. Wirst du vom Fänger berührt, wirst du unheldhaft zum neuen Fänger.

Das Kind, das zuerst gefangen wird, stellt sich mit ausgestreckten Armen an eine Stange oder einen Baum. Jedes weitere gefangene Kind schliesst sich ihm an. Indem die Hände gehalten werden, entsteht eine Kette. Die noch nicht gefangenen Kinder können unter dem Arm-Torbogen durchschlüpfen und die Kette trennen. Die so «abgetrennten» Kinder sind erlöst.



Modul «Pausenplatz bewegt»

Unterstufe Mittelstufe



www.schulebewegt.ch



Fangspiele

Varianten mehrere Fängerinnen

Murmelfangis 1

Material: 1 Murmel/Stein pro Kind

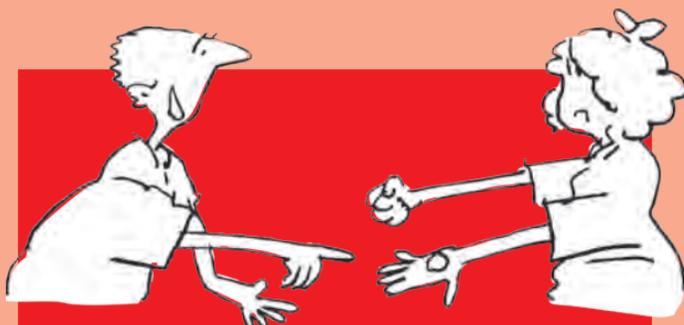
Kinder: 5–20

Bestimmt 2–4 Fängerinnen. Alle anderen Kinder erhalten eine Murmel, die ihr mit einer Hand umschliesst. Die Fängerinnen jagen euch nun. Werdet ihr von einer Fängerin berührt, müsst ihr die Hand, die sie anzeigt, öffnen. Ist darin eine Murmel, müsst ihr diese der Fängerin abgeben. Die Murmeln dürft ihr untereinander tauschen, um für Verwirrung bei den Fängerinnen zu sorgen. Wie lange dauert es, bis die Fängerinnen alle Murmeln entdeckt haben?



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Fangspiele

Murmelfangis 2

Material: 2 Murmeln/Steine pro Kind

Kinder: 5–20

Ihr erhaltet je 2 Murmeln oder Steine. Wie ihr diese in euren geschlossenen Fäusten verteilt, entscheidet ihr selbst. 2–4 Fängerinnen versuchen euch zu fangen. Berührt euch eine Fängerin, müsst ihr die von ihr angezeigte Hand öffnen. Ist darin eine Murmel, gebt ihr diese ab. Wenn ihr keine Murmel mehr habt, werdet ihr auch zu Fängerinnen.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

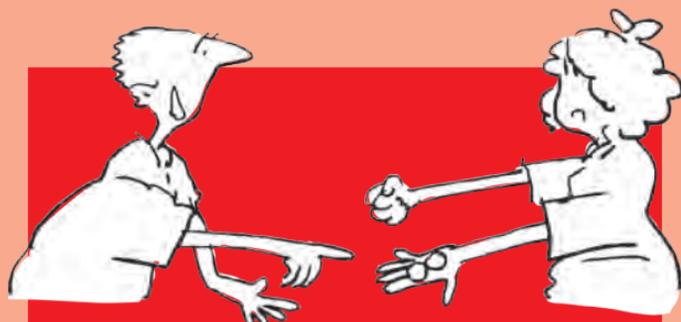
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



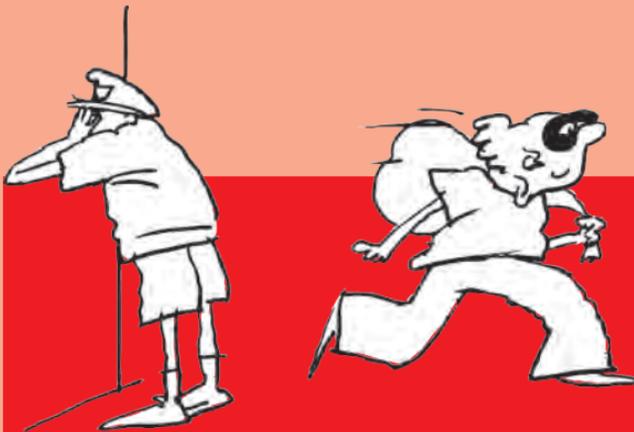
Fangspiele

Varianten Gruppen gegeneinander

Räuber und Poli

Material: –

Kinder: 8–20



Bildet zwei Gruppen, die Räuber und die Polizisten. Bestimmt die Grösse des Spielfeldes und einen Ort als Gefängnis. Die Polizisten schliessen die Augen und zählen bis 30. Währenddessen verstecken sich die Räuber. Nach dem Zählen beginnen die Polizisten mit der Fahndung. Wird ein Räuber gefangen (berührt), geht dieser selbstständig ins Gefängnis. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Räuber im Gefängnis sind.

Varianten

- Als Räuber hast du die Möglichkeit, deine Freunde im Gefängnis zu befreien, indem du sie berührt. Pass aber auf, dass du dabei nicht von einem Polizisten erwischt wirst!
- Als Räuber kommst du aus dem Gefängnis, wenn du gegen einen Polizisten im «Schere, Stein, Papier» gewinnt.



Modul «Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Fangspiele

Königsfangen

Material: –

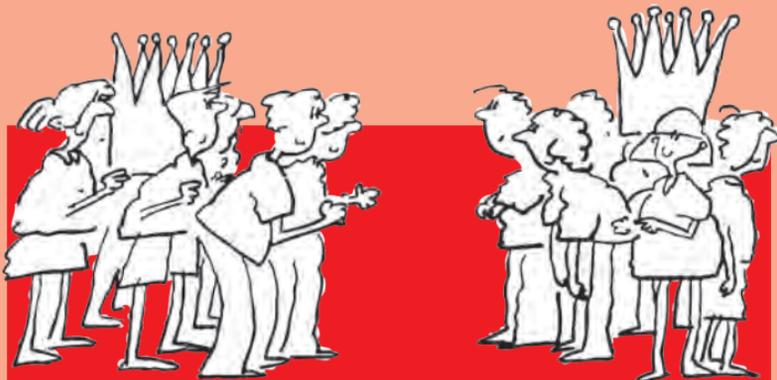
Kinder: 5–20

Bildet zwei oder mehrere Teams. Jedes Team bestimmt einen König. Die anderen sind Ritter und beschützen ihren König. Gleichzeitig versucht ihr, den König des anderen Teams zu fangen. Gegnerische Ritter dürft ihr durch Abblocken und Wegdrücken am Fangen hindern. Heftiges Schubsen, Ziehen oder Klammern ist verboten. Gelingt es dir, den König zu fangen, bist du der neue König dieses Teams. Der abtretende König bleibt als Ritter im selben Team. Welches Team schafft es am längsten, seinen König zu beschützen?



