



# Bewegter Unterricht – bewegte Pause

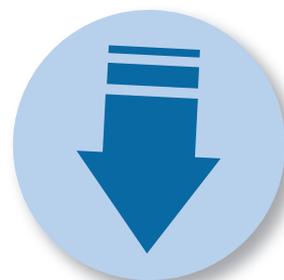
Klasse 1–4

$$12 + 4 = 16$$

$$48 \text{ mm} : 4 = 12$$

$$3 \cdot 25 = 75$$

## E-Book



Übungen und Spiele für eine bewegte Grundschule



netzwerk  
lernen

Phanie Holmann · Silke Krimphove

zur Vollversion

aol-verlag.de

# IMPRESSUM

AOL aol-verlag.de

## Bewegter Unterricht – bewegte Pause



**Stephanie Frormann** ist Grundschullehrerin und unterrichtet an einer Ganztagschule in Dortmund Sport (Schwimmen), Mathe und Deutsch. Zudem ist sie Ansprechpartnerin für den Bereich Sport und hat die Zusatzausbildung „Sportförderunterricht“ absolviert.



**Silke Krimphove** ist Grundschullehrerin. Sie arbeitet an einer Ganztagschule in Dortmund. Dort ist sie u. a. für die Ausbildung der Lehramtsanwärter und die schulinterne Qualitätssicherung zuständig. Methodentraining und Evaluation bestimmen ihre schulische Arbeit.

© 2011 AOL-Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Postfach 1656 · 21606 Buxtehude  
Fon (0 41 61) 7 49 60-60 · Fax (0 41 61) 7 49 60-50  
E-Mail: [info@aol-verlag.de](mailto:info@aol-verlag.de) · Internet: [www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de)

Redaktion: Kristin Schimpf  
Layout/Satz: MouseDesign Medien AG, Zeven  
Illustrationen: Judith Heusch

ISBN: 978-3-403-48133-1

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen Sites stehen.



netzwerk  
lernen

schweiz: [www.masz-trojanowski.com](http://www.masz-trojanowski.com) – Fotolia.com

zur Vollversion

<b>Bewegter Unterricht – bewegte Pause</b>			
		Seite	
<b>Lehrerhinweise</b>	Liebe Kollegin, lieber Kollege, ...	3	
<b>Vorwissen sammeln</b>	Die Finde-Jagd	5	
	Welche Sportarten kennt ihr?	6	
	Umfrage: Wie sportlich sind die Schüler und Lehrer unserer Schule?	7	
	Warum muss ich mich bewegen?	8	
	Mein Bewegungstagebuch	9	
<b>Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse</b>			
Ziel: Spiele und Übungen ...	Name	Seite	Kopiervorlage auf Seite
<b>zur Begrüßung</b>	Begrüßungsspiel	11	
<b>zur Verabschiedung</b>	Verabschiedungsspiel	11	
<b>zur Körperwahrnehmung</b>	Unser kleines Bewegungsprogramm: Einführung	12	
	Einstimmung und Aufwachen	12	
	Fit werden	13	
	Endspurt	14	
	Ausklang	14	
	Fußgymnastik	15	
	Händedrücken	15	
	Figurenraten	16	41
<b>zum Austoben</b>	Die Aufgabe des Tages	16	
	Der Wäscheklammertanz	17	
	Der Zehnertest	17	42
<b>zur Kooperation</b>	Stopptanz: Was berührt den Boden?	18	
	Das Bewegungs-Frühstück	19	
	Kuhstall	19	
<b>zur Entspannung</b>	Eine Bewegungsgeschichte zum Loswerden von Ärger	20	
	Entspannungsmassage für den Sportler	21	43
	Klavierspieler	21	
	Wetterbericht	22	
	Pizza backen	22	
<b>Bewegungspausen im Unterricht · Übungen auf dem Schulhof</b>			
Ziel: Spiele und Übungen ...	Name	Seite	Kopiervorlage auf Seite
<b>zur Koordination</b>	Gummitwist	23	
	Gummitwist-Schwierigkeitsstufen	23	
	Einfache Gummitwist-Hüpfmuster	24	
	Schwierigere Gummitwist-Hüpfmuster	24	
<b>zum gemeinsamen Spielen</b>	Das Sportler-ABC	25	

