

09 | 2015

Inhalt Monatsthema

Das Programm	2
Bewegungsfreundliche Umgebung	3
Tipps & Tricks	5
Übungen	
• Ausdauer trainieren	6
• Knochen stärken	8
• Muskeln kräftigen	10
• Beweglichkeit	12
• Entspannung	14
• Geschicklichkeit – Fingerspiele	16
• Geschicklichkeit – Gleichgewicht	18
• Geschicklichkeit – Koordination	20
• Geschicklichkeit – Werfen und Fangen	22
Hinweise	24
Anhang	

Kategorien

- Alter: 4–12 Jahre
- Schulstufe: KiGa – 6. Klasse
- Niveau: Anfänger bis Könnler

«schule bewegt»



Seit 10 Jahren bringt «schule bewegt» – das Bewegungsförderungsprogramm des Bundesamts für Sport BASPO für Schulen und Tagesstrukturen – Bewegung in Schulen und Tagesstrukturen der Schweiz und Liechtensteins. Anlässlich des Jubiläumsschuljahres 2015/16 stellen wir in diesem Monatsthema eine Auswahl von Übungen und weitere Ideen für einen bewegten Unterricht vor.

Bewegter Unterricht bezieht den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder in den Schulalltag mit ein. Es gibt genug Gründe, die dafür sprechen: Durch Bewegung kann der Unterricht lerngerecht rhythmisiert und die Konzentrationsfähigkeit der Schüler gesteigert werden; Bewegung kann als erweiterter Lernkanal genutzt werden, was den Schülerinnen erlaubt, Lerninhalte mit verschiedenen Sinnen aufzunehmen. Zudem wird die Durchblutung des Gehirns durch Bewegung gesteigert, was die Leistungsfähigkeit begünstigt. Und: Bewegung im Unterricht motiviert die Schülerinnen und Schüler und sorgt für eine gute Lernatmosphäre.

Lancierung von «schule bewegt» 2005

Das Programm «schule bewegt» setzt sich seit seiner Lancierung im Jahr 2005 konsequent für die Förderung der täglichen Bewegung in der Schule ein. Nicht zuletzt dank einer Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Problematik Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen nehmen inzwischen etwa 150 000 Schulkinder am Programm teil. Oder anders gesagt: In über 70 % der Gemeinden in der Schweiz macht mindestens eine Klasse bei «schule bewegt» mit.

Einstieg erleichtern

Dieses Monatsthema stellt die Programminhalte (Module) von «schule bewegt» exemplarisch vor und soll Anregungen für die Umsetzung eines bewegten Unterrichts geben. Es richtet sich vor allem an Lehrpersonen der Kindergartenstufe bis 6. Klasse, teilweise werden auch Lehrpersonen der Oberstufe angesprochen.

Im ersten Teil erfahren Sie u. a., wie eine bewegungsfreundliche Lernumgebung geschaffen werden kann, der zweite Teil beinhaltet Übungsvorschläge für die direkte Umsetzung im Schulzimmer. Eingeteilt sind die Übungen in verschiedene Kapitel, die von Ausdauer über Muskelkräftigen bis hin zu Geschicklichkeitsübungen reichen. Weil neben Aktivierung und Konzentration auch die Entspannung wichtig ist, widmen wir dieser ein gesondertes Kapitel. Jede Übung beinhaltet Angaben zu Zielgruppe, Dauer und Zeitpunkt, Intensität und Platzbedarf. Im Anhang schildert eine Primarschul-Lehrperson ihre Erfahrungen mit dem Bewegten Unterricht.

Das Programm

Die Grundidee von «schule bewegt» ist einfach: Klassen oder Gruppen, die beim Programm mitmachen, bewegen sich täglich mindestens 20 Minuten zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht. Dazu stehen den Lehr- und Betreuungspersonen direkt umsetzbare Bewegungsideen und -materialien kostenlos zur Verfügung.

Die Bewegungszeit kann während des Unterrichts, in den Pausen, auf dem Schulweg oder als Bewegungshausaufgabe stattfinden. Jede Klasse bzw. Gruppe bestimmt individuell, wie sie ihre tägliche Bewegungszeit realisiert. Dies kann auch mit eigenen Bewegungsideen geschehen.

Kern des Programms sind die Module von «schule bewegt», die in Form von Kartensets mit vielfältigen Bewegungsübungen kostenlos an die Schulen abgegeben werden. Es stehen insgesamt elf Bewegungsmodule und zwei Zusatzmodule zum Thema Ernährung zur Verfügung. Die Bewegungsideen sind kurz und können ohne Vorbereitung mit der Klasse umgesetzt werden. Einige Module erfordern zusätzliches Bewegungsmaterial, das bei einer Teilnahme am Programm kostenlos mitgeliefert wird (z. B. Footbags oder Springseile).



Erfolgsfaktoren

- **Praktisch:** Bewegungsideen können direkt umgesetzt werden.
- **Flexibel:** Klassen setzen die tägliche Bewegung von mindestens 20 Minuten individuell um.
- **Stufengerecht:** Module sind stufenbezogen oder können leicht angepasst werden.
- **Kostenlos:** Kartensets, Bewegungsmaterial und Broschüren stehen zur Verfügung.
- **Wirksam:** 90 % der Klassen wollen auch künftig in Bewegung bleiben.
- **Erfolgreich:** Rund 8500 Klassen sind mit «schule bewegt» aktiv, ca. 18 % der Schulklassen in der Schweiz machen mit.
- **Einfach:** Anmeldung erfolgt klassenweise über www.schulebewegt.ch

Bewegungsempfehlungen der Hepa für Kinder und Jugendliche

Nach heutigen Erkenntnissen sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität durchführen. Kinder im Primarschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.

Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten. Langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten so weit wie möglich vermieden werden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

Schulklassen, die beim Programm «schule bewegt» mitmachen, bewegen sich täglich mindestens 20 Minuten zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht und erfüllen so einen Teil der [Bewegungsempfehlungen](#) bereits im Schulalltag.

Bewegungsfreundliche Lernumgebung

Das «Churer Modell» verfolgt konsequent die Idee, den Unterricht zu differenzieren und die Inhalte dem Entwicklungs- und Lernstand der Schülerinnen und Schüler anzupassen. Das Konzept lässt sich auch auf den bewegten Unterricht umsetzen.

Bewegung und Wahrnehmung sind Grundlagen unserer Entwicklung und unseres Lernens. Dabei spielt der Raum eine wichtige Rolle. Denn er schafft Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten. Die Schaffung einer bewegungsfreundlichen Lernumgebung kann durch räumliche und methodische Anpassungen erreicht werden. Im Folgenden einige Beispiele, die sich am [«Churer Modell der Binnendifferenzierung im Unterricht»](#) (siehe Kasten S. 4) orientieren.

Raum umgestalten – mehr Platz für Bewegung schaffen

Die Umgestaltung des Schulzimmers zu einer Lern- und Bewegungslandschaft schafft mehr Platz und Anreiz für Bewegung (siehe Bild). Das Mobiliar ist so gestellt, dass verschiedene Arbeitsplätze mit einer freien Mitte entstehen, was die Bewegung begünstigt. Eine Bewegungsecke mit Bewegungsmaterialien oder ein separates Bewegungszimmer können zusätzlich eingerichtet werden.

Unterschiedliche Arbeitsplätze einrichten

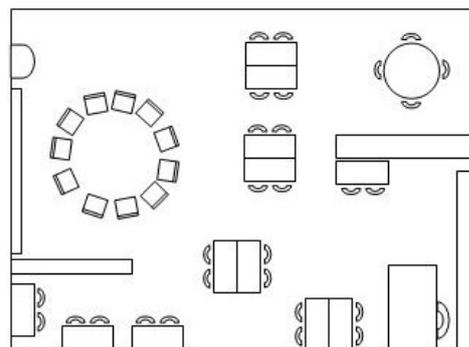
Es werden Arbeitsplätze eingerichtet, die verschiedenen Bedürfnissen gerecht werden: Plätze für Partnerarbeit, Gruppenarbeit, konzentrierte Einzelarbeit, usw. Diese erlauben den Kindern ein gesundes und variantenreiches Sitzen. Zudem können Arbeitsplätze im Stehen (Stehpulte) sowie Bewegungsstationen für Lernen in Bewegung zur Verfügung stehen. Die Schülerinnen und Schüler können Arbeitsplatz und Lernformen nach ihren Bedürfnissen individuell wählen.

Gute Lernangebote kreieren

Die Schülerinnen und Schüler können aus Lernangeboten auf verschiedenen Niveaus auswählen. Die Aufgaben werden an einem Ort zugänglich gemacht und die Kinder holen sich die Aufgaben selber. Dadurch bewegen sie sich bereits beim Abholen und Zurücklegen der Aufgaben und sie wählen einen ihren (Bewegungs-)bedürfnissen entsprechenden Arbeitsplatz aus. An Bewegungs- und Lernstationen werden Übungen und Bewegungsmaterial in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und mit verschiedenen Variationen angeboten, aus denen die Kinder wählen und daran üben können.

Inputs im Kreis

Die Lektionen werden mit einem Input im Kreis eröffnet. Dieser wird kurz gehalten (10 bis max. 15 Min). Lern- und Bewegungszeit für Schülerinnen und Schüler können dadurch begünstigt werden. Im Kreis finden gemeinschaftliche Aktivitäten als Ausgleich zur Individualisierung statt. Bewegung kann als gemeinsames Ritual für den Einstieg in den Unterricht eingesetzt werden (z. B. Yoga-Sonnengruss für Kinder).



Didaktik des weissen Blattes

Schülerinnen und Schüler werden immer wieder dazu aufgefordert, sich selber Aufgaben zu stellen. Die eigenständige Aufgabenstellung lässt viel Spielraum für bewegte Formen. Die Bewegungsideen für einen bewegten Unterricht können so stets erweitert und ergänzt werden.