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Fangspiele

Kreisformen

Lumpä legä

Material: 1 Tuch

Kinder: 5–15



Stellt euch mit Blick nach innen im Kreis auf. Jemand von euch läuft mit einem Tuch aussen um den Kreis. Sprecht alle den Spruch: «Lumpä legä, Lumpä legä, Lumpä isch scho gleit!» Auf das Kommando «gleit!» lässt das Kind ausserhalb des Kreises das Tuch hinter jemandem auf den Boden fallen. Danach läuft es so schnell wie möglich um den Kreis. Das Kind, hinter dem das Tuch gelandet ist, eilt hinterher und versucht, die Lumpenlegerin zu fangen. Gelingt es ihm nicht, wird es zur neuen Lumpenlegerin. Gelingt es ihm, ist die alte Lumpenlegerin nochmals an der Reihe.

Variante: Der Spruch «Lueget nid ume, der Fuchs geit ume» wird von allen aufgesagt. Das Kind, hinter dem das Tuch abgelegt wird, rennt der Lumpenlegerin hinterher. Es muss selber merken, wann dies geschehen ist.



Modul «Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Fangspiele

Komm mit – geh weg

Material: –

Kinder: 5–15



Stellt euch mit Blick nach innen im Kreis auf. Ein Kind läuft aussen um den Kreis. Es berührt ein Kind im Kreis und gibt ihm das Kommando «komm mit» oder «geh weg». Danach läuft es so schnell wie möglich um den Kreis. Das berührte Kind muss ebenfalls eine Runde um den Kreis laufen. Beim Kommando «komm mit» läuft es in die gleiche, beim Kommando «geh weg» in die entgegengesetzte Richtung (Achtung: nicht zusammenstossen!). Wer erreicht die entstandene Lücke zuerst? Diejenige, die als Zweite ankommt, läuft nun (wieder) um den Kreis.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Hüpfspiele

Felder Hüpfen

Grundform = Himmel und Hölle

Material: Hüpffeld und/oder Kreide, Steinchen

Kinder: mind. 2

Stell dich mit beiden Beinen auf das Feld Erde. Wirf ein Steinchen ins Feld 1. Hüpf auf einem Bein bis zum Himmel. Überspringe dabei das Feld mit dem Steinchen und die Hölle. Im Himmel darfst du dich auf beiden Beinen ausruhen. Hüpf nun auf dem anderen Bein zurück bis zum Feld 2. Heb das Steinchen vom Feld 1 einbeinig auf. Überspringe das Feld, auf dem das Steinchen lag. Hüpf wieder bis zur Erde.

Nun wirfst du das Steinchen auf Feld 2 (einbeinig) und hüpfst wieder bis zum Himmel und zurück zur Erde. Das Spiel geht weiter, bis alle Zahlen «durchworfen» worden sind.

Wenn du einen Fehler machst, kommt das nächste Kind an die Reihe. Als Fehler gilt, wenn

- das Steinchen nicht im vorgesehenen Feld landet.
- du versehentlich auf eine Linie oder auf das Feld mit dem Stein oder die Hölle hüpfst.
- du auf beiden Beinen landest (ausser im Himmel).

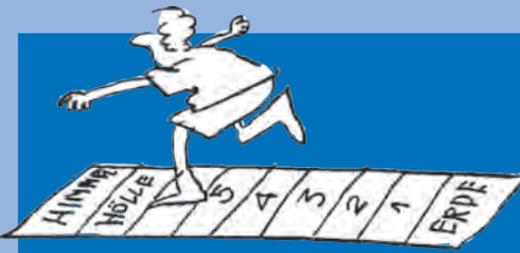
Wer kommt zuerst mit seinem Steinchen bis zum Himmel?



Modul

«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Hüpfspiele

Varianten von «Himmel und Hölle»

Um «Himmel und Hölle» etwas schwieriger zu machen, könnt ihr neue Regeln einführen.

Zum Beispiel:

- Stein nicht aufheben, sondern auf einem Bein aus dem Feld kicken
- Stein auf Handrücken balancieren und am Ende einer Runde hochwerfen und mit der anderen Hand auffangen
- Stein zwischen die Knie klemmen
- Stein unter den Arm klemmen
- Mit gekreuzten Beinen hüpfen
- Mit geschlossenen Augen hüpfen
- Stein über die Schulter ins richtige Feld werfen

Erfindet eure eigenen Varianten.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Hüpfspiele

Variante Hinkekästchen

Material: Hüpffeld und/oder Kreide, Steinchen

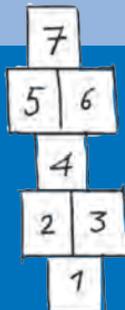
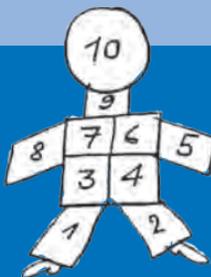
Kinder: mind. 2

Hüpf auf einem Bein von 1–10 und wieder zurück. Machst du einen Fehler, kommt das nächste Kind an die Reihe. Bestimmt vor Spielbeginn eines oder mehrere Felder, auf die beidbeinig gesprungen werden darf.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Hüpfspiele

Variante Wassergraben

Material: Hüpfeld und/oder Kreide, Steinchen

Kinder: mind. 2

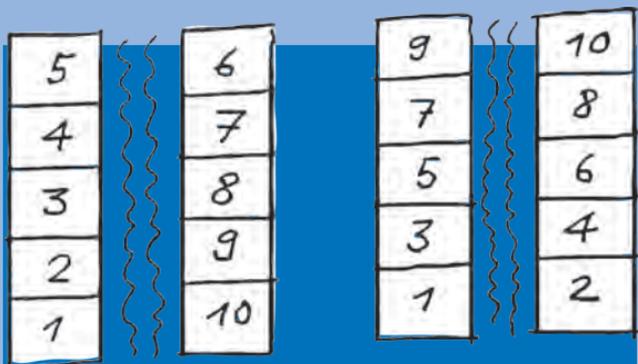
Male zwei Zahlenstreifen auf den Boden mit einem Wassergraben in der Mitte. Wirf ein Steinchen in Feld 1. Hüpf die Zahlen der Reihe nach ab. Du darfst dabei nicht auf das Feld mit dem Steinchen oder den Wassergraben springen. Auf Feld 3, 6 und 9 darfst du dich mit beiden Beinen ausruhen.



Das Spiel wird schwieriger, wenn du weniger Ruhefelder auswählst oder wenn die Zahlen abwechselungsweise links und rechts des Wassergrabens aufgezeichnet sind.

Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Hüpfspiele

Variante Wochenhüpfen

Material: Hüpffeld und/oder Kreide

Kinder: mind. 2

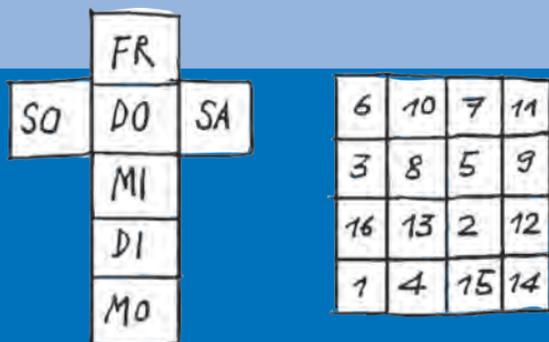
Variante Zahlenhüpfen

Material: Hüpffeld und/oder Kreide

Kinder: mind. 2

Hüpf vom Montag auf einem Bein den Wochentagen nach bis Sonntag und wieder zurück. Auf dem Feld Sonntag darfst du dich mit beiden Beinen ausruhen.

Zeichne ein Rechteck und teile es in etwa gleich-grosse Felder ein (z. B. 16 Felder). Schreibe die Zahlen von 1 bis 16 wild durcheinander in die Felder. Durchhüpf die Felder in der richtigen Reihenfolge von 1 bis 16. Probiere es zuerst mit beiden Beinen, dann einbeinig und schliesslich mit gekreuzten Beinen.



Modul «Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Hüpfspiele

Variante Schnecke

Material: Hüpffeld und/oder Kreide

Kinder: mind. 2

Hüpf einbeinig in die Schnecke und wieder heraus. Wenn es dir gelingt, darfst du deinen Namen in ein Feld schreiben. In der nächsten Runde darfst du hier beidbeinig Pause machen.

Das Kind nach dir muss das Feld mit den Namen der anderen Kinder überspringen. Wenn es ohne Fehler wieder aus der Schnecke heraus kommt, darf es seinen Namen ebenfalls in ein Feld schreiben. Spielt abwechselungsweise weiter, bis alle Felder einen Namen haben. Welcher Name steht öfter drin?

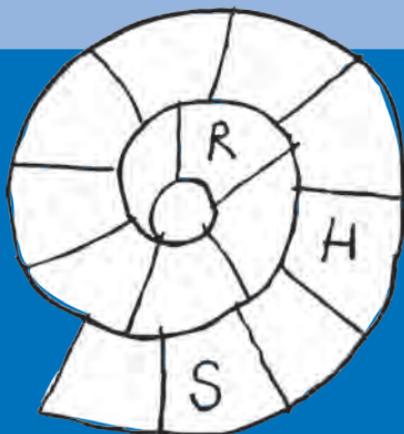
Die Schnecke kann auch wie Himmel und Hölle gespielt werden. Dafür nummeriert ihr die Felder. Im Zentrum der Schnecke darf man sich ausruhen.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Hüpfspiele

Seilspringen

Material: 1 langes Springseil oder 2 verknottete Springseile

Kinder: mind. 3

Zwei Kinder schwingen ein langes Seil. Als drittes Kind springst du hinein und springst gleichmässig weiter. Während die seilschwingenden Kinder den Vers sprechen, versuchst du die darin vorkommenden Bewegungen während dem Springen auszuführen.

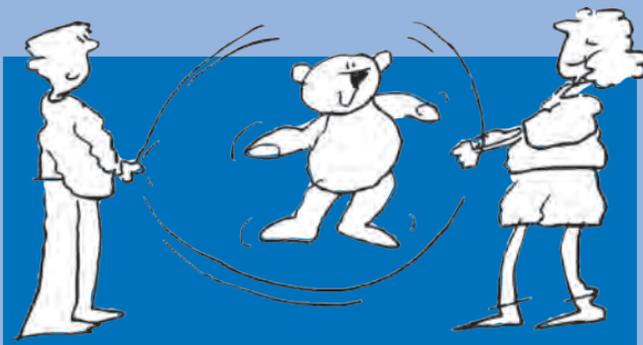
«*Teddybär, Teddybär, dreh dich um!*
Teddybär, Teddybär, mach dich krumm!
Teddybär, Teddybär, zeig deinen Fuss!
Teddybär, Teddybär, mach einen Gruss!
Teddybär, Teddybär, zeig deinen Schuh!
Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?
 1, 2, 3, 4, ...»

Es wird so lange gezählt, bis du einen Fehler machst. Dann darf ein anderes Kind springen. Wer am längsten hüpfte (am ältesten wird) ist Sieger.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



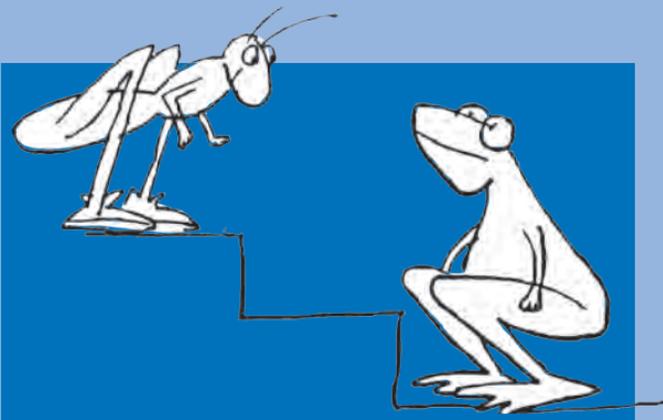
www.schulebewegt.ch

Hüpfspiele

Treppenhüpfen

Material: –

Kinder: 3–8



Bestimmt ein Kind, das den Frosch spielt. Ihr anderen seid Heuschrecken. Der Frosch hüpf auf eine Treppenstufe. Die Heuschrecken versuchen, nie auf der gleichen Stufe wie der Frosch zu sein. Reagiert eine Heuschrecke zu spät oder landet der Frosch auf ihrer Stufe, wird sie vom Frosch gefressen. Die gefressene Heuschrecke tauscht nun mit dem Frosch die Rolle.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Hüpfspiele

Gummitwist

Grundregeln

Material: 1 Gummitwist

Kinder: mind. 3

Stellt euch zu zweit gegenüber auf. Spannt das Gummiband um eure Füsse. Als dritter Mitspieler hüpfst du in, auf oder zwischen dem Gummiband in abgemachter Reihenfolge. Passiert dir ein Fehler, ist das nächste Kind an der Reihe. Gelingt dir der Ablauf fehlerfrei, wird der Schwierigkeitsgrad erhöht, indem das Gummiband höher gespannt wird:

- 1: beim Knöchel
- 2: bei der Wade
- 3: in den Kniekehlen
- 4: unterhalb des Pos
- 5: bei der Hüfte

Als Fehler gelten:

- Das Gummiband aus Versehen berühren
- An einem Gummiband hängen bleiben
- Einen Sprung auslassen
- Die Reihenfolge nicht einhalten
- In der falschen Position landen



Modul
«Pausenplatz bewegt»

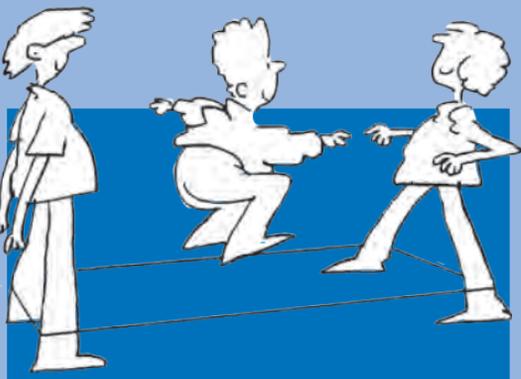
Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Hüpfspiele

Gummitwist

Material: 1 Gummitwist

Kinder: mind. 3

Känguru

einfach

Du springst immer über beide Gummischnüre. Dazu sagen alle Kinder den Vers:

«Ich bin das kleine Känguru.

