

«FIT4FUTURE» BEWEGUNGSPAUSEN

Ideen aus dem Schulalltag von
«fit4future» Lehrpersonen



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

EINFÜHRUNG

Dieses Kartenset für eine aktive Unterrichts- und Pausengestaltung entstand aus den «fit4future» Lehrerweiterbildungen. Sämtliche Übungen basieren auf einer „best of“-Selektion von Dutzenden von Bewegungsspielen, die «fit4future» Lehrpersonen bei uns eingereicht haben. Einzelne Übungen können deshalb sehr stark an andere Quellen angelehnt sein.

GRUNDPRINZIPIEN VON BEWEGUNGSPAUSEN

- Überzeugt sein von Nutzen und Wirkung
- Authentizität ist Voraussetzung
- Klare Regeln festsetzen
- Zeitbedarf beträgt 2-10 Minuten
- Verschiedene Sensorikanäle miteinbeziehen
- Korrekte Ausführung

MATERIAL

Die Übungen lassen sich weitgehend ohne Material im Schulzimmer durchführen. Idealerweise stehen aber folgende Materialien zur Verfügung:
Luftballon, Zeitung, Würfel, Seil/e, Stab, Stifte, Streichhölzer, Fingerhut, Weiche Matten / Kissen, Radiergummi, Magnete / Murmeln, Musikanlage

Es darf gelacht werden! Spass und Freude gehören dazu.

Wir wünschen allen Benutzern dieser Übungssammlung viel Freude bei ihren täglichen Bewegungspausen.

Bild-/Quellenangaben

Müller, U., & Baumberger, J. (2011). Bewegungspausen - ein Lehrmittel für Schule, Arbeit und Freizeit (3 ed.). Horgen: bm-sportverlag.ch.
ClipArts von Office.com

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird zum Teil auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht. Für gesundheitliche Probleme und Schäden bei der Umsetzung der Kurzpausen wird keine Haftung übernommen.

LEGENDE



MATERIAL

Was für Material wird für die Übung benötigt?



PLATZBEDARF

Wie viel Platz ist für die Durchführung nötig?



SOZIALFORM

Wie arbeiten die Schüler miteinander bei dieser Übung?



ZEITBEDARF

Wie lange dauert die Übung?

GERÄUSCH ORTEN

Die Schüler schliessen die Augen. Ein Schüler geht auf leisen Sohlen umher und macht plötzlich ein Geräusch.

Alle anderen Schüler müssen nun (mit geschlossenen Augen) mit ihrem Finger dahin zeigen, wo das Geräusch herkam.

Wer mit seinem Finger am genauesten hinzeigt, darf als nächster umherschleichen.



1

ENTSPANNUNG



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



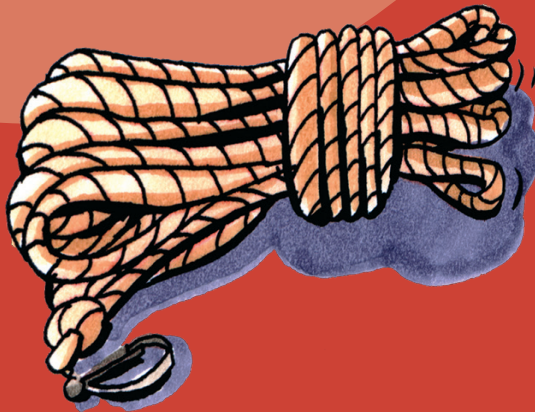
ZEITBEDARF
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

BALANCIEREN

Ein langes Seil wird schlangenförmig auf den Boden gelegt. Die Schüler balancieren mit einem geeigneten Gegenstand auf dem Kopf vorwärts oder rückwärts über das Seil. Zusätzlich können die Schüler noch eine Zahlenreihe aufsagen.