Helfersysteme aufbauen

Schülerinnen und Schüler sollen sich gegenseitig weiterhelfen können, wenn sie bei einer (Bewegungs-)Aufgabe nicht mehr weiterkommen. Mitschülerinnen und Mitschüler werden als Ressource für das Lernen genutzt. Die Kinder versuchen es zunächst selbst, fragen eine Mitschülerin oder einen Mitschüler, der/die die Aufgabe bereits gelöst hat, bzw. die Übung bereits beherrscht. Oder sie lassen sie sich von der Lehrperson erklären.

Lernmethoden und Lernstrategien vermitteln

Um selbständig lernen zu können braucht es Methoden und Strategien, die den Schülerinnen und Schülern schrittweise vermittelt werden müssen. Dazu gehört auch auf den eigenen Körper zu achten und einzuschätzen, wann Bewegung bzw. Erholung benötigt wird. Bewegungsposten können als Arbeitsplätze beim Lernen oder als Bewegungspause den Bedürfnissen entsprechend gewählt werden.

Gespräche über das Lernen führen

Im offenen Unterricht spielt Begründen und Argumentieren eine wichtige Rolle. Die Lehrperson erhält Einblicke in die Denkweise der Schülerinnen und Schüler. Die Lernmethoden- und Strategien (u. a. Bewegtes Lernen, Bewegungspausen) können reflektiert werden. Wichtig: Die Kinder wissen um die positiven Auswirkungen von Bewegung Bescheid und können sie gezielt einsetzen.

Individuelle Lernfortschritte planen

Damit weitere Schritte und ggf. Unterstützungsmassnahmen eingeleitet werden können, muss man wissen, wo das Kind im Lernprozess steht. Durch das Beobachten der Kinder während Bewegungssequenzen können motorische Defizite entdeckt und allenfalls gezielte Fördermassnahmen ergriffen werden. Das Führen von Bewegungs-Lernjournalen zeigt individuelle Lernfortschritte auf.

Prozesse zulassen und eigene Erwartungshaltung hinterfragen

Oft kommen bei Lehrpersonen Zweifel auf, ob die Kinder genug und richtig lernen und ob man die Übersicht behalten kann. Ein offener und bewegter Unterricht ist sicherlich eine Herausforderung für Lehrperson und Schülerinnen und Schüler und kann vor allem zu Beginn zu Unruhe führen. Klare Regeln, eine schrittweise Einführung von bewegtem Unterricht und etwas Geduld können hier hilfreich sein.

Wissenwert

→ [Erfahrungsbericht zum Bewegten Unterricht](#)

Tipps & Tricks

Wer damit liebäugelt einen bewegten Unterricht zu planen, tut gut daran, sich vorgängig damit auseinander zu setzen. Einige Punkte, die zu bedenken sind in der Übersicht.

Starthilfe

- Tägliche Bewegung in den Unterricht einplanen und z. B. den Unterrichtsplan, den Kalender oder das Klassenbuch nutzen, um daran zu erinnern.
- Beim Vorbereiten von Unterrichtseinheiten überlegen, wie der Stoff auch bewegt vermittelt oder veranschaulicht werden könnte.
- Eine Sammlung von kleinen Bewegungsübungen anlegen: Kleine Spiele für Zwischendurch im Klassenzimmer griffbereit halten.
- Klein anfangen, mit einzelnen Übungen und Spielen, die mehrmals durchgeführt werden. Rituale daraus machen.
- Übungen variieren aus verschiedenen Bewegungsbereichen «Beweglichkeit erhalten», «Geschicklichkeit verbessern», «Ausdauer trainieren», «Knochen stärken» und «Muskeln kräftigen».
- Situativ entscheiden, ob und wie Bewegung sinnvoll eingesetzt werden kann.
- Mit den Schülerinnen und Schülern thematisieren, weshalb der Unterricht bewegt gestaltet wird.
- Raumgestaltung: Lässt sie genügend Raum für Bewegung?
- Bewegung in alltägliche Abläufe einbeziehen: Die Kinder holen sich z. B. ihr Übungsblatt selber.
- Respektieren, dass einige Schüler oder Schülerinnen sich nicht immer bewegen möchten.

Bemerkungen

- Die Klasse muss sich zunächst an die Unterbrechungen für mehr Bewegung gewöhnen. Anfangs braucht es jeweils etwas mehr Zeit und führt vielleicht zu Lärm und Durcheinander. Nach und nach wird die Bewegungspause jedoch effizienter und geregelter ablaufen.
- Die Haltung der Lehrperson ist entscheidend, deshalb sollte sie ein gutes Vorbild für viel Bewegung im Alltag abgeben. Wer vom Nutzen überzeugt ist, wird das auch den Schülerinnen und Schülern vermitteln und diese für mehr Bewegung motivieren können (Authentizität).

Bewegungsmaterialien

Einfache Alltagsmaterialien: Damit lassen sich einfache Spiele gestalten. Ein Bleistift, das von zwei Kindern zwischen die Zeigfinger geklemmt wird und durch das Klassenzimmer balanciert wird, ein Taschentuch durch Blasen in der Luft gehalten wird, ein Etui, das zwischen die Knie geklemmt wird, um einen Weg damit zurück zu legen, Petflaschen zum Jonglieren, usw.

Gleichgewichtsgeräte: Durch einfache Mittel wie Balken, Kabelrollen, Rola-Rolas kann das Gleichgewichtssystem effektiv trainiert werden. Das Material kann einfach beschafft oder selber hergestellt werden (Abfallholz vom Schreiner, Kabel- oder Teppichrollen aus Karton in Elektro- oder Teppichgeschäft).

Arbeitspositionen: Aus Kartonrollen und festem Holzbrett kann mit wenig Aufwand ein Stehpult aufgestellt werden. Eine Laptopunterlage kann als Wanderpult dienen oder mit Gymnastikmatten im Liegen gearbeitet werden. Kinder sitzen auch gerne einfach auf dem Boden. Und auf herkömmlichen Schulstühlen kann die Sitzposition variiert werden, z. B. indem sich die Schülerinnen und Schüler verkehrt herum auf den Stuhl setzen.

Ausdauer trainieren

Verstecken

Diese Übung fördert auf spielerische Art das HerzKreislauf-System.

Nachdem die Kinder einen Mitschüler angetippt haben, verstecken sie sich. Sie haben immer weniger Zeit zur Verfügung.

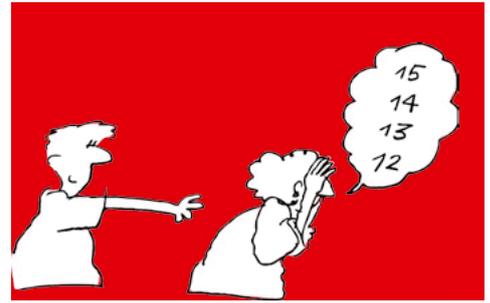
Ein Kind zählt mit geschlossenen Augen rückwärts von 15 bis 0. Die anderen Kinder verstecken sich in dieser Zeit. Wenn das zählende Kind die Augen öffnet, darf es drei Schritte machen, um die anderen zu entdecken. Wenn es niemanden sieht, schliesst es die Augen wieder und zählt nun von 14 bis 0.

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 dauert so lange, bis alle Zahlen von 15 bis 1 rückwärts bis 0 gezählt wurden.

Einfacher

- Zählt vorwärts bis 15, dann bis 14 usw.

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Gruppenarbeit/Klassenplenum
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Lektionsabschluss
Dauer	Ca. 10 bis 15 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer/Pausenplatz
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Pausenplatz bewegt»

Briefträger

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren einen Parcours, der durch die Lehrperson definiert wurde. Sie sollen möglichst viel laufen und die Ausdauer spielerisch fördern.

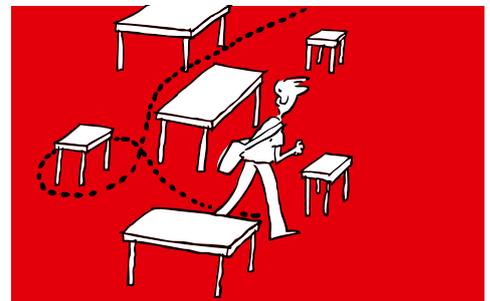
Erstellt aus Stühlen und Tischen einen Parcours. Ihr seid alle Briefträger. Die Lehrperson zeigt euch nun einen komplizierten Weg zu einem Briefkasten (um Stühle und Tische herum, unter dem Tisch durch, usw.). Ihr versucht nun, den Weg möglichst identisch zurückzulegen.

Variationen

- Bestimmt mehrere Briefkästen. Zu jedem gibt es einen anderen Weg, den ihr euch merken müsst. Könnt ihr euch auch eine Woche später an die Wege erinnern?
- Zu zweit: Ein Schüler spielt den Briefträger und bestimmt einen Weg. Die andere Schülerin ist blind. Sie folgt dem Briefträger, indem sie ihn an der Schulter hält. Dabei prägt sie sich den Weg gut ein und versucht danach sehend, den Weg identisch zu gehen.

Material: Stühle, Tische

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe
Sozialform	Partnerarbeit/Gruppenarbeit/Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Lektionsabschluss
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel (je nach Bewegungsart)
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch



Quelle: Modul «Schulweg»

Vitaparcours

An verschiedenen Geräten aktivieren die Kinder mit dieser Übung den gesamten Körper. Parcours sind ideal, um Ausdauer, Kraft, Koordination usw. ganzheitlich und spielerisch zu fördern.

Überlegt euch alle eine Bewegungsaufgabe. Zeigt euch diese gegenseitig vor und schaut, dass ihr möglichst verschiedene Aufgaben habt. Achtet auch auf eine gute Durchmischung der Bewegungsformen, so dass Übungen zu Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Knochen stärken und Muskeln kräftigen vorkommen.

Vitaparcours-Durchlauf

1. Malt und/oder schreibt mit Neocolor ein Plakat mit eurer Bewegungsaufgabe. Es kann folgende Inhalte haben: Name der Übung, Zeichnung der Durchführung, ein Schlüsselwort oder eine Beschreibung der Aufgabe, Anzahl Wiederholungen usw. Laminiert die Blätter.
2. Legt die Reihenfolge der Übungen fest.
3. Stellt den Vitaparcours in geeignetem Gelände auf. Befestigt die Plakate mit Schnur.
4. Führt den Parcours alle gemeinsam oder in Gruppen durch.

