

Inhalt

Erläuterungen	5
Theorie zum bewegten Lernen		
Warum ist das Lernen in Bewegung so wichtig?	8
So wird Ihr Unterricht bewegter	11
Einführung des bewegten Lernens in Ihrer Klasse	19
Übungen zum bewegten Lernen		
Übungen für den fächerübergreifenden Einsatz		
Bewegte Begrüßung	23
Bitte setzen!	24
Schulranzen-Gymnastik	25
Wörterkette	26
Übungen für den Deutschunterricht		
Ist, war, wird sein?	27
Wie fängt es an?	28
Was gehört zusammen?	30
Partner finden	33
Lebendiges Wörterbuch	37
Klein oder groß?	38
Buchstabenball	39
Abklatschen	40
Wort, wechsele dich	41
Um die Ecke	44
Übungen für den Mathematikunterricht		
Schritt für Schritt	45
Hüpfrechnen	46
Nachbarn gesucht	47
Oben und unten	48
Rechenduell	49
Größer oder kleiner?	50
Bewegte Einmaleinsreihen	51
Schnapp den Kegel	52
Zahlenhochzeit	53
Schätzkampf	54



Inhalt

Übungen für den Sachunterricht

Sachspaziergang	55
Eine ganze Woche	56
Wie stehst du dazu?	58
Hund, Katze, Maus	59
Lebendiger Kompass	60
Zeitreise	62
Aufpassen im Verkehr	63
Fehlersuche	66
Flaggenspiel	67
Expertenrunde	70



Übungen für den Englischunterricht

Jump the numbers	71
Word jump	72
Wörterkreis	73
Reifenwechsel	74
Touch, touch, touch	75
Freeze	76
Catch the ball	77
Put into the right box!	78
Where are you?	79
Ideen zum Vokabelabfragen	80





Bewegte Begrüßung

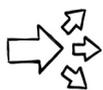
 alle Fächer	 2 min
 Aktivierung zum Unterrichtsbeginn	 Klassenunterricht
 kein Material nötig	

So geht es:

- Die Kinder stehen an ihren Plätzen oder im Stehkreis.
- Beginnen Sie, indem Sie „Gu-ten Mor-gen“ oder „Gu-ten Tag“ oder „Hal-lo“ klatschen (pro Silbe einmal klatschen).
- Die Klasse wiederholt die Begrüßung.
- Dann macht das Kind neben Ihnen weiter, indem es die Klasse ebenfalls begrüßt und die Silben mit einer Bewegung begleitet, z. B. auf die Oberschenkel klopft, stampt oder die Schultern abwechselnd hochzieht.



So können Sie variieren:



Das Spiel kann auch zur Verabschiedung eingesetzt werden. Dann entsprechend „Auf Wie-der-se-hen“ oder „Bis mor-gen“ silbieren.



Nennen Sie eine Sprechformel (z. B. „Hal-lö-chen“) und machen diese mit Bewegung vor. Nun muss jedes Kind nur eine Silbe sprechen und die Bewegung machen: Das erste sagt also „Ha“, das zweite „lö“, das dritte „chen“.



Benutzen Sie im Englischunterricht englische Grußformeln („Good mor-ning“, „Hel-lo“, „Good-bye“).

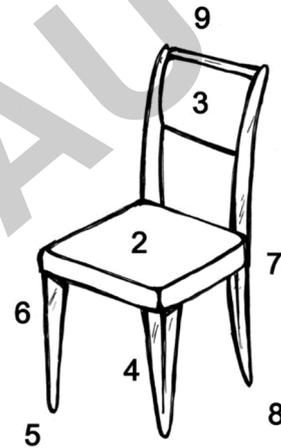


Oben und unten

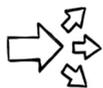
 Mathematik	 15 min
 Kopfrechentraining	 Klassenunterricht
 kein Material nötig	

So geht es:

- Zeichnen Sie einen Stuhl an die Tafel. Notieren Sie an verschiedenen Stellen des Stuhls Ziffern. Diese sind die Lösungen von Divisionsaufgaben.
- Nennen Sie die passenden Divisionsaufgaben und die Schülerinnen und Schüler zeigen die Lösung, indem sie sich an die jeweilige Stelle ihres eigenen Stuhls begeben. Beispiel: Sie sagen „ $21 : 7$ “. Die Kinder halten sich an der Lehne (= 3) fest.



So können Sie variieren:



Nutzen Sie das ganze Klassenzimmer: Die Kinder gehen beim Ergebnis 4 zum Bücherregal, bei 5 zur Heizung, bei 6 zum Schrank usw.



Stellen Sie die Rechenaufgaben in immer schnellerem Abstand, damit sich die Bewegungsfrequenz erhöht.



Das Spiel funktioniert auch im Deutschunterricht. Notieren Sie die Artikel oder Pronomen auf der Zeichnung und nennen Sie Nomen oder konjugierte Verben.