1

AKTIVIERUNG



MATERIAL
Seil



PLATZBEDARF
Wenig



SOZIALFORM
Einzel



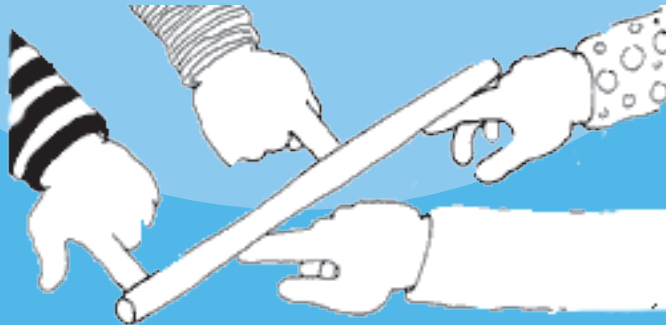
ZEITBEDARF
5 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

STAB ABLEGEN

Ein langer Stab liegt auf den ausgestreckten Zeigefingern der Schüler oder der Kleingruppen (je nach Länge des Stabs).
Ziel ist es, gemeinsam den Stab behutsam und ruhig auf den Boden zu legen.



2

ENTSPANNUNG



MATERIAL
Stab



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

BEWEGUNGSKOFFER

Die Klasse sitzt im Kreis. Ein Schüler macht eine Bewegung vor, der zweite Schüler macht die Bewegung nach und fügt eine weitere hinzu. Der dritte Schüler wiederholt beide Bewegungen, ehe er eine neue «dazu packt» usw.

Die Übung kann auch in kleinen Gruppen absolviert werden.



2

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Viel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

10 Minuten

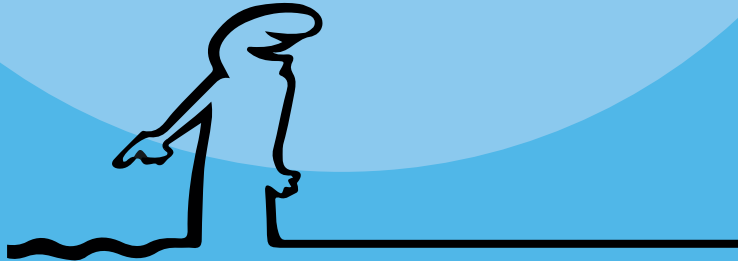


UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

HORIZONT LEGEN

Die Klasse sitzt im Kreis.
Alle Schüler erhalten 3
Streichhölzchen.
Die Schüler sollen im Kreis
der Reihe nach die Streich-
hölzchen lückenlos hinlegen,
so dass ein Bild entsteht.

Es darf während der ganzen
Übung nicht gesprochen
werden.



3

ENTSPANNUNG



MATERIAL
Streichhölzler



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

FANCORNER

Die Schüler spielen ein Fussballspiel nach.

Die Lehrperson oder ein Schüler kommentiert das Spiel. Die übrigen Schüler sitzen auf ihren Plätzen (Stühle) im Stadion und spielen die Szenen nach, welche sie vom Kommentator mitgeteilt bekommen.

Szenen können sein: Einlaufen der Spieler ins Stadion, Hymne, Anpfiff, Fouls, Tore, Sieg...



3

AKTIVIERUNG



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



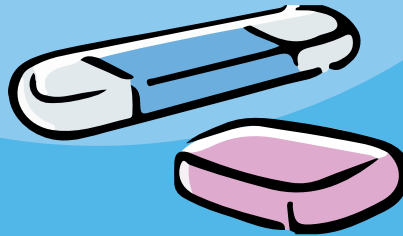
RADIERGUMMITRANSPORT

4

ENTSPANNUNG

Die Klasse stellt sich in einem Kreis auf. Ein oder mehrere Schüler legen sich einen Radiergummi auf den Zeigefinger.

Ziel ist es, die Radiergummis zirkulieren zu lassen, ohne dass sie dabei runterfallen. Gewechselt wird, indem Finger auf Finger gelegt werden, dazwischen liegt der Radiergummi.