Material: Blätter, Neocolor, Laminiergerät, Schnur und Schere

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe
Sozialform	Klassenplenum
Zeitpunkt	Bewegte Lektion/evt. Zeichnungsstunde
Dauer	Doppellektion
Intensität	Hoch
Ort	Schulhaus, Pausenplatz und Schulumgebung
Platzbedarf	Hoch



Quelle: Modul «Lernen bewegt»

Rechnungskreis

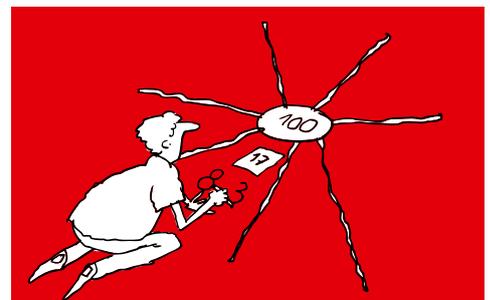
Rechnen und laufen gleichzeitig: Mit dieser Übung können die Schülerinnen und Schüler Plus- und Minus-Rechnungen spielerisch angehen.

Bildet 10er-Gruppen, alle haben ein Seil. Bestimmt ein Spielfeld (Kreis) und legt eine Startkarte (z. B. mit Zahl 100) in die Mitte. Legt nun eure Seile als «Strahlen» um die Startzahl. Jeder Schüler erhält einen Abschnitt zwischen 2 Strahlen. Beschriftet diesen mit eurem Namen.

5–10 Zahlenkarten/Person sind ca. 5 m vom Kreis verdeckt abgelegt. Für alle werden die gleichen Zahlenkarten abgelegt. Stellt euch bei eurem Namen auf. Auf ein Kommando holt ihr eine Zahlenkarte. Rennt zurück zu eurem Kreissektor und legt die Karte in euren Kreisabschnitt ausserhalb der Startzahl hin. Subtrahiert die Zahl auf der Karte von 100 und notiert das Resultat (z. B. 83, wenn auf der Zahlenkarte 17 stand). Danach holt ihr eine neue Karte und subtrahiert diese von der zuvor errechneten Zahl. Wenn alle fertig sind, werden die Resultate kontrolliert: Um eine Position im Uhrzeigersinn verschieben. Startet bei der Endzahl und addiert zurück bis zur Startzahl. Prüft dabei die berechneten Zahlen.

Material: Seile, Zahlenkarten, Kreiden

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	10er Gruppen
Zeitpunkt	Übungsstunde Mathematik
Dauer	30 Min.
Intensität	Hoch
Ort	Pausenplatz
Platzbedarf	Hoch



Quelle: Modul «Lernen bewegt»

Bonus

Alle Übungen zum Thema [Ausdauer trainieren](#)

Knochen stärken

Nummern schreiben

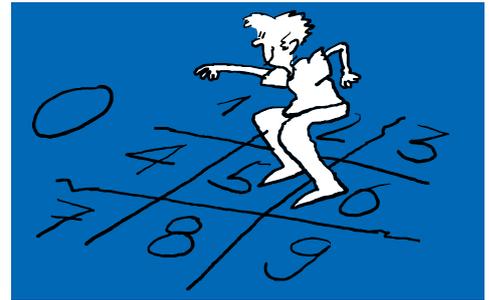
In diesem Spiel sollen die Kinder möglichst viel hüpfen. In der Übung arbeiten sie mit Zahlen- oder Buchstabenfolgen und bilden neue Nummernfolgen und Wörter.

Legt mit vier Seilen ein Doppelkreuz, so dass ihr neun Felder habt. Weist jedem Feld eine Zahl (wie bei einer Handy-Tastatur) zu und springt verschiedene Nummernfolgen (z. B. das Geburtsdatum, die Telefonnummer usw.).

Variationen

- Weist den neun Feldern neun Buchstaben zu (z. B. A E I O U S M L R). Nun könnt ihr Wörter wie Maus, Laus, Meile, Ei, Los, usw. schreiben. Definiert die Buchstaben anders und entwickelt neue Wörter. Tipp: Die Buchstaben der entsprechenden Felder an die Wandtafel schreiben!
- Zu zweit: Jemand schreibt ein Wort indem er auf der «Tastatur» herumhüpft. Die andere Person versucht herauszufinden, welches Wort geschrieben wurde.
- Zeichnet je 5 Mal ein Kreuz und einen Kreis auf Papierblätter. Nun spielt ihr zu zweit Tic-Tac-Toe. Ein Feld kann man besetzen, indem man hineinspringt und sein «Zeichen» hinterlässt.

Material: Seile, Kreiden, evtl. Papier



Quelle: Modul «Seil+»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Einzelarbeit/Partnerarbeit/Gruppenarbeit
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Lektionsabschluss
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer/Pausenplatz
Platzbedarf	Hoch

Rhythmusspiele

Die Kinder lernen, sich in einem Rhythmus zu bewegen. Sie müssen sich in dieser Übung maximal konzentrieren können. Sie hüpfen und springen viel.

Legt das Seil als Linie auf den Boden. Jemand zeigt eine Sprungfolge über das Seil. Alle versuchen, die Sprungfolge zu kopieren. Nun zeigt jemand anders eine lustige Sprungfolge usw.

Variationen

- Klatscht einen Rhythmus: Können die anderen den Rhythmus hüpfen?
- ABC-Hüpfen oder Reihen hüpfen: Versucht, während dem Hüpfen das Alphabet oder verschiedene Zahlenreihen vorwärts und rückwärts aufzusagen.

Hausaufgabe: Buchstabiere die Namen all deiner Familienmitglieder beim Hüpfen. Kannst du sie auch rückwärts buchstabieren, ohne aus dem Rhythmus zu fallen?



Quelle: Modul «Seil+»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Gruppenarbeit/Klassenplenum
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Bewegungspause
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch

«10er-li»

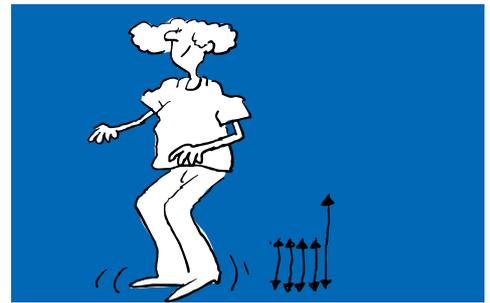
Diese Übung aktiviert die Kinder. Sie hüpfen viel und führen hohe Sprünge aus. Der Platzbedarf ist dabei recht gering, die positiven Auswirkungen dieser Übung auf die Knochenstärkung sind aber gross.

Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpfst beidbeinig an Ort. Hüpfst immer 5-mal tief und anschliessend hoch. Das erste Mal springt ihr 1-mal hoch, das zweite Mal springt ihr 2-mal hoch, das dritte Mal 3-mal usw. Fahrt so weiter, bis ihr zum Schluss 10-mal einen hohen Sprung ausgeführt habt. Schafft ihr das ohne Fehler?

Variationen

- Zahlenreihen hüpfen: Hüpfst beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z. B. der 7er-Reihe. Auf alle 7er-Zahlen macht ihr einen hohen Sprung, also bei 7, 14, 21, ... bis 70 – und wieder rückwärts. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.
- Zehnerlei: Bestimmt 10 verschiedene Hüpfübungen. Die erste Übung führt ihr 10 Mal aus, die zweite 9 Mal, die dritte 8 Mal, ... bis ihr die letzte Übung nur noch 1-mal ausführt. Beispiel: 10 Mal beidbeinig hüpfen, 9 Mal die Knie hochheben, 8 Mal in die Grätsche springen, 7 Mal Twisten, 6 Mal die Schere springen, ... und zum Schluss 1 Mal so hoch wie möglich springen. Bei einem Fehler müsst ihr wieder bei der 10 beginnen.

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Lektionsabschluss
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Gummitwist 1

Die Kinder sollen in dieser Übung eine einfache Bewegungsabfolge mehrmals und fehlerfrei wiederholen können.

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, usw.)

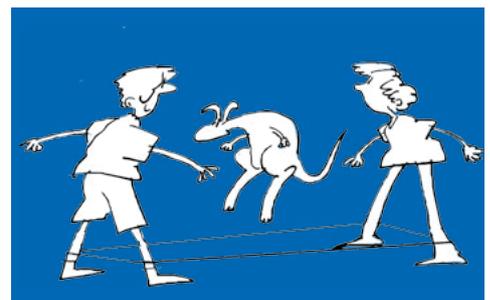
Wie viele Sprünge brauch ich da?

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...»

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

Material: Gummitwist

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Dreiergruppen
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Bewegungspause
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch



Quelle: Modul «Pausenplatz bewegt»

Bonus

Alle Übungen zum Thema [Knochen stärken](#)

Muskeln kräftigen

An Ort Radfahren

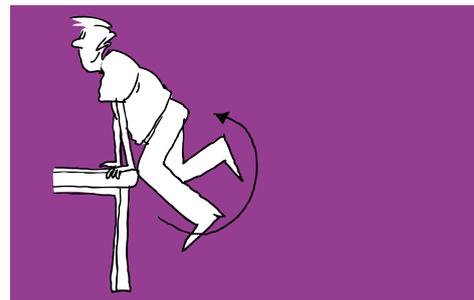
Mit dieser Übung wird der Fokus auf die Arm- und Rumpf-Muskulatur gelegt. Die Kinder bleiben konzentriert und immer im Gleichgewicht.

Stützt euch mit den Unterarmen auf der Tischplatte ab. Eure Beine winkelt ihr so an, dass sie den Boden nicht berühren. Tretet mit den Beinen ca. eine Minute in der Luft.