Ich springe immerzu.

Heut will ich nach Amerika (Europa, Afrika, etc.)

Wie viele Sprünge brauch ich da?

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...»

Alle zählen laut mit wie viele Sprünge gelingen, bis du im Gummitwist hängen bleibst.

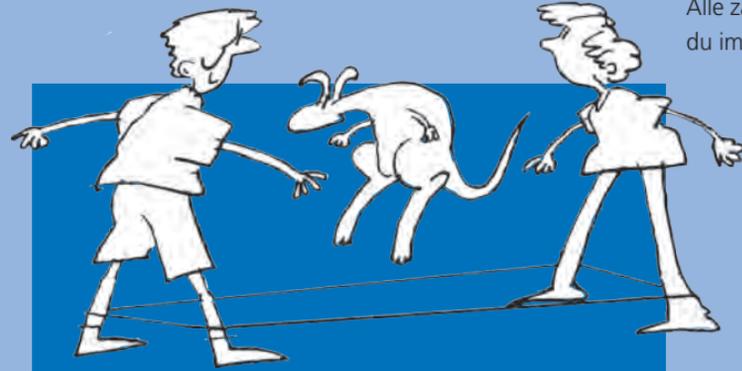


Modul

«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Hüpfspiele

Gummitwist

Material: 1 Gummitwist

Kinder: mind. 3

Sprich jeweils den Spruch und hüpf die abgebildete Sprungfolge:



Hau

ruck

Donald

Duck

Mikey

Maus

rein

raus!

Hau-Ruck

einfach



Peter

Füsse

Füsse

wie alt

bist du?

Alexander

auseinander

wieder zu

Alexander

mittel



1,

2,

3,

...

so alt

bin ich



Modul
«Pausenplatz
bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Hüpfspiele

Gummitwist

Material: 1 Gummitwist

Kinder: mind. 3

Sprich jeweils den Spruch und hüpf die abgebildete Sprungfolge:



Schnee- witt- chen und die 1

Schneewittchen

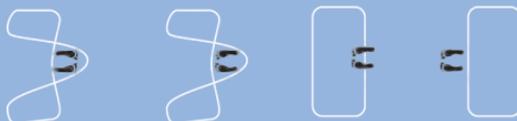
mittel



2 3 4 5 6 7 Zwer- ge!

Trixi

mittel



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Hüpfspiele

Gummitwist

Material: 1 Gummitwist

Kinder: mind. 3

Hexenhaus

schwierig

Die Sprünge des Hexenhauses beginnen einfach und werden immer schwieriger.



Modul
«Pausenplatz
bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Hüpfspiele

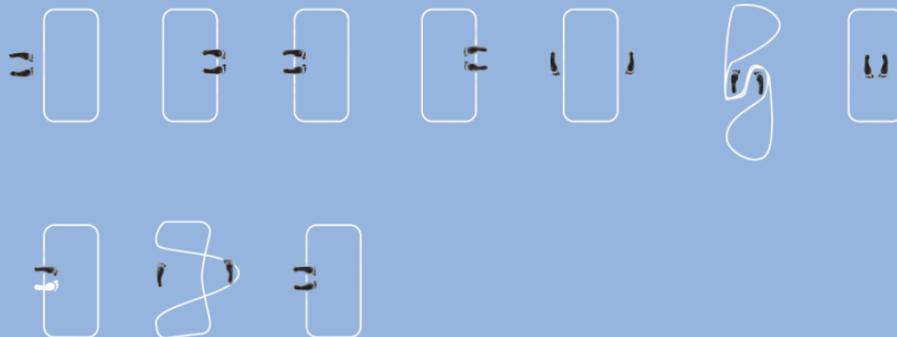
Gummitwist

Material: 1 Gummitwist

Kinder: mind. 3

Masterfolge

schwierig



Modul
«Pausenplatz
bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ballspiele

Fussball

Goalie

Material: 1 Fussball

Kinder: ca. 10



Bestimmt eine Stürmerin. Ihr anderen Kinder seid Torhüterinnen und bildet einen Kreis. Grätscht die Beine. Die Stürmerin in der Mitte des Kreises versucht, den Ball durch eine Grätsche hindurch zu spielen. Ihr Kinder im Kreis versucht, dies durch Schliessen der Beine zu verhindern. Die Hände dürfen dazu nicht benutzt werden. Nachdem ihr einen Ball aufhalten konntet, nehmt ihr schnell wieder die Grätschposition ein. Gelingt es der Stürmerin, den Ball durch eine Grätsche zu spielen, darf sie bestimmen, wer die nächste Stürmerin ist. Die Torhüterin, die den Ball nicht erwischt hat, muss bis zum nächsten «Tor» aussetzen.

Variante: Mit mehreren Stürmerinnen und/oder Fussbällen spielen.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ballspiele

Balljagd

Material: 1 Fussball

Kinder: 8–12



Bildet 2 Gruppen à 4–6 Kinder. Begrenzt ein Spielfeld. Spielt euch den Ball im Team zu. 5 Zuspiele geben einen Punkt. Die gegnerische Gruppe will das verhindern, indem sie den Ball erobert. Schafft sie es, versucht sie selber, 5 Zuspiele zu machen. Erzielt ein Team einen Punkt, darf die andere Gruppe mit Passen beginnen.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ballspiele

Ping-Pong

Grundregeln

Material: Ping-Pong-Tisch, 1 Ping-Pong-Ball,
1 Schläger pro Kind

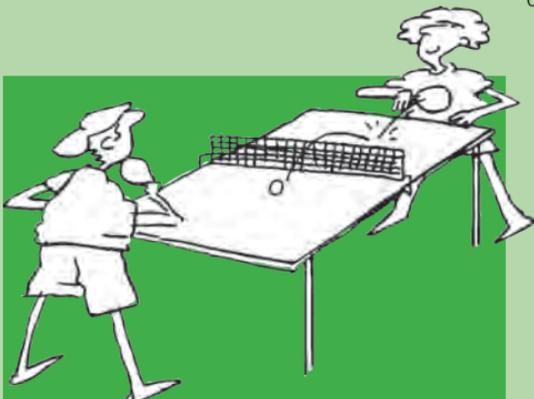
Kinder: 2

Beim Anspiel berührt der Ball zuerst den Schläger, dann den Tisch auf der eignen und dann den Tisch auf der gegnerischen Seite. Berührt er das Netz, gibt es Wiederholung. Ein unkorrektes Anspiel gibt einen Punkt für den Gegner. Bei den folgenden Ballwechseln schlägst du den Ball direkt auf die gegnerische Tischhälfte. Einen Satz gewonnen hat, wer zuerst 11 Punkte und mindestens zwei Punkte mehr als der Gegner erzielt. Jedes Kind darf bei drei aufeinanderfolgenden Ballwechseln anspielen, dann wird gewechselt. Ein Match geht über 3 Gewinnsätze.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Ballspiele