MATERIAL
Radiergummis



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



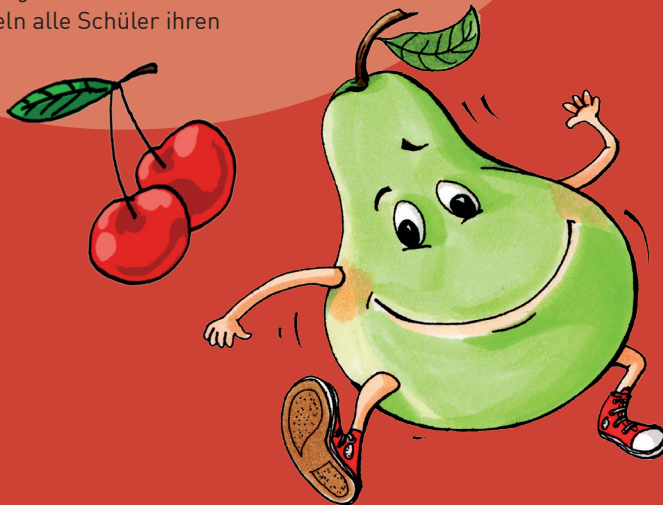
ZEITBEDARF
10 Minuten



FRUCHTSALAT

Die Klasse bildet einen Kreis.
Die Schüler werden reihum
als Früchte bezeichnet (Ap-
fel, Birne, Banane...).
Der Schüler in der Mitte
ruft zwei Früchte auf, diese
wechseln den Platz. Der
Schüler in der Mitte versucht
sich einen freigewordenen
Platz zu erhaschen.

Beim Begriff „Fruchtsalat“
wechseln alle Schüler ihren
Platz.



4

AKTIVIERUNG



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



DUSCHEN

Schüler spielen die Aktivität „Duschen“ als Pantomime nach.

Das Wasser tröpfelt ihnen auf den Kopf, sie schampunieren sich ein, sie waschen sich, sie schütteln das Wasser vom Körper ab, sie reiben sich trocken, strecken sich, ziehen sich an und sitzen wieder ab.



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Wenig



SOZIALFORM
Einzel



ZEITBEDARF
5 Minuten

GEHEIMDIENST

Die Schüler stellen sich Hände haltend hintereinander in zwei Reihen und schliessen die Augen (ausser die beiden vordersten Schüler).

Die Lehrperson würfelt. Der Agent (erster Schüler in der Reihe) gibt die Anzahl Würfel-Augen per Händedruck an den nächsten weiter, bis zum letzten Schüler. Dieser schreibt die Zahl auf.

Wenn die Zahl richtig ist, darf der letzte Schüler nach vorne und spielt den Agenten.



5

AKTIVIERUNG



MATERIAL
Würfel



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

AUF LEISEN PFOTEN

Ein bis vier Schüler schleichen durchs Zimmer. Alle anderen sitzen still da und haben ihre Augen geschlossen.

Die schleichenden Schüler bleiben hinter einem sitzenden Schüler stehen, ohne ihn zu berühren.

Wer glaubt, dass hinter ihm ein Schüler steht, hebt die Hand, öffnet die Augen und schaut nach, ob es stimmt.