Variationen

- Setzt euch auf den Stuhl und haltet euch an der Stuhllehne fest. Hebt die Beine an und tretet in der Luft. Wechselt die Kadenz – tretet mal schnell, mal langsam.
- Zu zweit: Legt euch auf den Rücken. Eure Fusssohlen berühren sich. Das Kniegelenk bildet einen 90°-Winkel. Macht langsame Tretbewegungen. Variiert den Widerstand, indem ihr gegen die Füße eures Partners drückt.

Material: Tisch, Stuhl



Quelle: Modul «Schulweg»

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit, Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Gering

Schreiberling

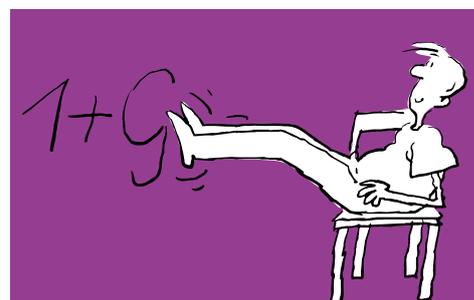
In dieser Übung wird die Bauchmuskulatur gekräftigt: In sitzender Position müssen die Kinder mit ihren Füßen etwas in die Luft schreiben.

Setzt euch seitwärts auf den Stuhl und haltet die Beine hoch. Versucht, die Beine so zu halten, dass ihr mit den Füßen euren Namen in die Luft schreiben könnt.

Variationen

- Zahlenkünstler: Schreibt mit den Füßen Zahlen in die Luft. Schafft es euer Pultnachbar, die Zahl zu lesen? Ihr könnt sogar einfache Mathematik aufgaben (+/-) schreiben und sie gegenseitig lösen lassen.
- Rudern: Setzt euch seitwärts auf den Stuhl, zieht die Knie an und streckt die Arme nach vorne. Wie beim Rudern streckt ihr nun die Beine aus und zieht gleichzeitig die Arme an.
- Radfahren: Setzt euch auf die vordere Kante des Stuhls und hebt die Beine in die Luft. Schon könnt ihr mit der Radtour beginnen. Strampelt einmal mit kleinen schnellen Bewegungen und einmal mit langsamen grossen Bewegungen.

Material: Stuhl



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit, Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Hoch
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Mittel

Krähe

Kraft und Gleichgewicht stehen in dieser Übung im Zentrum. Gleichzeitig verbessern die Kinder ihre Körperwahrnehmung.

Geht tief in die Hocke und legt die Hände zwischen den Füßen auf den Boden. Drückt nun die Knie von aussen gegen die Arme. Stützt euer ganzes Gewicht auf den Armen ab und lehnt euch so nach vorne, dass ihr langsam die Füsse vom Boden heben könnt. Achtung: Damit ihr nicht auf die Nase fällt, müsst ihr das Gleichgewicht finden! Kehrt wieder in die Hocke zurück, entspannt euch ein wenig, bevor ihr es noch einmal probiert.

Variation

- **Airbag:** Legt ein Kissen vor euch auf den Boden, so dass ihr keine Angst haben müsst, auf die Nase zu fallen. Partnerhilfe: Bildet Zweiergruppen und unterstützt euch gegenseitig, indem ihr euch an den Schultern stützt.

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Gering



Quelle: Modul «Bewegungspause»

Sägen

Für diese Kräftigungs-Übung müssen die Schülerinnen und Schüler gut kooperieren und aufeinander eingehen können.

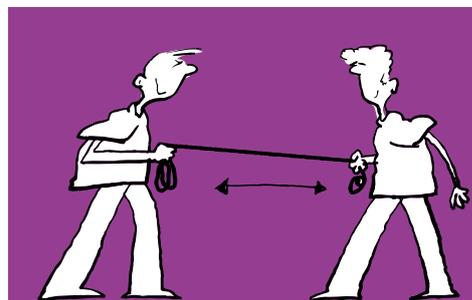
Nehmt zu zweit ein Seil, jeder greift sich ein Ende. Steht euch gegenüber und macht mit dem Seil Sägebewegungen. Das Seil ist dabei immer gespannt. Wichtig: Macht die Bewegungen gleichmässig und langsam während einer Minute. Dann wechselt ihr die Seite.

Variationen

- Je nachdem wie man sich gegenübersteht, gibt es zahlreiche Kräftigungs-Varianten. Zum Beispiel: Rücken an Rücken, Seite an Seite, Hintereinander, usw.
- Entwickelt neue Varianten, wie man mit Sägebewegungen seine Muskeln kräftigen kann.
- Versucht, die Bewegungen auch beidhändig auszuführen.

Material: Seil

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Pausenplatz
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Seil+»

Bonus

Alle Übungen zum Thema [Muskeln kräftigen](#)

Beweglichkeit

Geben und nehmen

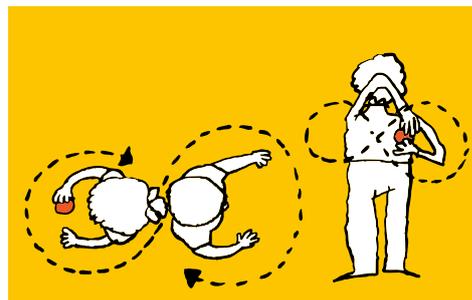
Der Rumpf muss in dieser Übung beweglich sein. Mit einem Footbag werden verschiedene Bewegungsabfolgen und Kunststücke durchgeführt.

Stellt euch zu zweit hin, Rücken an Rücken mit kleinem Abstand (ca. 20 cm bis 50 cm). Jemand von euch hält einen Footbag in den Händen. Dreht euch nun beide gleichzeitig nach links und übergebt euch in der Mitte den Ball – ohne dabei die Beine zu bewegen. Anschliessend dreht ihr euch nach rechts und übergebt den Footbag. Damit beschreibt der Footbag eine 8.

Variationen

- Ein Schüler dreht sich nach rechts, die andere Schülerin nach links. Der Footbag beschreibt so einen Kreis.
- Könnt ihr auch eine 9 oder eine 3 «schreiben»?
- Übergebt euch den Ball über dem Kopf und dann zwischen den Beinen usw.
- Verändert die Distanz zwischen euch.
- Werft euch den Footbag zu, anstatt ihn zu übergeben.
- «Rücken-8»: Könnt ihr auch alleine hinter eurem Rücken eine liegende 8 schreiben? Nehmt dazu den Footbag in eine Hand und übergebt diesen über die Schulter und hinter dem Rücken der anderen Hand.

Material: Footbag (oder kleiner Ball)



Quelle: Modul «Footbag+»

Schulstufe	Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit, Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss /Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Gefangener

Die Schulter-Muskulatur und die umgebenden Muskeln werden mit dieser Übung entspannt und beweglich gehalten.

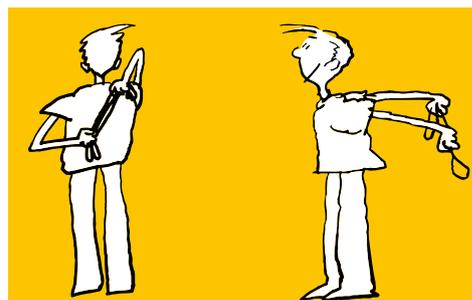
Strecke deine Arme nach hinten und halte das geviertelte Seil an beiden Enden fest. Spanne es hinter deinem Rücken und verharre so lange in dieser Position, bis du langsam auf 10 und zurück gezählt hast.

Variation

- Halte das halbierte Seil mit einer Hand über deinem Kopf und lasse es über den Rücken baumeln. Fasse es dann mit deiner anderen Hand und ziehe es vorsichtig nach unten. Führe die Übung auch andersseitig aus.

Hausaufgabe: Führe diese Übung nach jeder erledigten Hausaufgabe (Deutsch, Mathematik usw.) durch.

Material: Seil



Quelle: Modul «Seil+»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Wirbelwürmchen

Eine regelmässige Atmung bestimmt das Tempo dieser Übung. Die Kinder strecken und dehnen die Rückenmuskulatur und entspannen sich.

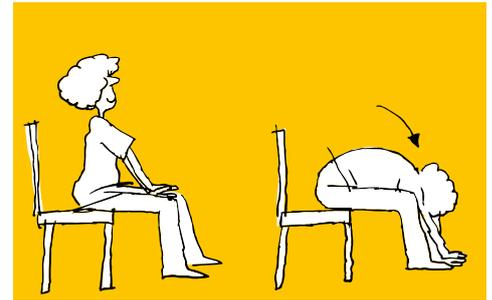
Setzt euch mit leicht gespreizten Beinen auf die vordere Stuhlkante und lasst den Kopf langsam hängen, rollt mit jedem Ausatmen Wirbel für Wirbel nach unten, bis die Hände den Boden berühren. Richtet euch anschliessend mit jedem Einatmen langsam – Wirbel für Wirbel – wieder auf. Wiederholt die Übung mehrmals.

Variationen

- **Twister:** Setzt euch mit aufrechter Haltung verkehrt herum auf euren Stuhl. Dreht euren Oberkörper auf die eine Seite und dehnt so den unteren Rückenbereich. Wenn ihr euch an der Stuhllehne festhält, verstärkt dies die Dehnung.
- **Scheibenwischer:** Setzt euch auf die vordere Stuhlkante und stützt euch mit den Händen auf dem Stuhl ab. Gebt euer Gewicht ganz an die Hände ab und pendelt mit den Knien wie mit einem Scheibenwischer hin und her.

Material: Stuhl

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionsabschluss/Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Spagat

Die Adduktoren müssen für die Durchführung des Spagats besonders geschmeidig sein. Je regelmässiger diese Übung durchgeführt wird, desto schneller führt sie zum Erfolg.

Lege dein Seil als Messschnur auf den Boden und stelle dich – so breitbeinig wie möglich – parallel zum Seil hin. Miss die Länge deiner Grätsche ab. Führe die Übung ein zweites und drittes Mal aus.

Tip: Atme langsam und tief. Beim Ausatmen kannst du die Grätschposition vergrössern.