# Inhaltsverzeichnis

<b>Bewegter Unterricht in allen Fächern</b>			
<b>Fach</b>	<b>Name</b>	<b>Seite</b>	<b>Kopiervorlage auf Seite</b>
<b>Deutsch</b>	Ein Känguru lernt schreiben	26	
	Silben gehen	26	44
	Wortarten-Gymnastik	27	
	Sportler angeln	27	45
<b>Mathe</b>	Zahlenraten	28	
	Rechen-BINGO	28	46
	Was muss ich tun?	29	47
	Wer wird Einmaleins-Bewegungskönig?	29	48
<b>Sachunterricht</b>	Das Bestimmungs-Spiel	30	
	Obst-und-Gemüse-Meister	30	49/50
<b>Kunst</b>	Mein BBB: Mein Bewegungs-Buddy-Book	31	
	Spuren hinterlassen: Ein Kunst-Parcours	32	
<b>Musik</b>	Der Rhythmus-Lauf	33	51
	Geräusche-Memory	33	52
<b>Englisch</b>	Where is the snake?	34	53/54
	Wake up your body and your brain with Silly Sally	35	
<b>Bewegte Pause drinnen und draußen</b>			
		<b>Seite</b>	<b>Kopiervorlage auf Seite</b>
<b>Lehrerhinweise</b>	Die bewegte Hofpause	36	55
	Die bewegte Regenpause	37	55
<b>Ziel: Spiele und Übungen ...</b>	<b>Name</b>	<b>Seite</b>	<b>Kopiervorlage auf Seite</b>
<b>für die bewegte Hofpause (draußen)</b>	Seilchen-Olympiade	38	
	Zielwerfen	38	
	Moonhopper-Staffel	39	
<b>für die bewegte Regenpause (drinnen)</b>	Eierlauf	39	
	Dosenrollen	40	
	Wettlauf von Hase und Igel	40	56

## Verwendete Literatur:

Cleven-Becker-Stiftung (Hg.): Hörler-Körner, Ulrike und Zahner, Lukas (2008): Bewegte Pause. Bewegungsförderung an der Grundschule. Eine Broschüre für Lehrpersonen mit Informationen und Ideen für die Praxis. ([www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch))

Höglinger-Winter, Susanne und Emberger, Nicole (2006): Bewegte Pausen im Klassenzimmer. Bei Grundschulkindern neue Energien wecken. Oldenbourg Schulbuchverlag.

Quante, Sonja (2003): Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Verlag Modernes Lernen Borgmann GmbH & Co. KG.

in diesem Heft geht es um die wichtigsten Elemente der bewegten Grundschule, nämlich um Bewegungspausen, den bewegten Unterricht in verschiedenen Fächern und die bewegte Hof- und Regenspau. Das Motto des Heftes ist „Lernen durch Bewegung und Lernen mit Bewegung“.

Kinder haben einen hohen Bewegungsdrang. Dem müssen wir gerade auch in der Grundschule gerecht werden, insbesondere, weil die Schülerinnen und Schüler in ihrer Freizeit immer weniger Gelegenheiten haben, sich intensiv zu bewegen. Daher darf Bewegung nicht nur Angelegenheit des Sportunterrichts sein, sondern muss ein fester Bestandteil des Schullebens werden.

Bewegungspausen sind keine verlorene Zeit, sondern aktivieren Körper und Geist, so dass Ermüdungserscheinungen entgegengewirkt wird und Lernfreude, Motivation, Konzentration und Aufmerksamkeit gesteigert werden. Zudem können Kinder durch Bewegung den Unterrichtsgegenstand mit mehreren Sinnen erfahren und so häufig besser durchdringen. Schon in der Unterrichtsplanung ist es daher sinnvoll, sich zu überlegen, welche Elemente des Lernstoffes mit Bewegung verbunden werden können. Tägliche Bewegungsspiele und -aufgaben sollen Spaß machen und das Lernen unterstützen.

## Was bietet Ihnen dieses Heft?

Es gibt in der Literatur viele Ideen und Beispiele für Bewegungspausen und bewegten Unterricht. Wir haben für Sie in diesem Heft jedoch eine ganz besondere Sammlung an Übungen und Spielen zusammengestellt, welche die Kinder in den Bereichen Gleichgewicht, Spannung, Konzentration, Wahrnehmung, Reaktion, Motorik, Kraft, Haltung und Sozialverhalten fördern. Außerdem werden Beispiele aus dem Bereich der Edu-Kinestetik (Brain Gym®) und aus dem Yoga vorgestellt.