6

ENTSPANNUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Wenig



SOZIALFORM

Einzel



ZEITBEDARF

5 Minuten

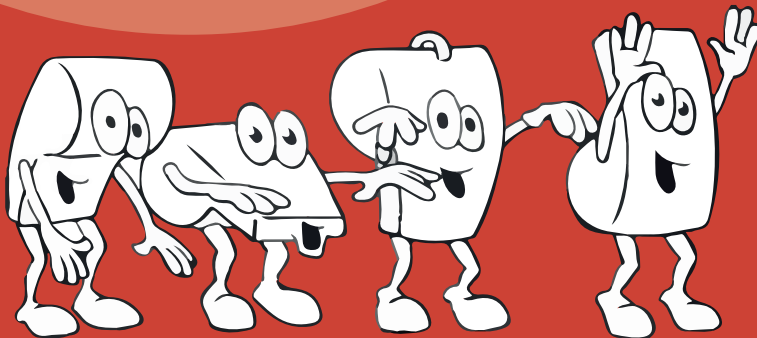


UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

HÄNDEWELLE

Die Klasse sitzt im Kreis.
Die Hände der Schüler sind
jeweils mit dem Nachbar
links und rechts gekreuzt.
Die Hände klopfen der Reihe
nach auf den Boden.
Bei Doppelklopfen wird in die
andere Richtung weiterge-
klopft.

Es können weitere Zusatz-
kommandos ausgemacht
werden.



6

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Mittel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

10 Minuten



FINGERDIRIGENT

Die Schüler bilden Zweiergruppen.

Ein Schüler streckt die Arme nach vorne, dreht die Arme (Handrücken an Handrücken), kreuzt die Arme, faltet die Hände und dreht die «betenden» Hände nach oben.

Der andere Schüler zeigt auf einen Finger, der gestreckt werden soll, ohne diesen zu berühren.



7

ENTSPANNUNG



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Wenig



SOZIALFORM
2er Team



ZEITBEDARF
5 Minuten



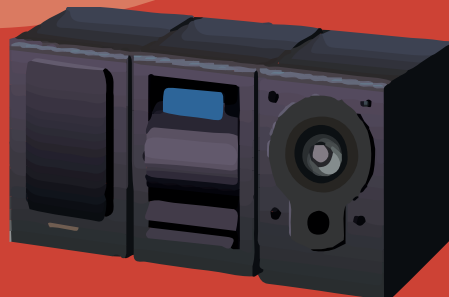
UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

JUKEBOX

Die Schüler tanzen/bewegen sich zur Musik. Sobald die Musik stoppt, verharren die Schüler versteinert.

Eine Position wird ausgesucht und alle anderen Schüler machen diese nach. Danach geht die Musik wieder an und alle tanzen/bewegen sich wieder weiter.

Am Schluss kann die Lehrperson nachfragen, wer sich noch an die Position von einem bestimmten Schüler erinnern kann.



7

AKTIVIERUNG



MATERIAL
Musikanlage



PLATZBEDARF
viel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



GERÄUSCHRÄTSEL

Alle Schüler haben die Augen geschlossen.

Die Lehrperson macht ein Geräusch vor oder es werden Geräusche über den Computer abgespielt.

Die Schüler müssen erraten, was es war.

Bsp. Wasserhahn aufdrehen, Türe auf, Tiergeräusche...



8

ENTSPANNUNG



MATERIAL
Musikanlage



PLATZBEDARF
Wenig



SOZIALFORM
Einzel



ZEITBEDARF
5 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

KÖRPERTEIL SCHREIBEN

8

AKTIVIERUNG

Alle Schüler schreiben gleichzeitig mit einem Körperteil (Ellbogen, Kinn, Fuss etc.) ihren Vornamen in die Luft, den Nachnamen aufs Pult, ihr Lieblingstier an die Wand.

Das Ganze kann auch auf Englisch oder Französisch gemacht werden oder in einer Ratespielform geschehen.



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Mittel



SOZIALFORM

Einzel



ZEITBEDARF

5 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

FINGERHUT VERSTECKEN

Die Schüler schliessen an ihrem Platz die Augen. Die Lehrperson platziert irgendwo im Schulzimmer einen Fingerhut.

Die Schüler machen sich ganz ruhig auf die Suche nach dem Fingerhut. Wer ihn gesehen hat, darf sich ruhig wieder hinsetzen.

Variante: Drei Schüler bilden eine Skulptur. Die Lehrperson verändert die Skulptur ganz leicht, so dass die übrigen Schüler die Veränderung herausfinden müssen.



MATERIAL

Fingerhut o.ä.