Variationen

- Miss deine Grätschlänge jede Woche. Nach 4 Wochen ziehst du Bilanz: Hat sich etwas verändert?
- Wer kann den Spagat?

Hausaufgabe: Die Länge deiner Grätsche kannst du auch zu Hause messen. Markiere die Stelle und miss jede Woche nach, wie weit du kommst.

Material: Seil

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering



Quelle: Modul «Seil+»

Bonus

Alle Übungen zum Thema [Beweglichkeit](#)

Entspannung

Körperreise

Mit dieser Vorstellungs-Übung werden die grossen Muskelgruppen visualisiert, aktiviert und im Rhythmus der Musik allmählich entspannt.

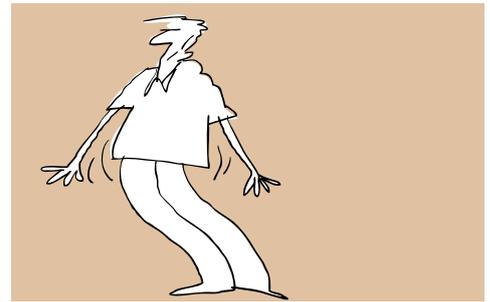
Verteilt euch im Raum. Bewegt zur Musik einzelne Körperteile. Startet mit dem Kopf. Findet verschiedene Bewegungen für jeden Körperteil (z. B. kreisen, strecken und beugen) und führt sie langsam aus. Sobald die Musik ändert, ist der nächste Körperteil an der Reihe. Macht folgende Körperreise: Kopf – Schulter – Ellbogen – Hand – Becken – Knie – Füsse.

Variationen

- Schliesst während der Körperreise die Augen.
- Studiert jeden Körperteil und findet heraus, welche Bewegungen ihr damit ausführen könnt.

Material: CD «Musik bewegt», Track 2

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss/Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Musik bewegt»

Luftkissenboot

Wer hat den längeren Atem? Die Kinder führen diese spielerische Atemübung in Form eines Wettbewerbs aus.

Legt alle ein Blatt Papier auf eine Startlinie auf den Boden. Wer kann sein Blatt mit kräftigem Pusten am weitesten blasen?

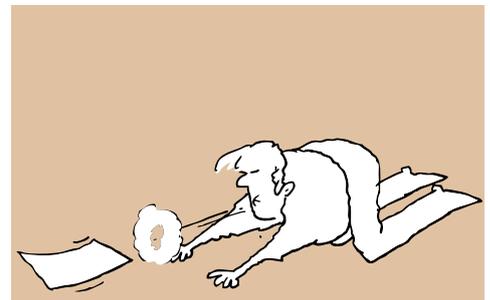
Variationen

- Zu zweit: Legt das Blatt auf den Tisch. Wer kann das Blatt mit einmal Pusten näher an die Tischkante blasen?
- Zu zweit: Zeichnet auf ein A3-Blatt eine etwa 10 cm breite Minigolfpiste. Beide Schülerinnen formen je eine kleine Kugel aus Papier. Ihr versucht nacheinander, diese blasend über die Piste zu bewegen. Wer muss weniger oft pusten, bis die Kugel im Ziel ist?

Hausaufgabe: Fingerbeeren-Pressen: Drückt die Fingerbeeren während 10 Sekunden mit aufgestellten Ellenbogen möglichst stark gegeneinander. Wiederholt diese Übung fünfmal mit jeweils 30 Sekunden Pause.

Material: Papierblätter, Bleistifte

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Erholungspausen»

Massage

Beruhigung und Entspannung stehen in dieser Übung im Vordergrund.

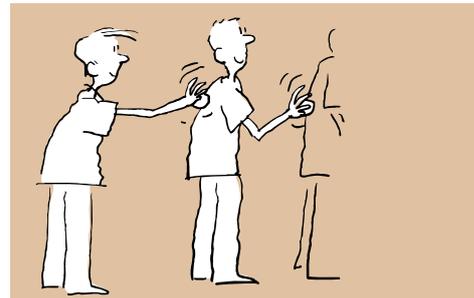
Die Kinder massieren sich gegenseitig.

Bildet Zweiergruppen. Eine Schülerin nimmt einen Tennisball oder einen Igelball in die Hände, die andere Schülerin legt sich flach mit dem Bauch auf den Boden. Massiert mit Hilfe des Balles rollend und in kreisenden Bewegungen den Nacken, die Arme, den Rücken und die Beine der liegenden Schülerin. Achtung: Nur die Muskeln massieren! Kein Druck auf die Wirbelsäule oder die Gelenke ausüben.

Variationen

- **Kreismassage:** Alle Schülerinnen stehen im Kreis und sehen den Rücken der vorderen Schülerin an. Massiert nun eurer Vorderfrau den Rücken. So kommt die ganze Klasse gleichzeitig in den Genuss einer Massage! Dreht euch um 180° und massiert eurer neuen Vorderfrau den Nacken-Schulter-Bereich.
- **Schildkröte:** Bildet Zweiergruppen. Ein Schüler setzt sich auf den Stuhl und legt den Oberkörper auf die Oberschenkel und lässt die Arme locker hängen. Der andere Schüler drückt mit einer Hand im oberen Bereich des Rückens auf den «Panzer». Die «Schildkröte» versucht nun, die Hand gegen oben wegzustossen.

Material: Tennisball, Igelball



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionsabschluss/Bewegungspause
Dauer	10 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Wärmemassage

Warme Hände verhelfen den Kindern dazu, sich zu entspannen. Gleichzeitig lernen sie ihren Körper noch besser kennen.

Reibt eure Hände kräftig aneinander, so dass sie warm werden. Streicht anschliessend damit über Stirn, Wangen, Kinn, Schläfen, Augen, Mund, Hals, Hinterkopf und Nieren. Spürt die Wärme, die von den Händen in den Körper fliesst (evtl. Hände zwischendurch wieder neu «aufwärmen»).

Variation

- Wärmt eure Handflächen auf, bevor ihr sie auf eure Augen legt. Reibt dafür die Handinnenflächen aneinander.

Hausaufgabe: Augen entspannen: Legt die Handinnenflächen auf eure Augenhöhlen, damit kein Licht zu euren Augen dringt. Die Augen bleiben offen. Geniesst die Dunkelheit während einer Minute. Diese Übung entspannt eure Augen.



Quelle: Modul «Erholungspausen»

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionsabschluss/Bewegungspause
Dauer	10 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Bonus

Alle Übungen zum Thema [Entspannung](#)

Geschicklichkeit – Fingerspiele

Daumenakrobatik

Die Feinmotorik wird mit dieser Fingerkoordinations-Übung stark gefordert und gefördert. Zusätzliche Aufgaben erschweren die Arbeit.

Bildet mit beiden Händen eine Faust und versteckt den Daumen darin. Öffnet die Hände gleichzeitig und macht anschliessend wieder die Faust, dieses Mal zeigt der Daumen nach oben. Wechselt nun ständig zwischen diesen beiden Positionen hin und her.

Variationen

- Macht dasselbe gegengleich: Bei einer Hand zeigt der Daumen nach oben, bei der anderen Faust ist der Daumen in der Faust versteckt – schafft ihr es, ständig zwischen den beiden Positionen zu wechseln? Könnt ihr das auch, wenn ihr euch dazu rhythmisch auf der Stelle bewegt? Oder durchs Zimmer läuft?

Einfacher

- Eine Hand ist geöffnet, eine Hand ist geschlossen.



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

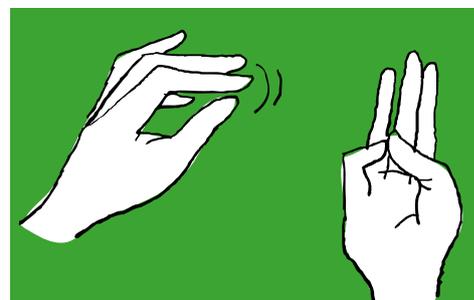
Fingertanz

Die Fingerkoordination steht in dieser Übung wieder im Zentrum. Sie kann ein- oder beidhändig durchgeführt werden.

Berührt mit dem Daumen nacheinander alle Fingerspitzen der gleichen Hand: Daumen – Zeigefinger, Daumen – Mittelfinger, Daumen – Ringfinger, Daumen – kleiner Finger. Probiert das entweder nur mit der rechten oder nur mit der linken Hand.

Variationen

- Beidhändig: Führt diesen Fingertanz mit der linken und der rechten Hand synchron auf.
- Bei der einen Hand berührt der Daumen zuerst den Zeigefinger, bei der anderen Hand berührt der Daumen zuerst den kleinen Finger – schafft ihr es, den Fingertanz gegengleich auszuführen und immer den richtigen Finger zu berühren?
- Berührt mit dem Daumen die Finger einmal, zweimal, dreimal oder in einem selbst festgelegten Rhythmus.



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Gering

Handgymnastik

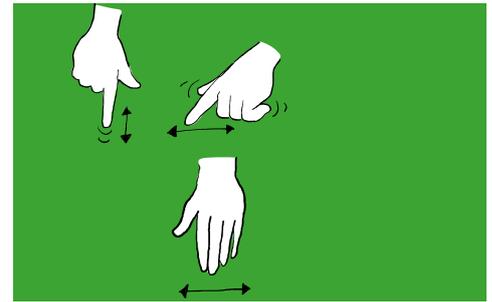
Hände und Finger sind in dieser Übung stark beansprucht. Wem das noch zu einfach ist, versucht es mit den Zehen und Füßen.

Klopft mit den Fingern der rechten Hand rhythmisch auf die Pultkante. Die linke Hand fährt dazu immer an der Pultkante hin und her. Auf ein Kommando wechseln die beiden Hände ihre Aufgaben: Die linke Hand klopft, die rechte Hand bewegt sich hin und her. Schafft ihr das, ohne dass sich die Bewegungen vermischen?