Alle Übungen und Spiele sind praxiserprobt und machen den Kindern viel Spaß. Die fachbezogenen Übungen vermitteln den Lehrstoff zudem erfahrungsgemäß sehr gut. Besonders praktisch ist, dass die meisten Übungen Raum für eigene Ideen lassen und durch die Fantasie der Schülerinnen und Schüler verändert und ergänzt werden können. Sie sind ohne Aufwand schnell durchführbar, da man fast ohne Material auskommt und wenig oder gar keine Vorbereitungszeit benötigt. Viele Übungen zu Spiel kann man mit der gesamten

Klasse durchführen. Es gibt aber auch Übungen, die für die Partner- und Gruppenarbeit gedacht sind und die somit auch während der Arbeitsphasen (im Wochenplan oder in einer Werkstatt) individuell eingesetzt werden können.

Sämtliche Bewegungsübungen und Spiele sind identisch aufgebaut: In dem dunklen Balken am Rand jeder Karte finden Sie das Ziel jeder Aufgabe. Bei den unterrichtsbezogenen Übungen finden Sie hier das entsprechende Fach. Es wird zudem darüber informiert, welcher Unterrichtsinhalt bearbeitet wird. Es folgen die Angaben, für welche Sozialform (bei den fachbezogenen Übungen auch für welche Klassenstufe) die Übung gedacht ist, welches Material benötigt wird und was vorbereitet werden muss. Müssen Sie als Lehrkraft etwas vorbereiten, so steht hinter „Vorbereitung“ ein großes L in Klammern. Die Kategorien „Material“ und „Vorbereitung“ entfallen bei den Übungen, bei denen Sie weder Materialien mitbringen noch etwas vorbereiten müssen. Danach wird kurz beschrieben, wie die Übung/das Spiel durchgeführt wird, bevor eventuelle Variationsmöglichkeiten vorgestellt werden.

Die meisten Übungen und Spiele können auch auf andere Lernbereiche/Fächer bzw. Klassenstufen übertragen werden.

## Der Aufbau dieses Heftes

Zum Einstieg in das Thema Bewegung finden Sie im ersten Teil dieser Materialsammlung einige Arbeitsblätter, mit deren Hilfe Ihre Schülerinnen und Schüler Vorwissen sammeln, Grundlagen erkunden und Spannendes über Bewegung erfahren können.

Der zweite Teil besteht aus einer Bewegungskartei für Bewegungspausen im Unterricht. Die hier zusammengestellten Spiele und Übungen sind für drinnen, also für den Einsatz in der Klasse, gedacht. Sie haben keinen direkten Bezug zu bestimmten Unterrichtsinhalten, helfen jedoch dabei, den Vormittag zu strukturieren. In diesem Sinne haben wir folgende Gliederung vorgenommen:

1. Spiele und Übungen zur Begrüßung und zur Verabschiedung
2. Spiele und Übungen zur Körperwahrnehmung
3. Spiele und Übungen zum Austoben
4. Spiele und Übungen zur Kooperation
5. Spiele

Der dritte Teil beinhaltet ebenfalls Spiele und Übungen für Bewegungspausen im Unterricht, diese sind jedoch für den Einsatz draußen, also auf dem Schulhof, gedacht. Hier werden Lauf- und Hüpfspiele sowie verschiedene Hüpfmuster und -reime für das Spielen mit dem Gummitwist vorgestellt.

Im vierten Teil wird Bewegung mit Unterrichtsfächern vernetzt. Hier bekommen Sie Ideen für den bewegten Unterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Sachunterricht, Kunst, Musik und Englisch an die Hand.

Auch für die Hof- und Regenspauzen stellen wir Ihnen kurz und kompakt ein Konzept vor, das den Kindern mehr Bewegungsmöglichkeiten bietet – und zwar im fünften Teil dieses Heftes. Neben hilfreichen Tipps und Erläuterungen finden Sie auch hier wieder einige Spielideen für die Hofpause draußen und die Regenspauze drinnen.

### Welche Vorbereitung durch die Lehrkraft ist nötig?

Alle Übungen und Spiele sind so vorbereitet, dass sie im handlichen DIN-A5-Format laminiert werden können. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, in Ihrer Klasse kleine Karteikästen oder Schuhkartons bereitzustellen, in denen die Übungskarten gesammelt werden. Sie können beispielsweise einen Kasten für die Bewegungspausen und einen anderen für den bewegten Unterricht in den verschiedenen Fächern für Ihre Schüler bereitstellen. Die benötigten Materialien können Sie gleich mit dazulegen. Es hat sich als hilfreich erwiesen, alle Spielideen auf verschieden buntes Papier zu kopieren (z. B. Bewegungspausen im Unterricht: weiß, Deutsch: rot, Mathematik: blau usw.).