PLATZBEDARF

Wenig



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

10 Minuten

MÄRCHENSPIEL

Die Lehrperson erzählt ein Märchen, in dem verschiedene Rollen, seien dies Personen, Gegenstände, Tiere etc., vorkommen.

Immer wenn die Rolle im Märchen genannt wird, müssen die Schüler einen Hampelmann machen.

An Stelle eines Märchens eignet sich z.B. sehr gut das Lied von Mani Matter «dr Parkingmeter» und Bewegungen zu den Wörtern: Auto, Post und "Füzgi".



9

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Geschichte, Lied „dr Parkingmeter“



PLATZBEDARF

Mittel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

PONY UND INDIANER

Die Hälfte der Klasse geht vor die Schulzimmertür (Ponys), die andere Hälfte bleibt im Zimmer (Indianer) und wählt in gemeinsamer Absprache ein Pony aus. Jedes Pony gehört nur einem Indianer.

Die Ponys kommen rein und gehen von Indianer zu Indianer. Vor den Indianern schütteln sich die Ponys kräftig. Nickt der Indianer, hat das Pony den Richtigen gefunden und darf sich hinsetzen. Schüttelt der Indianer den Kopf, muss das Pony weiter.

Es darf während des ganzen Spiels nicht gesprochen werden.

Das Spiel dauert so lange, bis alle Ponys ihren Indianer gefunden haben.



10

ENTSPANNUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Mittel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

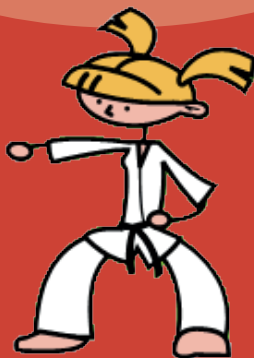
10 Minuten



MENSCHEN MEMORY

Ein Schüler oder zwei Schüler sind draussen vor dem Klassenzimmer. Die anderen Schüler stehen im Kreis.

Immer zwei Schüler führen die gleiche Bewegung aus. Der Schüler oder die zwei Schüler vor der Tür kommen rein und müssen die passenden Paare «aufdecken».



10

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Viel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

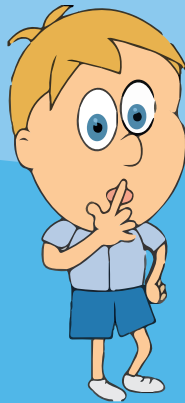
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

SHH SHH SHH!

Die Klasse sitzt im Kreis. Alle Schüler haben ihre Augen geschlossen, ausser einer. Dieser schickt ein „Shh“ an eine andere Person. Wer glaubt, dass er angesprochen wurde, hebt die Hand. Der Sprecher sagt ja oder nein. Wenn es richtig ist, darf dieser Schüler weitermachen. Wenn er falsch liegt, wird ein neues „Shh“ geschickt.



S h h h h

11

ENTSPANNUNG



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

MÖRDERLIS

Die Klasse bildet einen Kreis. Ein Schüler (Detektiv) verlässt das Zimmer. Die übrigen Schüler bestimmen einen Mörder.

Der Detektiv betritt das Zimmer. Der Mörder beginnt nun einen Schüler nach dem anderen durch Zuzwinkern umzubringen. Die umgebrachten Schüler gehen zu Boden.

Der Detektiv muss erraten, wer der Mörder ist.



11

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Viel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

15 Minuten



ZÖLLNER

Die Schüler stehen im Kreis, Schulter an Schulter. Ein Schüler steht zu Beginn in der Mitte des Kreises und hat die Augen geschlossen.

Hinter dem Rücken der Schüler werden zwei Magnete oder Murmeln verteilt.

Ziel ist es die Magnete oder Murmeln möglichst unauffällig an den nächsten weiterzugeben, ohne dass der Schüler in der Mitte herausfindet, wo sie gerade sind.