Varianten von Ping-Pong

Handschläger

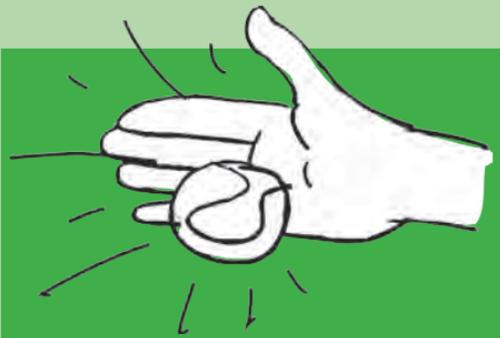
Material: Ping-Pong-Tisch, 1 Ping-Pong-Ball

Kinder: 2

Headies

Material: Ping-Pong-Tisch, 1 Softball

Kinder: 2



Spielt Ping-Pong, wie auf der Kartenvorderseite beschrieben. Anstelle des Ping-Pong-Schlägers benützt ihr eure Hände. Probiert es mit verschiedenen Bällen (Volleyball, Tennisball, Softball, Basketball). Grössere und schwerere Bälle können gefangen werden.

Mit deinem Kopf spielst du einen weichen Ball (Softball) über das Netz auf die andere Plattenhälfte. Auch beim Anspiel muss der Ball nur in der Hälfte deines Gegenübers aufprallen. Ansonsten gelten die Ping-Pong-Grundregeln. Wie viele Kopfstösse schafft ihr, ohne dass der Ball verloren geht?



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

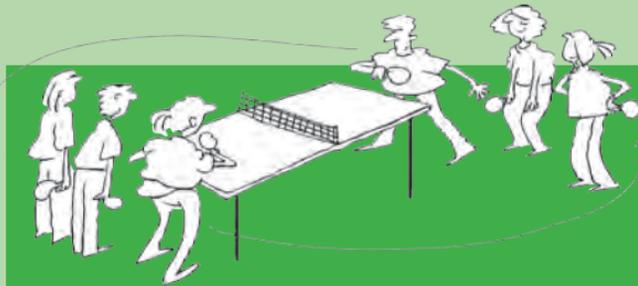
Ballspiele

Ping-Pong

Rundlauf

Material: Ping-Pong-Tisch, 1 Ping-Pong-Ball, 1 Schläger pro Kind

Kinder: 5–15



Verteilt euch so, dass auf beiden Tischseiten gleich viele Kinder in einer Reihe stehen. Falls auf einer Seite ein Kind mehr steht, beginnt diese mit dem Anspiel. Nach dem Schlagen läuft die Spielerin im Uhrzeigersinn auf die andere Seite und stellt sich bei dieser Reihe hinten an. Wer den Ping-Pong-Ball verfehlt oder gegen eine Regel verstösst, scheidet aus. Wenn nur noch zwei Kinder übrig sind, liefern sie sich ein Duell auf drei Punkte. Wer den Final gewinnt, erhält ein «Leben». Die Siegerin kann also in der neuen Runde einen Fehler begehen, ohne gleich auszuschneiden.

Varianten

- Wenn du ausscheidest, musst du nur so lange aussetzen, bis die Spielerin, die dich eliminiert hat, einen Fehler macht.
- Pro Tischseite steht nur ein Schläger zur Verfügung, der nach dem Spielen sofort wieder hingelgt werden muss.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ballspiele

Teamwettkampf

Material: Ping-Pong-Tisch, 1 Ping-Pong-Ball,
1 Schläger pro Kind

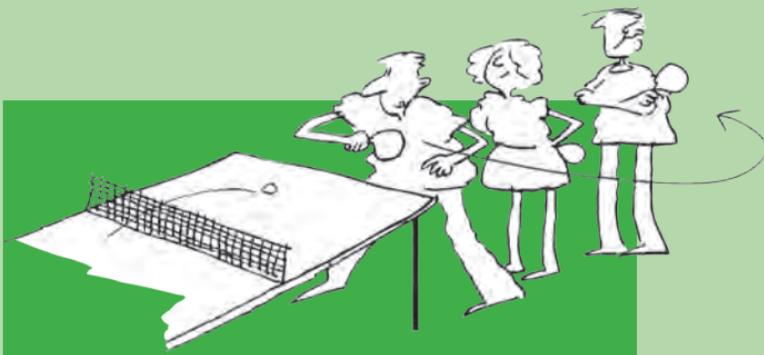
Kinder: 2–10

Bildet zwei Teams und stellt euch je auf einer Tischseite hintereinander in eine Reihe. Gespielt wird nach den Ping-Pong-Grundregeln. Hat die vorderste Spielerin gespielt, schliesst sie sich hinten an der Reihe auf derselben Tischseite an. Jeder Ballwechsel wird also von einer neuen Spielerin ausgeführt. Welches Team erzielt zuerst 11 Punkte?



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

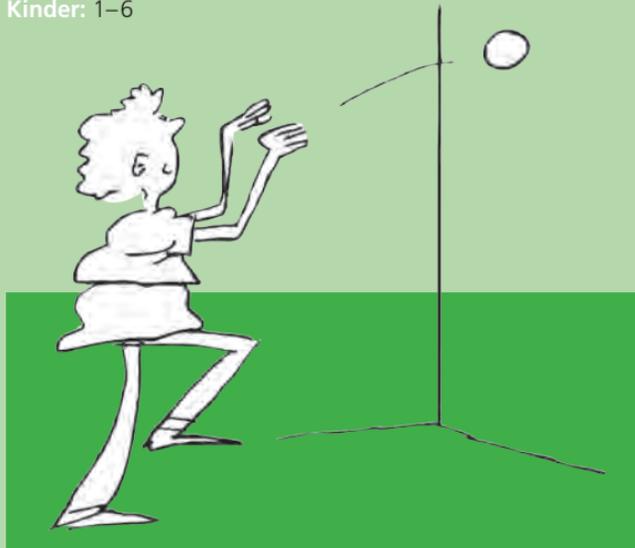
Ballspiele

Verschiedene

Ball an die Wand

Material: 1 Ball

Kinder: 1–6



Wirf einen Ball an die Wand, führe eine Übung aus und fange den Ball wieder. Die erste Form wiederholst du 10 x, die zweite 9 x und jede weitere 1 x weniger. Beginn mit einer leichten Übung und steigere dann den Schwierigkeitsgrad. Du fährst so lange fort, bis du einen Fehler machst. Danach ist das nächste Kind an der Reihe und versucht dieselben Übungen zu meistern. Bist du nach dem Aussetzen wieder dran, setzt du bei der Übung ein, an der du in der vorderen Runde gescheitert bist.