Variationen

- Fuss-Gymnastik: Könnt ihr die gleiche Aufgabe auch mit euren Füßen ausführen!
- Versucht, mit einer Hand sanft auf euren Kopf zu klopfen und mit der anderen Hand einen Kreis auf den Bauch zu zeichnen. Wechselt auch hier nach einiger Zeit die Aufgaben der beiden Hände!

Material: Pult



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Gering

Zahlenkombination tippen

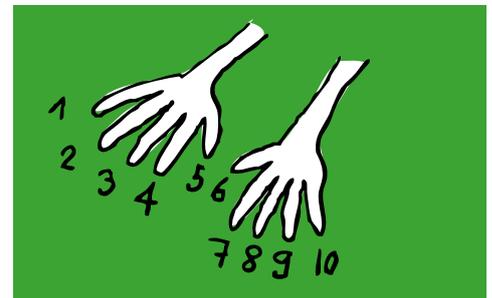
Finger, Zahlen und hohe Konzentration: Die Kinder müssen in dieser Übung die Finger schnell koordinieren und genannte Zahlen vorzeigen können.

Legt eure Hände auf die Oberschenkel. Nummeriert die Finger von rechts aussen (kleiner Finger der rechten Hand) nach links aussen (kleiner Finger der linken Hand) von 1–10. Die Spielleiterin nennt zwei Zahlen oder eine zweistellige Zahl (3 zu 7 oder nur 37). Führt die entsprechenden Finger so schnell wie möglich zusammen.

Variationen

- Zu zweit: Die erste Zahl wird einem Finger von Schüler A, die zweite Zahl einem Finger von Schülerin B zugewiesen.
- Die Spielleiterin schreibt eine Zahlenkombination an die Tafel (3–3–1–7–8). Hebt kurz die entsprechenden Finger an.

Tipp: Als Vereinfachung die Zahlen auf die Finger schreiben.



Quelle: Modul «Erholungspausen»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum/Partnerarbeit
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Gering

Bonus

Alle Übungen zum Thema [Geschicklichkeit](#)
– [Fingerspiele](#)

Geschicklichkeit – Gleichgewicht

Textarbeiten einzeln

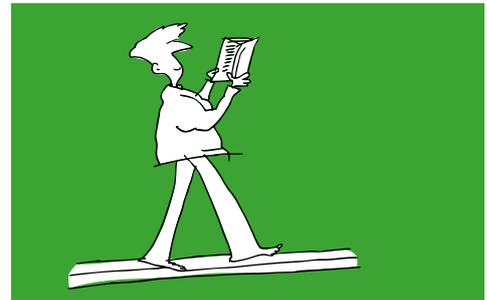
Mit dem Balken lässt sich das Bewegte Lernen besonders gut durchführen. Die Kinder balancieren und konzentrieren sich auf verschiedene Aufgaben.

Möglichkeiten

- Schüler balancieren auf dem Balken und lesen dazu.
- Schülerinnen schreiben an der Tafel stehende Wörter in die Luft.
- Schüler üben, auf dem Balken balancierend, ein Gedicht.
- Schüler lesen auf dem Balken einen Text jeweils zeilenweise ab Blatt (kurze Distanz) und ab Tafel/Projektion (lange Distanz).
- Schülerinnen lesen auf dem Balken einen Text und schreiben ihn an ihrem Platz in ihr Heft. Sie lesen immer wieder auf dem Balken den Text nach, bis sie ihn vollständig abgeschrieben haben (Wanderdiktat).
- Schüler lesen, Texte flüsternd, auf dem Balken.

Material: Balken, Lernmaterial

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Einzelarbeit
Zeitpunkt	Während Übungsphasen (Anwendung als Lernstation möglich)
Dauer	Variabel
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

Balken-Erfinderin

Konzentration und Vorstellungskraft sind in dieser Übung gefragt. Bewegungsvarianten auf dem Balken sollen nach der Ausführung beschrieben und skizziert werden.

Findet eigene Bewegungsvarianten auf dem Balken. Skizziert und beschreibt diese.

Material: Balken, Papier, Bleistifte

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Einzelarbeit
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	15 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

Baum

Die Kinder konzentrieren sich in dieser Übung voll und ganz auf ihren Körper, strecken, dehnen und bleiben im Gleichgewicht.

Stellt euch aufrecht hin und legt den rechten Fuss über den linken Fuss, so dass euer Becken leicht ausgedreht wird. Spürt, wie der Rücken langsam länger wird und gegen die Decke «wächst». Hebt die Arme seitlich nach oben bis sich die Hände über dem Kopf berühren. Zählt langsam bis 10. Lasst anschliessend die Arme sinken und stellt die Füsse wieder nebeneinander auf den Boden. Wiederholt die Übung, indem ihr den linken Fuss über den rechten legt.

Variationen

- Verlagert euer Gewicht auf das linke Bein, fixiert mit den Augen einen Punkt und hebt den rechten Fuss langsam nach hinten zum Gesäss hoch und haltet ihn mit der rechten Hand fest. Die beiden Knie sollten parallel nebeneinander sein. Hebt den linken Arm langsam nach oben und streckt euch Richtung Decke.
- Stellt den Fuss seitlich an den anderen Oberschenkel und drückt ihn fest dagegen. Hebt eure Arme seitlich hoch, bis sich die Hände über dem Kopf berühren und zieht euch so gegen die Decke.

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Zweikampf

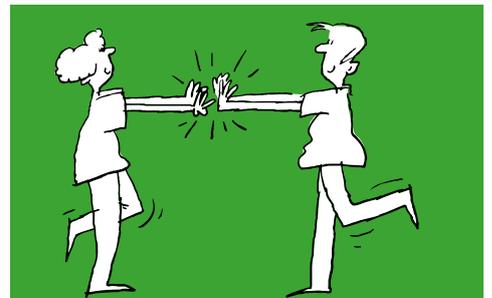
Während dieser spielerischen Kampf-Übung versuchen die Kinder ihren Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen und gleichzeitig die Balance zu halten.

Bildet Zweiergruppen, stellt euch auf einem Bein einander gegenüber auf und legt die Handflächen aneinander. Versucht nun, euren Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem ihr stost, dem Druck des Gegenübers plötzlich nachgibt oder die Handflächen seitwärts bewegt. Wechselt regelmässig das Standbein.

Variationen

- Könnt ihr auch blind kämpfen?
- Gladiatorenkampf: Die Siegerin des Zweikampfs kämpft in der nächsten Runde gegen einen anderen Sieger, der Verlierer kämpft gegen eine Verliererin. Diese Turnierform kann auch über mehrere (Bewegungs-)Pausen weitergeführt werden.
- Fusskampf: Versucht euch statt mit den Handflächen mit je einem Fuss zu berühren und euch so aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Hoch
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Bonus

Alle Übungen zum Thema [Geschicklichkeit – Gleichgewicht](#)

Geschicklichkeit – Koordination

Ohr- und Nasenklemme

Differenzieren können steht in dieser Übung im Vordergrund. Eine gute Übung für die Aktivierung, den Konzentrationsaufbau und die Handkoordination.

Berührt mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand die Nase. Versucht nun, die Position so zu wechseln, dass anschliessend die linke Hand die Nase und die rechte Hand das linke Ohr berührt.

Variationen

- **Elefantenrüssel:** Berührt mit der linken Hand die Nase und steckt den rechten Arm (den «Rüssel») durch die so entstandene Öffnung hindurch. Linker und rechter Arm dienen abwechslungsweise als «Rüssel». Auch bei dieser Variante könnt ihr – erschwerend – zwischen den Wechseln auf die Oberschenkel klatschen.

Schwieriger

- Noch schwieriger wird es, wenn ihr zwischen dem Wechsel mit den Händen kurz auf die Oberschenkel klatscht.



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Einstieg/Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Anhalteweg

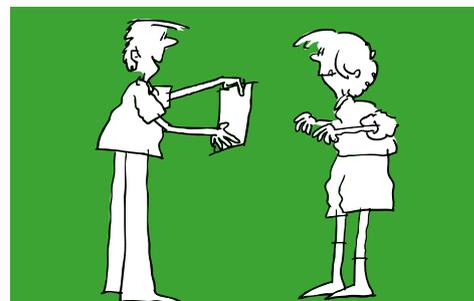
Je besser die Kinder sich konzentrieren können, desto besser gelingt die Übung. Zugleich messen sich die Kinder in Schnelligkeit.

Zu zweit: Ein Schüler hält ein A4-Blatt zwischen Daumen und Zeigefinger. Die Mitschülerin hält Daumen und Zeigefinger genau unterhalb des A4-Blattes und versucht, das Blatt so schnell wie möglich zu fangen, sobald es der Schüler fallen lässt.

Variation

- Versucht die Übung mit je einem A4-Blatt in beiden Händen. Seid ihr auf beiden Seiten gleich schnell?

Material: Papierblätter, evt. Stifte



Quelle: Modul «Schulweg»

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Einstieg/Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Chaplin-Hupf

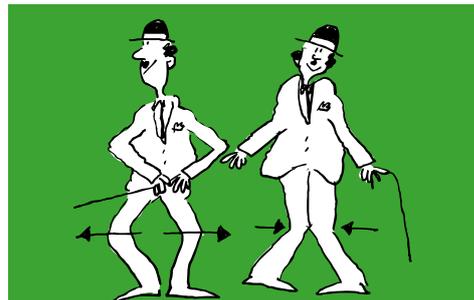
Arm- und Beincoordination und sich gleichzeitig im Rhythmus bewegen können sind Ziele dieser Übung.

Springt bei der Chaplin-Hüpfform mit den Füßen ein- und auswärts und dreht dazu die Arme und Hände ebenfalls ein- und auswärts. Hüpfet und dreht gleichzeitig die Füße und die Hände nach innen, so dass die Zehenspitzen gegeneinander schauen und die Handflächen nach hinten zeigen. Könnt ihr den Chaplin-Hupf rhythmisch und möglichst schnell ausführen?

Variationen

- Verkehrter Chaplin: Macht den Chaplin-Hupf gegengleich. Das heisst: Mit den Füßen springt ihr einwärts, während die Hände auswärts drehen. Versucht, auch den verkehrten Chaplin rhythmisch und möglichst schnell auszuführen.
- Könnt ihr den Chaplin-Hupf oder den verkehrten Chaplin in der Zweiergruppen synchron ausführen?