12

ENTSPANNUNG



MATERIAL

2 Magnete/Murmeln o.ä.



PLATZBEDARF

Mittel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

PETER RUFT PAUL

Die Klasse sitzt im Kreis. Die Namen Peter und Paul werden an 2 Schüler vergeben. Alle übrigen Schüler bekommen eine Zahl zugeordnet.

Die Schüler klatschen im Takt. «Peter» beginnt und ruft im Takt z.B. «Peter ruft 1», «1» übernimmt und ruft weiter «1 ruft Paul». Danach übernimmt «Paul».

Wer aus dem Takt fällt oder einen Fehler macht, muss z.B. fünfmal einen Hampelmann machen.



12

AKTIVIERUNG



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



BLINDENGUIDE

Die Schüler bilden Zweiergruppen und stellen sich hintereinander auf.

Der vordere Schüler hat die Augen geschlossen. Der hintere Schüler führt den Blinden über Fingertippen. Er steuert den Blinden nach links, rechts, geradeaus oder stoppt ihn bei einem Hindernis.



13

ENTSPANNUNG



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Viel



SOZIALFORM
2er Team



ZEITBEDARF
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

„RÜEBLI ZIEH“

Die Klasse liegt in einem Kreis auf dem Boden. Die Schüler halten sich an den Händen der benachbarten Schüler fest.

Die Lehrperson (oder ein Schüler) geht umher und versucht ein «Rüebli» aus der Erde zu ziehen.
Die Schüler dürfen sich dabei nicht loslassen.



13

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Viel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

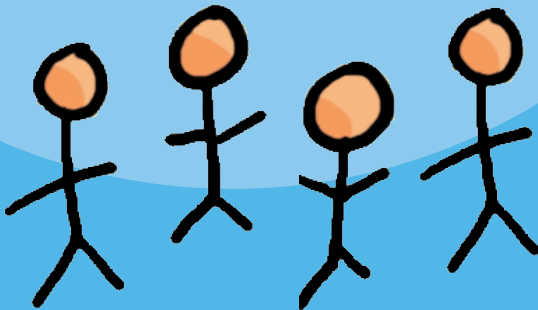
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

MASCHINENSTIFTE

Immer genau vier Schüler
(kann auch eine andere Zahl
sein) stehen, ohne zu reden,
gleichzeitig auf.
Haben sie es geschafft, kön-
nen sie sich danach wieder
hinsetzen.



14

ENTSPANNUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Wenig



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

5 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

SCHATTENBOXEN

Die Schüler stellen sich vis-à-vis in zwei Reihen auf. Der Boxkampf beginnt. Die Schüler treten gegeneinander an, ohne dass sie sich dabei berühren.

Die Umgebung in der sie boxen, soll sich ändern und dementsprechend auch die Bewegungsausführung. So werden die Bewegungen z.B. sehr langsam, wenn sich die Schüler vorstellen sollen, dass sie sich unter Wasser befinden.



14

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Wenig



SOZIALFORM

2er Team



ZEITBEDARF

5 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

SONNENGRUSS

Die Schüler brauchen genügend Platz, um den Sonnengruss auszuüben. Es geht darum, dass man die Übungen (siehe Bild) langsam, aber flüssig ausübt.

Dabei sollen die Schüler sehr tief mit dem Bauch durch die Nase ein- und ausatmen.



15

ENTSPANNUNG



MATERIAL

Keine



PLATZBEDARF

Mittel



SOZIALFORM

Einzeln



ZEITBEDARF

5 Minuten



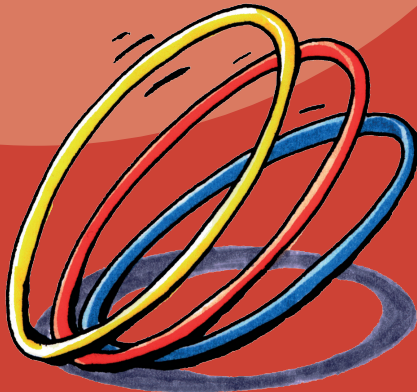
UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

DAS SCHWARZE LOCH

Die Schüler stehen in einem geschlossenen Kreis. Ziel ist es, dass alle Schüler durch einen Reifen steigen, ohne dabei die Hände loszulassen und den Kreis dadurch zu lösen.