Es gibt auch Übungen und Spiele, die über zwei DIN-A5-Seiten gehen. Wenn Sie diese Seiten kopiert und auseinandergeschnitten haben, können Sie sie einfach „Rücken an Rücken“ übereinanderlegen oder -kleben und laminieren (Die Seitenzahl am unteren Rand der jeweils zweiten Karte (Rückseite) können Sie einfach abschneiden.). Somit haben einige der Bewegungsaufgaben-Karten eine Vorder- und eine Rückseite und müssen von den Kindern zum entsprechenden Zeitpunkt umgedreht werden. Die Überschriften dieser Spiele bzw. Übungen sind jeweils mit einer (1) (= Vorderseite) und einer (2) (= Rückseite) gekennzeichnet.

### Zusatzmaterialien: Kopiervorlagen im Anhang

Für einige der hier vorgestellten Spiele und Übungen – vor allem die fachbezogenen – benötigen Sie Zusatzmaterialien in Form von Kopiervorlagen. Diese Kopiervorlagen haben wir Ihnen im Anhang hinter den Bewegungsaufgaben-Karten ab Seite 41 zusammengestellt. Im Inhaltsverzeichnis steht jeweils die entsprechende Seitenzahl, unter der Sie die Kopiervorlage(n) finden.

### Organisation in den Händen der Kinder

Die meisten Übungen sollten zuerst mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam durchgeführt werden, damit sie für alle bekannt sind. Wenn Sie die Übungen wie oben beschrieben in einer Bewegungskartei sammeln, sind sie für jeden zu jeder Zeit zugänglich und die Schülerinnen und Schüler können die Bewegungspausen somit eigenverantwortlich organisieren. Wählen Sie zum Beispiel wöchentlich zwei verantwortliche Kinder aus, die die Zeitpunkte der gemeinsamen Bewegungspausen und die Übungen aussuchen und diese dann gemeinsam mit der Klasse durchführen. Außerdem können mit Hilfe der Bewegungskartei die Übungen auch individuell von einzelnen Kindern während der Arbeitsphasen genutzt werden.

### Zusammenarbeit mit den Eltern

Wichtig ist es, den Eltern beim Elternabend den Zusammenhang von Bewegung und Lernen zu verdeutlichen. Stellen Sie ausgewählte Übungen in Verbindung mit dem zu vermittelnden Lernstoff des Schuljahres vor und führen Sie einzelne ausgewählte Übungen gemeinsam mit den Eltern durch. Aus Erfahrung können wir berichten, dass die Eltern viel Spaß an der Durchführung der einzelnen Übungen hatten.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern viel Freude bei der Durchführung der hier vorgestellten Bewegungsübungen und -spiele!

Ihre

St. Formann

S. Krimphove

Stephanie Formann und Silke Krimphove

# Die Finde-Jagd

Diese Finde-Jagd spielt ihr gemeinsam mit der ganzen Klasse. So kommt ihr mit vielen Kindern ins Gespräch. Ihr tauscht euch darüber aus, wer etwas kann oder macht. So lernt ihr euch besser kennen. Befragt euch auf dem „Erzählbazar“, also irgendwo in der Klasse, wo ihr Platz habt. Wählt einen weiteren Ort – euren „Treffpunkt“ – aus, wo man einen Partner treffen kann. Schreibt den Namen des Kindes auf, das ihr gefunden habt. Schreibt auch den Beweis zu jeder Frage auf. Findet für jede Frage ein neues Kind, denn es darf kein Name doppelt vorkommen.



Zum Schluss trifft ihr euch alle, um eure Ergebnisse vorzustellen.

## Wer macht was? Wer kann etwas? Finde jemanden, der etwas kann!

<p>Finde jemanden, der regelmäßig Sport treibt.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der besonders sportlich ist.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der schon einmal einen berühmten Sportler persönlich gesehen hat.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>
<p>Finde jemanden, der gerne Fußball spielt.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der das gleiche Pausenspiel wie du mag.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der gut erklären kann, warum man sich viel bewegen soll.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>
<p>Finde jemanden, der ein besonderes Kunststück kann.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der die gleiche Sportart wie du macht.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>	<p>Finde jemanden, der zehn Hampelmänner springen kann.</p> <p>Name: _____</p> <p>Beweis: _____</p> <p>_____</p>



### Variation:

Man kann auch Punkte für die einzelnen Antworten verteilen und auf Zeit spielen. Wer die meisten Punkte innerhalb einer angegebenen Zeit erreicht hat oder zuerst fertig ist, ist der Sieger des Spiels. Außerdem kann man das Spiel wie ein Bingo-Spiel spielen: Sieger ist derjenige, der als erster eine Reihe ausgefüllt hat.