Beispiele Übungen: In die Hände Klatschen, Boden berühren, eine ganze Drehung machen, ein Knie berühren, einen Sprung machen usw.

Variante: Spielt mit verschiedenen Bällen (Fussball, Volleyball, Tennisball, Ping-Pong-Ball).



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ballspiele

Verschiedene

Tigerball

Material: 1 Ball

Kinder: 4



Bestimmt ein Spielfeld. Bildet zu dritt ein Dreieck und spielt euch den Ball gegenseitig zu. Das vierte Kind, der «Tiger», steht in der Mitte und versucht, den Ball zu erobern. Das Kind, welches den Ballverlust verursacht, übernimmt die Rolle des Tigers.

Varianten

- Nummernball: Jedes Kind erhält eine Nummer. Der Ball wird von Nummer zu Nummer gespielt.
- Die Kinder sind in Bewegung und spielen den Ball den Nummern nach weiter.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Verstecken

Grundform

Material: –

Kinder: 4–15

Bestimmt eine Spielzone. Ein Kind schliesst die Augen und zählt bis 20. Die anderen Kinder verstecken sich währenddessen innerhalb der Spielzone. Das Kind, das gezählt hat, sucht nun die anderen Kinder. Wenn alle versteckten Kinder gefunden sind, darf ein anderes Kind zählen.



Varianten mit mehreren Suchenden

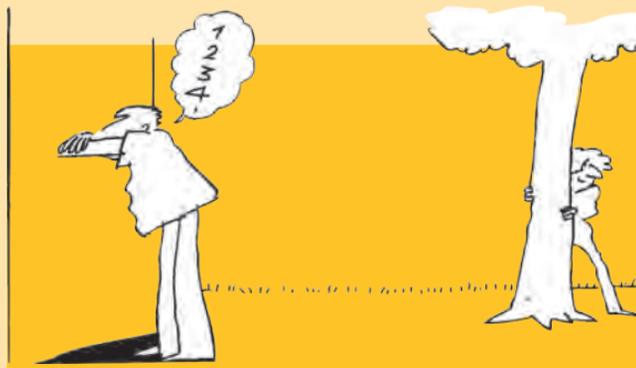
- **Suchfieber:** Gefundene Kinder werden mit dem Suchfieber angesteckt und helfen beim Suchen der anderen Kinder, bis alle mit dem Suchfieber angesteckt sind.
- **Kette:** Wenn ein Kind gefunden wird, gibt es dem suchenden Kind die Hand. Ihr macht euch nun gemeinsam auf die Suche nach anderen Kindern. Weitere gefundene Kinder schliessen sich der Kette an. Das zuletzt gefundene Kind darf bestimmen, wer in der nächsten Runde «einzählen» muss.

Modul

«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Verstecken

Gegenstände verstecken

Material: Alltagsgegenstände

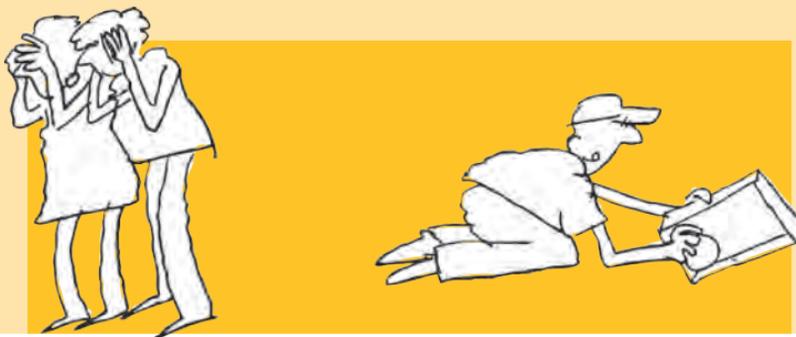
Kinder: 4–15

Du versteckst einen Gegenstand in einer abgemachten Zone. Die anderen Kinder blicken währenddessen in die Gegenrichtung oder halten sich die Augen zu. Hast du den Gegenstand versteckt, informierst du deine Kameraden, dass sie mit suchen beginnen dürfen. Wer findet ihn zuerst? Wer den Gegenstand als erstes entdeckt hat, darf ihn nun verstecken.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Verstecken

Varianten mit Anschlägen

Angeschlagen 1–2–3

Material: –

Kinder: 4–15

Ein Kind schliesst die Augen, zählt bei einer Anschlagstelle bis 20 und macht sich dann auf die Suche nach den versteckten Kindern. Du kannst dich nun aus deinem Versteck bei der Anschlagstelle anschleichen und dich freischlagen, indem du «angeschlagen 1–2–3» und deinen Namen rufst. Entdeckt dich das suchende Kind, laufen beide zur Anschlagstelle zurück. Ist die Sucherin zuerst da, ruft sie «angeschlagen» und deinen Namen. Das Spiel ist beendet, wenn alle versteckten Kinder gefunden wurden oder sich angeschlagen haben.



Modul «Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Verstecken

15, 14

Material: –

Kinder: 4–15

Ein Kind zählt mit geschlossenen Augen rückwärts von 15 bis 0. Die anderen Kinder verstecken sich in dieser Zeit. Wenn das zählende Kind die Augen öffnet, darf es drei Schritte machen, um die anderen zu entdecken. Wenn es niemanden sieht, schliesst es die Augen wieder und zählt nun von 14 bis 0. Während es zählt, müssen die anderen aus ihrem Versteck kommen, das zählende Kind berühren und sich wieder verstecken. Wenn jemand entdeckt wird, muss dieser eine Zählrunde aussetzen. Das Spiel geht solange, bis alle Zahlen von 15 bis 1 rückwärts bis 0 gezählt wurden.

Vereinfachung für jüngere Kinder: Zählt vorwärts bis 15, dann bis 14 usw.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Ruhige Spiele

Ausscheidungsspiele

Schere, Stein, Papier

Material: –

Kinder: 2–6

Halte die Hand hinter den Rücken und sagt den Spruch «Schere-Stein-Papier». Auf «Papier» zeigt ihr eines der folgenden Zeichen:

- Schere: Gespreizter Zeige- und Mittelfinger
- Stein: Faust
- Papier: flache Hand

Papier wickelt Stein ein (Papier gewinnt, Stein verliert).

Stein stumpft die Schere ab (Stein gewinnt, Schere verliert).

Schere schneidet das Papier durch (Schere gewinnt, Papier verliert).

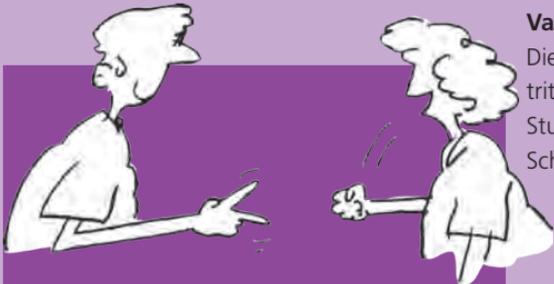
Entscheiden sich zwei von euch für dasselbe Symbol, wird das Spiel wiederholt.