Während der ganzen Übung darf nicht gesprochen werden.

Zu Beginn kann diese Aufgabe auch in kleineren Gruppen gemacht werden.



15

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Reifen



PLATZBEDARF

Viel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

15 Minuten



S'MÄNNLI IM KÖRPER

16
ENTSPANNUNG

Alle Schüler liegen mit dem Rücken auf dem Boden.
«S'Männli» im Körper geht auf Erkundungstour.
Das heisst, dass die Lehrperson eine Geschichte erzählt, wo «S'Männli» am und im Körper überall hingeht.
Die Schüler versuchen, «S'Männli» dort zu spüren.



MATERIAL
Matten



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Einzel



ZEITBEDARF
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

STABILO ZIRKUS

Ein Stift wird auf dem Zeigefinger balanciert. Dabei werden verschiedene Bewegungen ausgeführt.

Jeweils zwei Schüler versuchen zusammen mit ihren Zeigefingern, den Stift zu balancieren.

Zuerst im Stehen, dann im Gehen oder im Absitzen/ Aufstehen.

Der Stift kann auch an andere Schüler-Paare weitergegeben werden.



16

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Stab, Stifte



PLATZBEDARF

Mittel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

5 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

HIRNI DURCHBLUTUNG

Level 1:

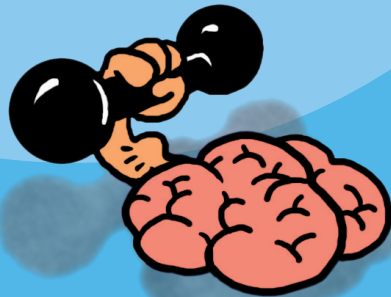
Beide Hände berühren den Kopf, dann die Schultern, dann werden die Arme seitwärts gestreckt. Dies wird anschliessend wiederholt.

Level 2:

Linke Hand ist einen Schritt voraus.

Level 3:

Wie Level 2 und dazu im Takt laufen.



17

ENTSPANNUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Mittel



SOZIALFORM

Einzel



ZEITBEDARF

10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

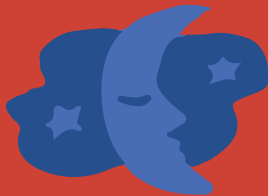
TAG UND NACHT

Die Klasse steht sich vis-à-vis in zwei Reihen gegenüber.

Die eine Seite repräsentiert den Tag, die Farbe Rot und die geraden Zahlen, die andere Seite die Nacht, die Farbe Blau und die ungeraden Zahlen.

Die Lehrperson erzählt eine Geschichte.

Fällt beispielsweise die Farbe Blau, müssen diese Schüler sofort auf den Boden sitzen, bevor sie vom Gegenüber berührt werden können.



17

AKTIVIERUNG



MATERIAL
Geschichte



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

FLY AWAY

Die Schüler schliessen die Augen und legen den Kopf in die verschränkten Arme auf den Tisch.

Die Lehrperson erzählt eine Fantasiereise in einem Flugzeug. Die Schüler stellen sich gedanklich vor, wie die beschriebene Reise aussehen könnte.