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Dirigent

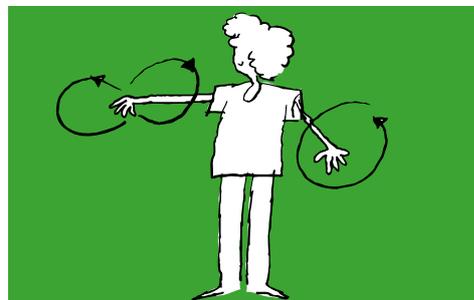
Wer gut differenzieren kann, schafft diese Übung mit Bravour. Im Zentrum stehen Aktivierung, Konzentrationsaufbau sowie Arm- und Beincoordination.

Zeichnet mit der einen Hand vor eurem Oberkörper einen Kreis in die Luft und versucht gleichzeitig mit der anderen Hand eine 8 zu schreiben. Wechselt die Aufgaben der beiden Hände.

Variationen

- Zeichnet mit einem Fuss und mit einer Hand je einen Kreis in die Luft.
- Zeichnet mit einer Hand einen Kreis in die Luft und versucht gleichzeitig, mit einem Fuss eine 8 zu zeichnen.
- Schreibt mit einer Hand euren Namen in die Luft und versucht, gleichzeitig mit dem Fuss einen Kreis oder eine 8 zu zeichnen. Könnt ihr das beidseitig?
- Zeichnet mit beiden Händen gleichzeitig ein Dreieck, ein Quadrat, eine 8, eine Blume, ... in die Luft. Schafft ihr es auch, mit beiden Händen etwas Unterschiedliches zu zeichnen?

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel



Quelle: Modul «Bewegungspausen»

Bonus

Alle Übungen zum Thema [Geschicklichkeit](#) – [Koordination](#)

Geschicklichkeit – Werfen und Fangen

Hipp hepp

Werfen und Fangen sowie Konzentration, Raumwahrnehmung und Flugbahnen berechnen können werden in dieser Geschicklichkeitsübung stark gefördert.

Auf das Kommando «hipp» des Spielleiters werft ihr alle den Footbag zu eurem linken Nachbarn. Fangt den Ball, der euch zugeworfen wird. Sobald ihr das fehlerfrei könnt, kommen weitere Kommandos dazu. Bei «hepp» wird der Ball zum rechten Nachbarn geworfen, bei «hipp-hipp» zum übernächsten Spieler links und bei «hepp-hepp» zum übernächsten Spieler rechts usw.

Variationen

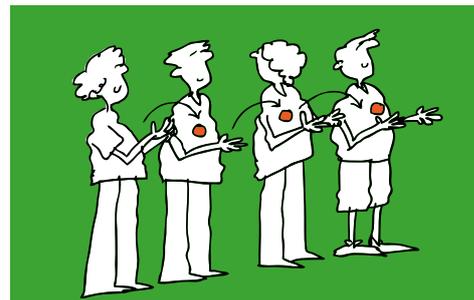
- Variiert die Wurfhöhe.

Einfacher

- Auf das Kommando «hipp» wird der Footbag dem rechten Nachbarn auf den Schoss geworfen, auf «hepp» dem linken Nachbarn. Wechselt immer wieder die Richtung.

Material: Footbag

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe
Sozialform	Gruppenarbeit/Klassenplenum
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/Lektionsabschluss
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch



Quelle: Modul «Footbag+»

Pingpong

Auch die einfachsten Übungen gelingen nicht ohne weiteres: Wer schafft es, einen Ball möglichst lange hin und her zu passen.

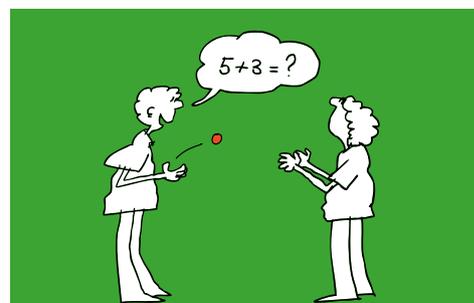
Bildet Zweiergruppen. Werft euch den Footbag gegenseitig zu. Wie oft könnt ihr euch den Ball zuspelen, ohne dass dieser auf den Boden fällt?

Variationen

- Bewegt euch im Raum und spielt euch den Footbag zu.
- Könnt ihr gleichzeitig das Einmaleins repetieren oder Rechnungsaufgaben lösen?
- «Memory-Ball»: Bildet Gruppen von ca. zehn Personen. Eine Schülerin hat einen Footbag und wirft diesen einem Mitschüler zu. Werft ihn weiter, bis ihn alle einmal berührt haben. Könnt ihr den gleichen Weg nochmals werfen? Geht es auch rückwärts? Nehmt einen zweiten Ball (andere Farbe) und bestimmt zuerst seinen Weg. Können beide gleichzeitig gespielt werden?

Material: Footbag

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit, 10er-Gruppen)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch



Quelle: Modul «Footbag+»

Stifte treffen

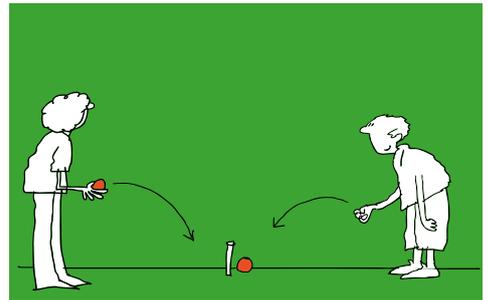
Präzision ist gefragt: In dieser Zielübung lernen die Kinder, ihre Würfe so zu dosieren, dass sie ein kleines Ziel treffen und umwerfen.

Bildet Zweiergruppen. Stellt euch einander gegenüber auf und stellt einen dicken Filzstift auf den Boden zwischen euch. Beide haben einen Footbag in der Hand. Auf ein Zeichen versuchen beide den Stift mit dem Ball zu treffen und umzuwerfen. Wer zuerst trifft, bekommt einen Punkt.

Variationen

- Werft mit eurer «schlechteren» Hand oder spielt mit dem Fuss.
- Variiert den Abstand zwischen euch.
- Wer kann den Ball möglichst nahe an den Stift werfen, ohne diesen umzustossen?

Material: Footbag, Stifte



Quelle: Modul «Footbag+»

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe/Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss/Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Ball-Spicker

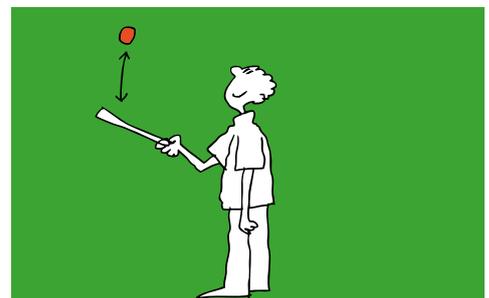
Mit Schulmaterial lassen sich ebenfalls Bewegungsübungen aufbauen: Mit einem Lineal und einem Footbag lässt sich zum Beispiel ein Katapult nachstellen.

Legt euren Footbag auf einen Massstab und haltet diesen am anderen Ende fest. Versucht, den Footbag hochzuwerfen und ihn mit dem Massstab wieder zu fangen.

Variationen

- Bildet Zweiergruppen. Spielt euch den Ball abwechselnd zu.
- Bestimmt einen Parcours (z. B. unter dem Tisch durchkriechen, über Stühle steigen). Balanciert den Ball auf eurem Massstab durch den Parcours.

Material: Footbag, Massstab



Quelle: Modul «Footbag+»

Schulstufe	Kindergarten/Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit, Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss/Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Bonus

Alle Übungen zum Thema [Geschicklichkeit – Werfen und Fangen](#)

Hinweise

Literatur

- Högger, D. (2009): [Kinder in Bewegung: Impulse für offene Bewegungssettings im Unterricht](#). Hölstein: Verlag LCH Lehrmittel 4bis8.
- Müller, S., Osterwlder, K. (2008): [Lernen in Bewegung: Themenfächer](#). Herzogenbuchsee: Ingold.
- Müller, U., Baumberger, J. (2011): [Bewegungspausen: Eine Übungssammlung für Schule, Arbeit und Freizeit](#). Horgen: Baumberger & Müller.
- Bundesamt für Sport BASPO (2007): [Dartfit: Die Bewegungsscheibe \(Basisstufe – 5. Schuljahr\)](#). Berne: Schulverlag bmv.
- Verein Lernen in Bewegung (2007): [Lernen in Bewegung \(DVD\)](#). Bern: Verein Lernen in Bewegung.

Downloads

- Ackermann, K., Wyss, S. (2015): [Die Bewegte Schule Erläuterungen zum Schweizer Modell](#). Magglingen, Bundesamt für Sport BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO, Schulgruppe (2010): [«schule bewegt»: Täglich mehr Bewegung in der Schule](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Links

- [RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung: Praxisideen](#)

www.schule bewegt.ch: Module, Material und Tipps

- [Module mit Beispielen](#)
- [Zusatzmaterial für die Module](#)
 - [«Pausenplatz bewegt»](#)
 - [«Lernen bewegt»](#)
 - [«Footbag+»](#)
 - [«Musik bewegt»](#)
 - [«Bewegungs- und Lernstationen»](#)
- [Praxisdownloads](#)
- [Wochentippssammlung](#)

Unser Dank geht an

- die 1. Primarschulklasse von Frau Kerstin Stettler aus dem Schulhaus Pavillon in Münchenbuchsee für ihr Mitmachen für die Foto-Session.

Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:

schule bewegt

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Sarah Uwer, Programmleiterin
«schule bewegt»
Ursina Bamert, Hochschulpraktikantin
«schule bewegt»
Kerstin Stettler, Primarlehrerin in
Münchenbuchsee

Redaktion

mobilesport.ch

Fotos

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Comics

Lukas Zbinden

Layout

Lernmedien EHSM

Best practice



Die erste Herausforderung für alle, die Bewegung im Unterricht integrieren wollen: Bewegung nicht vergessen und gut einplanen. Wie wichtig es ist, Bewegung im Unterricht zu integrieren, zeigt dieser Erfahrungsbericht einer Klassenlehrerin, die den Nutzen des Programms «schule.bewegt» schätzt.