Variante: Stellt euch bei einer Treppe auf die oberste Stufe. Diejenige, die bei Schere, Stein, Papier verliert, muss einen Stufentritt nach unten gehen. Die Gewinnerinnen bleiben auf ihrer Stufe. Wer unten an der Treppe ankommt, scheidet aus. Wer am Schluss alleine auf der Treppe steht, gewinnt das Spiel.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Ruhige Spiele

Sig, Sag, Sug

Material: –

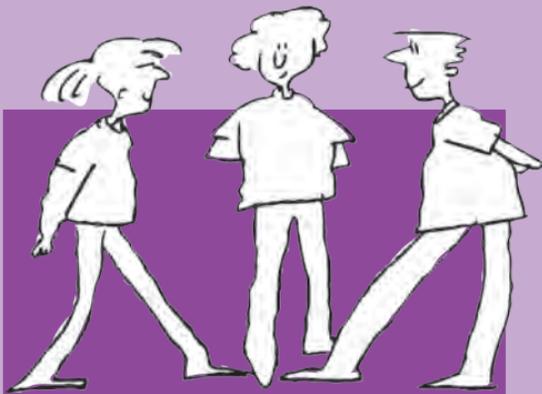
Kinder: 3–15

Bildet einen Kreis. Stellt einen Fuss so hin, dass die Schuhspitze die der andern Kinder berührt. Alle sagen gleichzeitig «Sig, Sag, Sug» und entscheiden auf das Kommando «Sug», ob sie den Fuss im Kreis lassen oder zurückziehen. Diejenigen von euch, die in der Mehrheit geblieben sind, spielen weiter. Die anderen scheiden aus. Wer als Letztes übrig bleibt, hat gewonnen. Sind am Schluss noch zwei Kinder im Spiel, machen sie «Schere, Stein, Papier».



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Ruhige Spiele

Klatschspiele

Emia enza penza

Material: –

Kinder: 5–20

Bildet einen Kreis und legt die linke Hand unter die Handfläche eures Nachbarn. Singt oder spricht folgendes Lied, während der Handschlag im Kreis weitergegeben wird. Auf jedes Wort erfolgt ein Handschlag.

«*Emia enza penza, schugera schugera, mia mia plam plam plam, questa tore, tore mio, tore mio platsch!*»

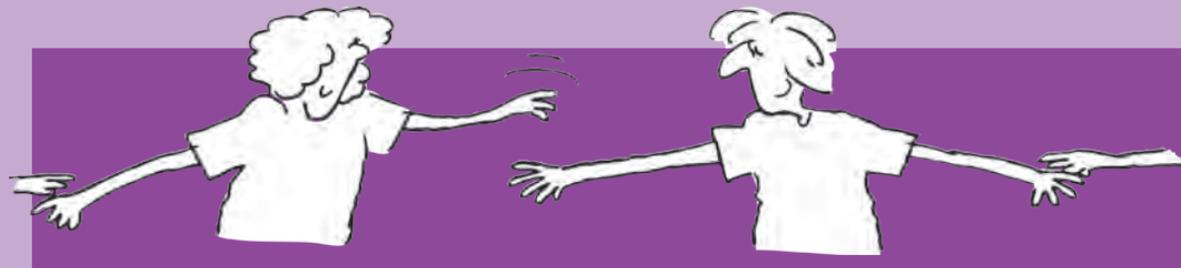
Bei «platsch» muss das Kind, das gerade den Handschlag bekommen würde, die Hand wegziehen. Gelingt ihm das nicht, scheidet es aus. Gelingt ihm das, scheidet das Kind aus, das den Handschlag ausführen wollte. Das Spiel geht weiter, bis ein Kind alleine als Sieger feststeht.



Modul «Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

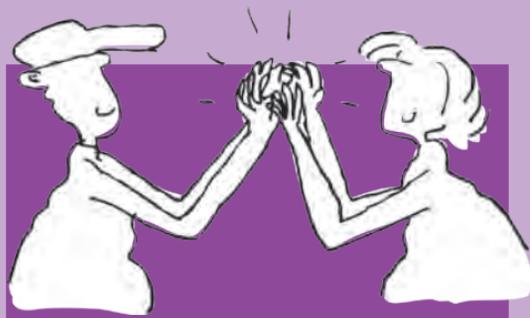


Ruhige Spiele

Si – si – si

Material: –

Kinder: 2



Stellt euch einander gegenüber auf und sagt folgenden Spruch auf:

«Wir sagen si–si–si

Wir sagen no–no–no

Wir sagen si, Wir sagen no

Wir sagen n–o–p, n–o–p

Rolle, rolle, rolle,

Makkaroni, roni, roni, Makkaroni, roni, roni

Papagei–gei–gei, Papagei–gei–gei

Wie ein Lutschbonbon im Schuhkarton

Und alle Affen, die so gaffen, machen «bäh»

Alle Schweine auf der Leine machen Rutschpartie, Rutschpartie

Alle Vögel auf dem Dach sagen Schach gute Nacht

Alle Mäuse im Gehäuse sagen tschüss–aus–ende–wir sind piks.»

Denkt euch dazu ein Klatschmuster und verschiedene Bewegungen aus. Ein Beispiel findet ihr auf: www.schulebewegt.ch > Umsetzen > Module > Zusatzmaterial > «Pausenplatz bewegt»



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ruhige Spiele

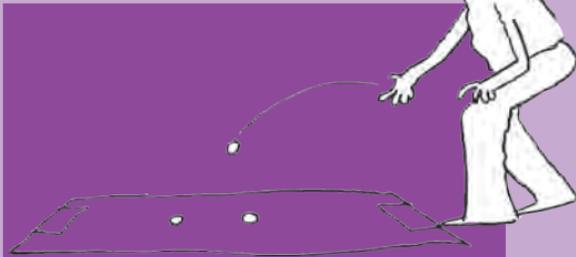
Murmeln und Steine

Fussball vor 100 Jahren

Material: Kreide, 3 Steinchen

Kinder: 2

Malt ein Fussballfeld (6 Schritte lang, 4 Schritte breit) mit zwei Toren. Stell dich hinter dein Tor. Nimm drei Steinchen und wirf zwei Steine ins Feld. Mit dem dritten Steinchen musst du zwischen den beiden zuerst geworfenen Steinchen hindurch werfen. Gelingt dir das, suchst du dir eines der liegenden Steinchen aus und wirfst es wieder zwischen den zwei anderen hindurch. Gelingt dir das nicht, darf dein Gegner die Steinchen nehmen und sie von seinem Ausgangspunkt (hinter dem Tor) aus werfen. Ziel ist es, so möglichst oft das Tor des Gegners zu treffen. Wird über das Feld hinaus gespielt, ist der andere Spieler an der Reihe.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ruhige Spiele

Bombe

Material: Murmeln, Kreide

Kinder: 3–6



Zeichnet ein Quadrat. Legt alle eine Murmel in die Mitte des Quadrats. Wenn du an der Reihe bist, lässt du aus 1 Meter Höhe eine weitere Murmel fallen. Die Murmeln, die getroffen werden und aus dem Quadrat rollen, gehören dir. Dann ist die nächste Spielerin am Zug. Das Spiel geht so lange, bis keine Murmeln mehr im Quadrat sind. Siegerin ist, wer am meisten Murmeln hat.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch

Ruhige Spiele

Murmeln und Steine

Wand-Murmelspiel

Material: mind. 1 Murmel pro Kind, Kreide

Kinder: 2–6

Zeichnet etwa 3 Meter von einer Wand entfernt eine Linie. Von dieser rollt ihr einer nach dem anderen eure Murmel möglichst nahe an die Wand. Berührt deine Murmel die Wand, hast du verloren. Wer die Murmel am nächsten an die Wand rollen kann, gewinnt.