# Welche Sportarten kennt ihr?

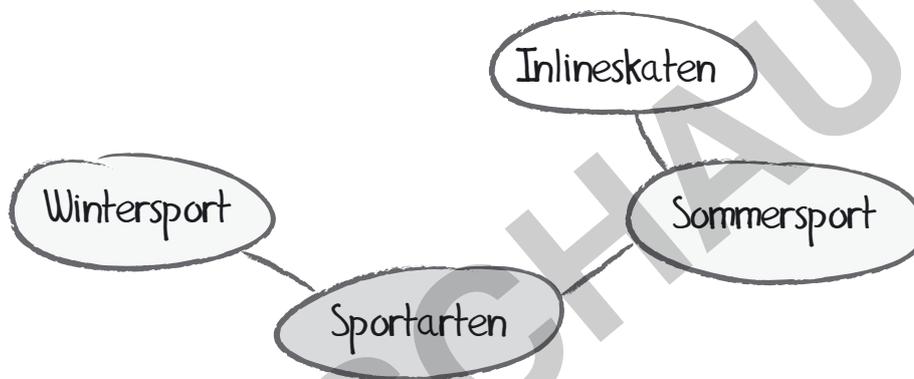
Sammelt euer Vorwissen! Bewegung ist gesund. Um fit und gesund zu sein, treiben viele Menschen regelmäßig Sport.

Welche Sportarten kennt ihr?

Schreibt eine **Sportarten-Mind-Map (Gedankenlandkarte)**.

**Ihr braucht:** ein Blatt Papier und farbige Stifte

-  Nimm das Blatt und einen Stift in deiner Lieblingsfarbe. Schreibe in die Mitte groß das Wort „**Sportarten**“. Schreibe alle Sportarten, die du kennst, in deine Mind-Map.  
Ordne nach Oberthemen wie „Wintersportarten“ oder „Ballsportarten“. Bearbeite die Aufgaben 2, 3 und 4, wenn du fertig bist.



-  Vergleiche deine Ergebnisse mit deinem Partner. Ergänze in einer anderen Farbe, was dein Partner aufgeschrieben hat. Ihr habt 5 Minuten Zeit.
-  Vergleicht in einer Mind-Map-Vierergruppe eure Ergebnisse. Ergänzt wieder in einer anderen Farbe, was die anderen aufgeschrieben haben. Ihr habt 5 Minuten Zeit.
-  Sendet einen Spion aus, der bei den anderen Gruppen nach neuen Informationen spioniert. Schreibt diese Informationen wieder in einer anderen Farbe auf. Ihr habt 5 Minuten Zeit.





# Warum muss ich mich bewegen?

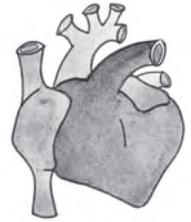


Bewegung hält dich fit und gesund, macht glücklich und sogar schlau! Das haben viele Untersuchungen ergeben. Denn dein Körper ist wie eine perfekte, komplizierte Maschine. Alle Teile deines Körpers arbeiten zusammen und sind aufeinander angewiesen. Sie erfüllen ihre unterschiedlichen Aufgaben Tag und Nacht ohne Pause, dein ganzes Leben lang. Dafür braucht dein Körper ständig Energie – so, wie ein Auto Benzin braucht, um fahren

zu können. Diese Energie erhältst du, indem du isst und atmest. Gesunde Nahrung und Sauerstoff geben also deinem Körper die Energie, die er zum Leben braucht.

Deine Muskeln sind dein Motor, da sie deinen Körper ständig in Bewegung halten. Dein Herz ist dein wichtigster Muskel, der immer in Bewegung ist.

Es hat die lebenswichtige Aufgabe, Blut durch die Blutgefäße zu pumpen und alle Organe und Muskeln mit Nährstoffen und Sauerstoff, also mit Energie zu versorgen. So kann zu jedem Organ und zu jeder noch so kleinen Zelle in deinem Körper Energie geliefert werden.



Wenn du Sport treibst, spürst du, dass dein Herz schneller schlägt und du schneller atmen musst. So trainierst du beim Sport also nicht nur deine Muskeln, sondern auch deine Lungen und dein Herz. Außerdem senden deine Muskeln dann Signale an viele Organe und an andere Muskeln aus. Dadurch sorgst du für viele Veränderungen in deinem Körper:

1. Deine Muskeln werden kräftiger.
2. Dein Fett wird abgebaut.
3. Dein Stoffwechsel wird angeregt, das heißt, deine Nahrung kann besser verdaut werden.
4. Dein Gehirn bekommt neue Neuronen. Damit kann es dann mehr leisten.
5. Dein Herz wird gestärkt.
6. Dein Immunsystem wird gestärkt, das heißt, dein Körper kann sich besser gegen Krankheitserreger wehren.
7. Stress wird abgebaut, du bist entspannter.