Bewegung in den Unterricht zu integrieren, ist wichtig. Die Kinder profitieren von Bewegungspausen und haben wieder mehr Energie zum Arbeiten. Zudem werden Lerninhalte im Bewegten Lernen auf einer handelnden Ebene verarbeitet und Lernprozesse somit massgeblich unterstützt. Das wird recht schnell klar, wenn man sich etwas mit der Thematik des Bewegten Lernens auseinandersetzt.

Hohe Erwartungen

Bewegungssequenzen sollen aktivieren, beruhigen, ausgleichen und vermitteln. Sie dürfen aber auf keinen Fall Unruhe stiften, ausarten oder gar Konflikte auslösen. Solchen Erwartungen gerecht zu werden, ist vor allem zu Beginn recht schwierig. Wie alles andere, muss nämlich auch Bewegung im Unterricht «gelernt» werden.

Jede Bewegungseinheit hat ihren Platz und ihre Zeit im Verlauf des Unterrichts. Es ist daher wichtig, den richtigen Zeitpunkt mit der richtigen Einheit zu erwischen. Dabei darf man allerdings nicht vergessen, dass jede Klasse andere Bedürfnisse hat und nicht bei allen das Gleiche hilft.

Weniger ist mehr

Der Markt an originellen und gut durchdachten Bewegungsspielen ist sehr gross. Die Fülle und Vielfalt scheinbar unendlich. Wie bei allem anderen, gilt auch hier: Weniger ist mehr. Kinder brauchen nicht jeden Tag oder gar jede Unterrichtsstunde ein neues Spiel oder eine neue Idee. Viel wichtiger ist es, die gewählten Spiele ganz bewusst und gezielt einzusetzen.

Beispielsweise könnte man mit Bewegung in die Unterrichtsstunde einsteigen. Dabei nimmt man ein möglichst einfaches Bewegungsspiel und kombiniert es mit dem aktuellen Lerninhalt der kommenden Lektion. Das kann ein Spiel sein, bei dem die Klasse als Ganzes mitspielt oder ein Partnerspiel. Der Vorteil vom Partnerspiel ist, dass das einzelne Kind häufiger zum Zuge kommt und wir vom kooperativen Lernen profitieren können.

Wahl der Aktivität

Nach einem solchen Einstieg sind die Kinder wach und wieder fit und im Thema angekommen. Spiele, die Bewegung mit einem Lerninhalt verknüpfen, sind sehr wertvoll. Dadurch, dass der Inhalt handelnd und am eigenen Körper erlebt wird, scheint er besser verstanden zu werden und bleibt den Schülerinnen und Schülern besser im Gedächtnis.

«Jede Klasse hat andere Bedürfnisse.»

Wenn man während individuellen Lernphasen merkt, dass die Kinder unruhig werden, können eher beruhigende und konzentrationsfördernde Spiele helfen. Das darf durchaus auch mal eine Rückenmassage vom Pultnachbarn sein. Wenn sich Müdigkeit und Tagträumerei breit machen, braucht es häufig etwas mehr Körpereinsatz.

Regeln bringen Ruhe

Damit aus der Bewegungseinheit auch der beabsichtigte Nutzen gezogen wird, sind klare Regeln wichtig. Wenn wir die Einheit als unruhig oder gar störend empfinden, könnte es daran liegen, dass die Regeln bei den Kindern nicht klar waren oder nicht konsequent durchgesetzt wurden.

Wenn Ziel und Nutzen des Bewegungsspiels mit den Kindern besprochen werden, können sie sich noch besser an die Regeln halten. Denn es ist zu ihrem eigenen Vorteil und je besser sie mitmachen, umso mehr profitieren sie davon. Das verstehen auch die Kleinsten.

Genügend Bewegungsraum

Im Schulzimmer ist es wichtig, den Kindern genügend Bewegungsfreiheit einzuräumen. Das ist leichter gesagt als getan. Sinnvoll ist es, sich einmal einen Tag Zeit zu nehmen und die Pulte auf ganz unterschiedliche Arten anzuordnen. Bei jeder neuen Anordnung sollte man sich fragen, wie sehr einem persönlich der Platz zum Bewegen ermutigt.

Bei gewissen Anordnungen sind Einschränkungen der Laufwege schnell einmal klar (z.B. beim traditionellen Hufeisen oder den klassischen Reihen). Das heisst nicht, dass diese Pultanordnungen für Bewegung nicht möglich sind. Es ist aber wichtig, sich persönlich damit auseinanderzusetzen und für sich und seine Klasse herauszufinden, was besser passt.



Vielfältige Laufwege

Pultinseln schaffen für Bewegung recht viel Platz. Man kann sich während den Bewegungsspielen besser verteilen und für Bewegungsmuster ist mehr Raum vorhanden. Auch sind die Laufwege während dem Unterricht vielfältiger. Das heisst, die Kinder bewegen sich auch spontan häufiger im Raum und nutzen die Bewegungsfreiheit automatisch.

Es gibt Schülerinnen und Schüler, die gerne an anderen Plätzen arbeiten als an ihrem Pult: manche liegend am Boden, auf dem Sofa in die Kissen eingekuschelt, unter dem Lehrerpult ganz eng beieinander oder durch die Klasse gehend.

Neue Wege beschreiten

Als Lehrperson muss man definieren, welche Sequenzen für die freie Arbeitsplatzwahl geeignet sind und welche nicht. Das muss dann je nach Unterrichtsinhalt angepasst werden. Es ist aber wichtig, den Schülerinnen und Schülern immer wieder auch die Möglichkeit zu geben, die traditionelle Schülerhaltung am Pult zu verlassen.

«Kinder mögen es, den Arbeitsplatz zu wechseln.»

Je nach Platz im Schulhaus ist es möglich, noch weitere Räume oder den Gang für Bewegungseinheiten zu nutzen. Dabei kommt es sehr auf die Schulhauskultur an. Bewegung führt in der Regel dazu, dass der Lärmpegel etwas ansteigt. Da ist es schnell möglich, dass sich andere Klassen gestört fühlen.

Sollte dies der Fall sein, kann man problemlos «nur» das Klassenzimmer für die Bewegungseinheiten nutzen. Sobald man weiss, welche Räume man für die Bewegung nutzen kann, wählt man dementsprechend Spiele und Bewegungseinheiten aus, die in diesem Raum möglich sind.

Angenehme Unterhaltung

Bietet man nun Bewegungsposten an, wo jederzeit jemand am Bewegen ist oder führt man die Bewegungseinheiten zusammen durch? Bei Bewegungsposten ist praktisch, dass sich die Kinder, die Bewegung brauchen, sich diese auch holen können. Man muss sich aber bewusst sein, dass dies für Kinder, die sich gerne ablenken lassen, eine willkommene Unterhaltung darstellt.

Die Regeln an diesen Posten müssen konsequent durchgesetzt werden, sonst kann es schnell zu Unruhe führen. Gemeinsame Bewegungseinheiten werden hingegen in einem von der Lehrperson definierten Zeitrahmen durchgeführt. Nicht jedes Kind braucht zum gleichen Zeitpunkt Bewegung, aber da müssen halt alle mitmachen. Positiv ist, dass dabei der Klassengeist und die Zusammenarbeit unter den Kindern gefördert werden.

Anregendes Material

Es gibt viel tolles Material, das man für bewegte Sequenzen einsetzen kann. Man kann Vieles kaufen oder findet tolle Anleitungen zum Selbermachen. Jeder kann sich da heraussuchen, was für einen stimmt.

Am einfachsten sind sicher Bewegungsspiele, die kein Material erfordern. Sie sind sofort griffbereit, die Kinder setzen ihren eigenen Körper ein und es bleibt nichts zum Aufräumen. Trotzdem bieten gelegentliche Spiele mit ansprechendem Material eine lustvolle Abwechslung und regen zu neuen Bewegungsmustern an.

Bewegung ohne Aufforderung

Es ist wichtig, dass die Kinder wissen, woran sie arbeiten und verstehen, warum sie daran arbeiten und welchen Nutzen sie daraus ziehen. Diverse Erfahrungen zeigen, dass die intrinsische Motivation dadurch enorm gesteigert wird und die Schülerinnen und Schüler viel Selbstverantwortung übernehmen. Das Gleiche gilt für die Bewegung.

Es kann zusammen «erforscht» werden, was einem die Bewegung im Schulalltag bringt. Die Kinder merken, dass sie sich besser fühlen, konzentrierter arbeiten und es untereinander besser haben. Häufig kommen sie dann von sich aus und fordern ein Bewegungsspiel ein oder sie bauen die Bewegung in ihr Lernen ein, ohne dass dafür eine Aufforderung nötig wäre. Beispielsweise lesen sie ihr Buch, während sie langsame Runden durch das Klassenzimmer drehen.

Kontakt bringt Schüler näher

Das Unterrichtsklima und der Umgang untereinander werden durch das bewegte Lernen massgeblich beeinflusst. Die gemeinsamen Bewegungserlebnisse fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl der Klasse. Sie führen zu einer engeren Bindung untereinander, die deutlich spürbar ist.

Die Kinder haben mehr Verständnis und sorgen sich umeinander. Sie stehen gegen aussen füreinander ein und unterstützen sich gegenseitig. Im bewegten Lernen ist man häufig in gegenseitigem Körperkontakt. Dieser Körperkontakt fordert, dass wir aufeinander eingehen. Und dieser Kontakt bringt uns einander näher. Man lernt sich auf eine andere Art kennen. Und plötzlich ist man in seinem Lernen nicht mehr alleine, sondern gemeinsam unterwegs.

*Kerstin Stettler,
Lehrperson an der Primarschule Münchenbuchsee*