Modul
«Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe

www.schulebewegt.ch



Ruhige Spiele

Weitere

Adler, Murmeli, Steinbock

Material: –

Kinder: 6–20

Bildet einen Kreis. Ein Kind ist in der Mitte des Kreises, nennt ein Tier und zeigt spontan auf ein Kind. Dieses und die Kinder links und rechts davon müssen sofort die richtigen Bewegungssymbole ausführen:

Murmeli: Mitte «pfeifen», links und rechts «lauschen» (mit der Hand ans Ohr, das näher beim Murmeli ist).

Adler: Mitte «Weitblick», links und rechts «Flügelschläge» (mit dem Arm auf der Aussenseite des Adlers).

Steinbock: Mitte «Hörner zeigen», links und rechts «scharren mit dem Fuss» (mit dem Fuss auf der Aussenseite des Steinbocks).

Wer einen Fehler macht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte und fährt fort mit Anzeigen.

Vereinfachung: Nur mit einem Tier spielen.

Erweiterung: Selber Tiere und Bewegungen herausfinden.



Modul «Pausenplatz bewegt»

Unterstufe
Mittelstufe



www.schulebewegt.ch

Modul «Pausenplatz bewegt»

Folgende Checklisten sollen als Hilfestellung dienen, den Pausenplatz möglichst bewegungsfreundlich, kindgerecht und attraktiv zu gestalten.

Checkliste Pausenplatzgestaltung

- Spielflächen (Hartplatz, Rasen)
- Geschützte Plätze (Kinder sollen auch bei Regen draussen spielen können)
- Sitzmöglichkeiten
- Spazierweg mit Windungen
- Natur: Pflanzen (Bäume, Büsche, Gras, Blumen, Kräutergarten, Tannenzapfen, Äste, dürre Blätter), Tiere (Schnecken, Würmer, Vögel, Insekten, Kleintiere), Steine, Wasser (Brunnen, Springbrunnen, Teich, Biotop)
- Modelliertes Gelände (mit Hügeln, Gräben)
- Verschiedene Bodenbeläge
- Plätze zum «Dreckeln» (Erde, Sand, Holzschnitzel, Kies)
- Bemalbare und schmückbare Flächen (Boden, Wände, Zäune, Säulen)
- Öffentliche Orte («sehen und gesehen werden»)
- Rückzugsorte und Nischen
- Sonnige und schattige Plätze

Checkliste Spielgeräte

- Einladende Naturelemente (Steinblöcke, Baumstämme)
- Brücken
- Rutschbahn
- Schaukel
- Karussell
- Wippschaukel
- Schaukelpferd
- Klettergerüste
- Balken, Röhren
- Tischtennistisch
- Tischfussball
- Kletterstange, Reckstange, Ringe
- Halfpipe

Modul «Pausenplatz bewegt»

Checkliste Spielmaterial

Basics

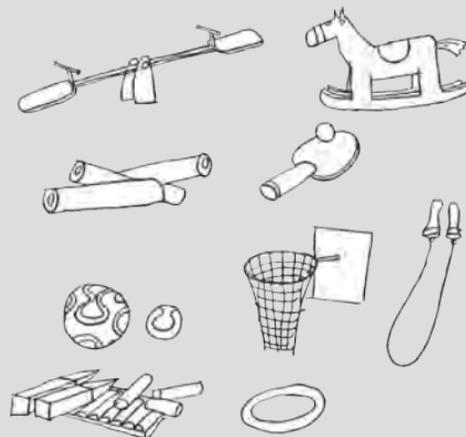
- Gummitwist
- Strassenkreide
- Verschiedene Bälle: Fussbälle, Volleybälle, Basketbälle, Softbälle, Tennisbälle, Jonglierbälle, Footbags usw.
- Tore
- Basketballkörbe
- Markierstäbe und -hüte in verschiedenen Farben
- Schwungseile, Springseile, sonstige Seile
- Reifen
- Wurfringe
- Alltagsgegenstände (z. B. Ballone, Zeitungen, Korken, Tücher, Wäscheklammern, Pet-Flaschen, Joghurtbecher, Kartonschachteln usw.)
- Bodenbemalung für Hüpfspiele, Mühle usw.
- Murmeln

Weitere Materialien

- Fortbewegung auf Rollen: Rollbrett, Trottinett, Velo, Einrad usw.
- Jongliertücher und Jonglierbälle
- Jojo
- Diabolo
- Rola-Rola
- Stelzen, Walzstelzen
- Federballspiel
- Devil Sticks
- Tischtennisschläger und Bälle
- Tennisschläger und Bälle
- Unihockeybälle/Stöcke
- Boccia
- Kubb
- Hüpf sack
- Pedalo
- Multiski
- Slackline

Selber machen

Spielgeräte können zum Teil auch gut selber hergestellt werden: z. B. Balancebrett, Stelzen, Rola-Rola, Devil Sticks; Strassenkreide (im Werken) oder Footbag, Jonglierbälle, Springseil, Frisbee, Gummitwist (im Handarbeiten).



Modul «Pausenplatz bewegt»

Tipps für die Materialverwaltung

- **Ort für Materialaufbewahrung:** Z. B. Geräteraum, Häuschen, Garage, Materialraum.
- **Ordnung:** Aufhängevorrichtungen und Kisten, mit Materialnamen und Anzahl anschreiben.
- **Materialmanager:** Schülerinnen und Schüler übernehmen die Materialverwaltung im Turnus selber.
- **Pfandsystem als Kontrollhilfe:** Jedes Kind besitzt ein Pfand mit seinem Namen (z. B. Anhänger, Magnet, Wäscheklammer), das beim Ausleihen von Spielgeräten als Platzhalter dient. So sieht man auf einen Blick, welches Material nach der Pause noch fehlt und wer es ausgeliehen hat.
- **Verantwortliche Lehrperson:** Eine Lehr- oder Betreuungsperson ist verantwortlich für den Pausenplatz.
- **Defektes und verlorenes Material:** Sofort ersetzen oder reparieren.
- **Rotationsprinzip:** In grossen Schulen mit vielen Klassen oder wenig Material die Benutzung pro Tag/Woche klassenweise festlegen.