**Du fühlst dich deshalb insgesamt besser und glücklicher.**

Wie du dich fühlst, kannst du also auch zum großen Teil selbst beeinflussen: Halte dich fit durch gesunde Ernährung und durch Bewegung! Denn wer will nicht gut trainiert, gesund, schlau und glücklich sein?

1. Bildet Gruppen und teilt den Text gemeinsam mit eurer Lehrerin in mehrere Abschnitte ein. Jede Gruppe liest einen Abschnitt. Markiert im Text die wichtigsten Informationen.
2. Nun präsentiert jede Gruppe, was sie gelernt hat. Geht dabei in der richtigen Reihenfolge vor.

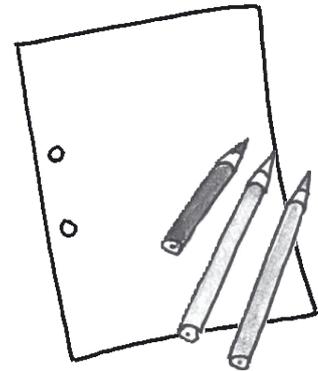


Für eure Präsentation könnt ihr zum Beispiel ein Poster basteln und passende Bilder zu eurem Textabschnitt malen.

# Mein Bewegungstagebuch (1)

Viel Bewegung hält uns fit. Wir müssen dazu auch nicht den ganzen Tag Sport treiben. Es gibt viele Gelegenheiten sich zu bewegen. Das beginnt vielleicht mit dem Weg zur Schule oder beim Spielen in der Pause.

**Führe ein Bewegungstagebuch:** Schreibe jeden Tag auf, wie lange du dich bewegst. Schreibe auch auf, was du alles machst, um dich zu bewegen. Lege dazu am besten eine Tabelle an und übertrage deine Bewegungszeit danach in ein Säulendiagramm. Vergleiche die einzelnen Tage: Wann bewegst du dich viel, wann nicht so viel? Woran liegt das? Was machst du, wenn du dich nicht bewegst? Vergleiche dein Bewegungstagebuch mit dem eines anderen Kindes.

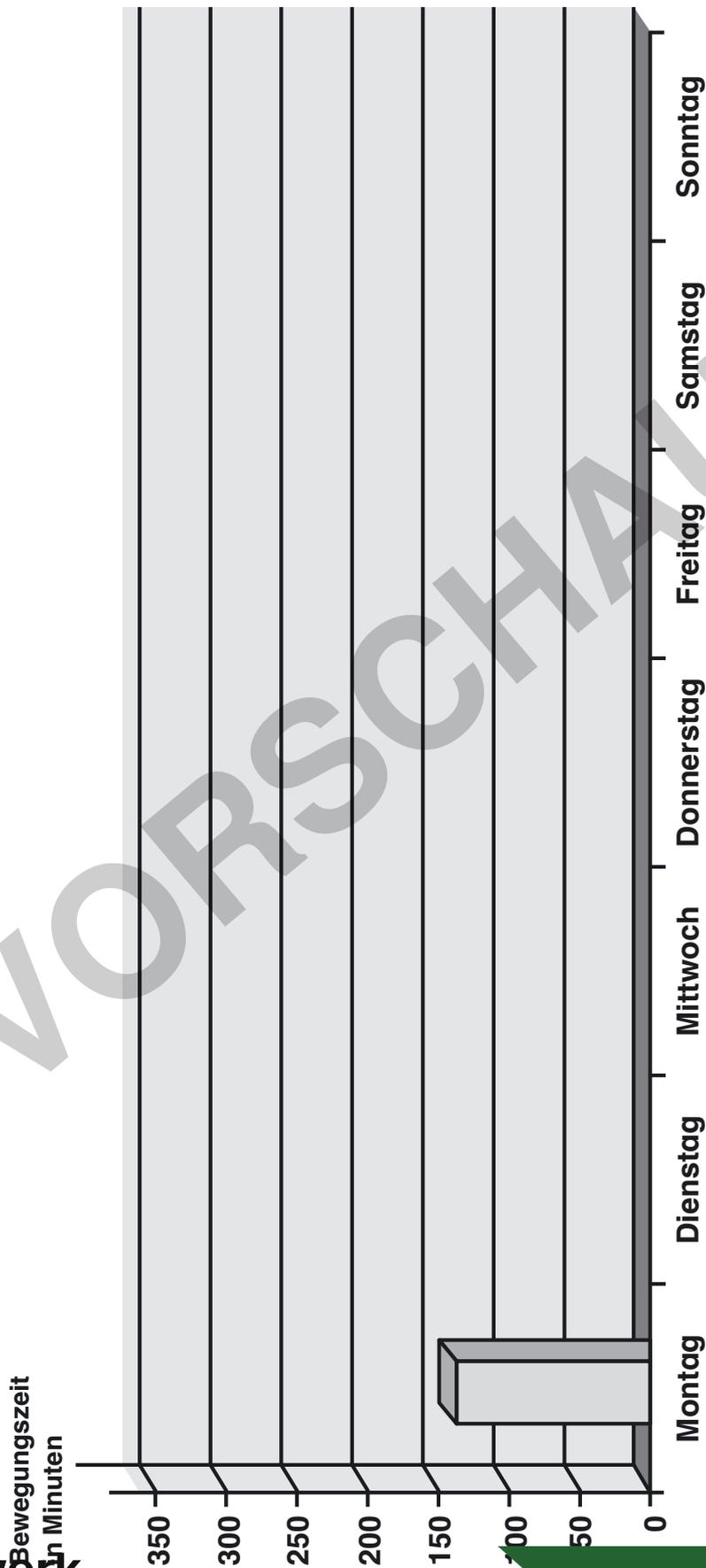


So könnte deine Tabelle für einen Tag aussehen. Wenn du magst, kannst du diese Tabelle mit deinen Angaben ergänzen:

Wochentag	Wie lange bewege ich mich?	Was mache ich?
<b>Montag</b>	von 7:40 Uhr bis 7:50 Uhr $\Rightarrow$ 10 min von 13:20 Uhr bis 13:30 Uhr $\Rightarrow$ 10 min von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr $\Rightarrow$ 120 min Bewegungszeit insgesamt: 140 min = 1 h 20 min	zur Schule gehen nach Hause gehen Fußball spielen
<b>Dienstag</b>		
<b>Mittwoch</b>		
<b>Donnerstag</b>		
<b>Freitag</b>		
<b>Samstag</b>		
<b>Sonntag</b>		

# Mein Bewegungstagebuch (2)

So könnte dein Säulendiagramm mit deiner Bewegungszeit für einen Tag aussehen.  
Wenn du magst, kannst du dieses Diagramm mit deinen Angaben ergänzen:





Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

## Begrüßungsspiel

**Für wen?** Für die Gruppenarbeit oder die ganze Klasse

**Material:** CD-Player, Musik, Ball

**So geht's:** Alle Kinder bewegen sich frei zur Musik im Raum. Wenn die Musik stoppt, wird eine Begrüßungsaufgabe genannt. Während der Grußphase wird wieder Musik gespielt, bis die nächste Aufgabe genannt wird. Versucht möglichst alle Kinder so zu begrüßen!

Hier sind einige Ideen:

- Verschiedene Körperteile begrüßen sich: Füße, Hände, Schultern, Rücken, Bauch, Ohr, Po, ...
- Alle Daumen/drei Füße/fünf Zeigefinger (andere Körperteile) begrüßen sich.
- Begrüßt euch mit eurem Namen: Alle begrüßen sich und nennen dabei den Namen des anderen. Die Begrüßung kann auf verschiedene Arten erfolgen: Hände schütteln, zunicken, winken, etc. (Sammelt eigene Ideen!)
- Begrüßt euch mit dem Ball: Ein Kind wirft den Ball zu einem Kind und nennt dabei dessen Namen.
- Begrüßt ein anderes Kind durch Klatschen: Zuerst wird ein einfacher Klatschrhythmus vorgegeben, der dann immer länger und schwieriger wird, z. B. doppeltes Händeklatschen; einmal links, einmal rechts klatschen; auf die Oberschenkel klatschen; einfaches Händeklatschen mit Hochspringen; ...
- Begrüßt euch wie verschiedene Tiere (Elefant, Giraffe, Affe, Känguru, Frosch, ...).

**Lust auf mehr?** Denkt euch eigene Ideen aus, wie man sich begrüßen kann!



zur Begrüßung



Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

## Verabschiedungsspiel

**Für wen?** Für die Gruppenarbeit oder die ganze Klasse

**Material:** CD-Player, Musik

**So geht's:** Alle Kinder bewegen sich frei zur Musik im Raum. Wenn die Musik stoppt, wird eine Verabschiedungsaufgabe genannt. Während der Verabschiedungsphase wird wieder Musik gespielt, bis die nächste Aufgabe genannt wird. Versucht euch von möglichst allen Kindern zu verabschieden! Hier sind einige Ideen:

- Verschiedene Körperteile verabschieden sich: Knie, Zehen, Ringfinger, ...
- Verabschiedet euch fröhlich, traurig, hochnäsiger, wie ein König, eine alte Frau, ein Soldat, ... (mit verschiedenen Gesten)
- Alle sagen „Tschüß!“ und nennen dabei den Namen des anderen. Dabei könnt ihr mit einem Taschentuch winken, den anderen vorsichtig am Ohrläppchen ziehen, euch gegenseitig auf die Schulter klopfen etc. (sammelt eigene Ideen!)
- Verabschiedet euch wie Menschen, die verschiedene Berufe ausüben (Bauarbeiter, Lehrer, Verkäufer, Bankangestellter, Kellner, ...)

**Lust auf mehr?** Denkt euch eigene Ideen aus, wie man sich verabschieden kann!



zur Verabschiedung





Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

## Unser kleines Bewegungsprogramm: Einführung

**Für wen?** Für die ganze Klasse, aber auch für die Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit

**Material:** CD-Player, ruhige Musik

**So geht's:** Es bietet sich an, dass die Lehrkraft ihren Schülern zunächst etwas über das kleine Bewegungsprogramm erzählt, zum Beispiel so:

„Das kleine Bewegungsprogramm macht viel Spaß! Ihr werdet fit und lernt, euren Körper zu spüren. Wenn ihr die Übungen durchführt, dann spürt mal eure Atmung und eure Körperhaltung! Wie fühlt sich euer Körper nach den Übungen an? Wir beginnen mit Überkreuzübungen, die beide Gehirnhälften aktivieren. So könnt ihr euch besser konzentrieren und leichter lernen. Man nennt die Übungen deshalb auch „Brain-Gym®“, das bedeutet „Gehirngymnastik“. Zum Schluss machen wir eine Übung aus dem Yoga – die gleichzeitig Spannung, Gleichgewicht, Haltung und Konzentration fördern kann! Wenn ihr mögt, beginnen wir jeden Morgen mit diesem Programm, dann könnt ihr wach und fit in den Schultag starten. Wenn ihr müde seid, helfen euch die Übungen, wieder wach und konzentriert zu werden. Wenn wir alle Übungen ein paar Mal gemeinsam gemacht haben, könnt ihr sie auch allein durchführen. Ihr könnt sie auch vor den Hausaufgaben machen, dann gehen euch diese leichter von der Hand. Zeigt die Übungen auch euren Eltern, vielleicht mögen sie sich jeden Tag 5 bis 10 Minuten mit euch gemeinsam bewegen!“

**Lust auf mehr?** Weitere Übungen aus den Bereichen „Brain-Gym®“ und Yoga für Kinder findet man in Büchern oder dem Internet. Die Schüler können auch eigenständig suchen und ihren Mitschülern ihre Ergebnisse vorstellen.



Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

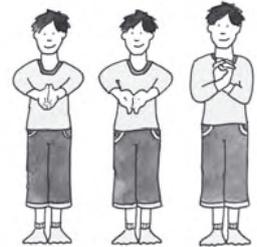
## Unser kleines Bewegungsprogramm: Einstimmung und Aufwachen

**Für wen?** Für die ganze Klasse, aber auch für die Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit

**Material:** CD-Player, ruhige Musik

**So geht's: Einstimmung:** Stehe gerade und fest auf deinen Füßen.

Deine Füße stehen so weit auseinander, dass nur eine Hand dazwischen passt. Strecke beide Arme nach vorne: Erst berühren sich die Handflächen, dann die Handrücken. Lege die Arme über Kreuz, so dass die Handflächen sich wieder berühren können und die Finger ineinandergreifen. Ziehe nun die Hände an deinen Körper, so dass mit den Armen eine Acht entsteht. Stell auch die Füße über Kreuz. Achte dabei darauf, dass beide Füße gleich fest auf dem Boden stehen. Nun bildet dein gesamter Körper eine Acht. Bleib ungefähr eine Minute lang so stehen. Schließe die Augen.



**So geht's: Aufwachen:** Stehe gerade und fest auf deinen Füßen. Deine Füße stehen so weit auseinander, dass nur eine Hand dazwischen passt. Die rechte Hand bildet eine Faust und liegt auf deinem Brustbein. Die linke Hand liegt flach auf deinem Bauch. Nun wechselst du die Hände hin und her, wobei die Hand auf dem Brustbein immer eine Faust bildet (abwechselnd rechte, linke, rechte, ... Hand) und die Hand auf dem Bauch immer flach ist.