18

ENTSPANNUNG



MATERIAL
Geschichte



PLATZBEDARF
Wenig



SOZIALFORM
Einzel



ZEITBEDARF
10 Minuten

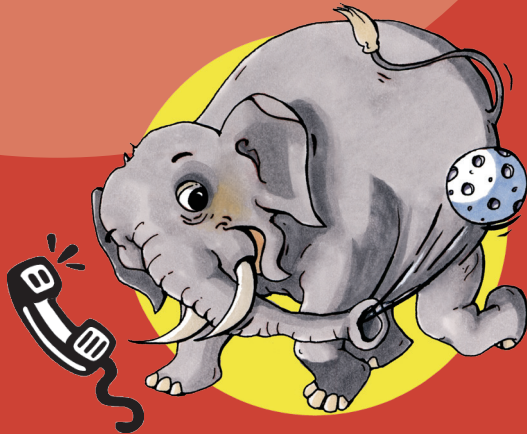


UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

TIERTELEFON

Die Schüler versetzen sich in ein Tier, welches durch typische Bewegungen erkennbar ist.
Alle Schüler spielen ihr Tier einmal vor.
Die Lehrperson gibt einen Rhythmus vor, zu welchem die Schüler klatschen und stampfen.

Ein Schüler beginnt und spielt sein Tier und danach das eines anderen. Das angesprochene Tier macht sofort im Takt weiter.



18

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Viel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

10 Minuten



SENSIBLER RÜCKEN

19
ENTSPANNUNG

1. Rückenschreiben

Die Schüler schreiben einander Zahlen oder Buchstaben auf den Rücken, die erraten werden müssen.

2. Stifte spüren

Der Schüler muss erraten von wie vielen Stiften er an einem Körperteil (Rücken, Fuss etc.) berührt wird.

3. Wetterraten

Das Wetter wird auf dem Rücken des Schülers vorhergesagt. (Wolken = Wischbewegungen; Sonne = warme Hände; Regen = Fingerpöpperlen, etc.)



MATERIAL
Stifte



PLATZBEDARF
Wenig



SOZIALFORM
2er Team



ZEITBEDARF
10 Minuten

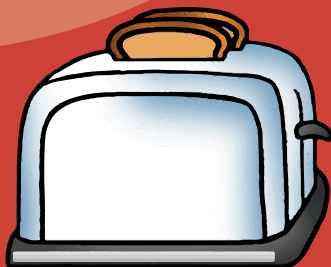


UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

TOASTER

Die Klasse steht im Kreis.

Ein Schüler ist das Toastbrot.
Die Schüler links und rechts
des Toastbrotesspielen den
Toaster und müssen sich
fortwährend um die eigene
Achse drehen. Mit einem
«Pling» springt das Toastbrot
in die Höhe und bestimmt
das nächste Toastbrot.
Die Schüler links und rechts
beginnen sofort sich zu
drehen.



19

AKTIVIERUNG



MATERIAL

Keines



PLATZBEDARF

Viel



SOZIALFORM

Gruppe



ZEITBEDARF

10 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

FÜSSE AUF ERLEBNISTOUR

20
ENTSPANNUNG

Die Lehrperson verteilt verschiedene Matten oder andere instabile Unterlagen auf dem Boden.

Die Schüler gehen langsam auf verschiedene Art und Weise darüber.
Schnell / langsam mit geschlossenen Augen / vorwärts / rückwärts / auf allen Vieren...



MATERIAL
Matten etc.



PLATZBEDARF
Viel



SOZIALFORM
Einzel



ZEITBEDARF
15 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

ZEHNERCHEN

Die Schüler hüpfen an Ort und Stelle und zählen laut mit. Beim 10. Mal springen sie ganz hoch. Dann beginnen sie wieder bei 0 und hüpfen nur noch bis 9. Beim 9. Mal springen sie wieder ganz hoch. Runterzählen bis 0.



20
AKTIVIERUNG



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Gruppe



ZEITBEDARF
10 Minuten



SCHMELZENDES GLACE

21
ENTSPANNUNG

Die Schüler liegen zusammengerollt und möglichst klein auf dem Schulzimmerboden.

Die Schüler fühlen sich wie eine Glacekugel im Sommer. Die Sonne scheint ganz fest, so dass die Schüler ganz langsam zerfließen bis sie ganz breit auf dem Boden liegen.



MATERIAL
Keines



PLATZBEDARF
Mittel



SOZIALFORM
Einzel



ZEITBEDARF
5 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

ZEITUNG UND LUFTBALLON

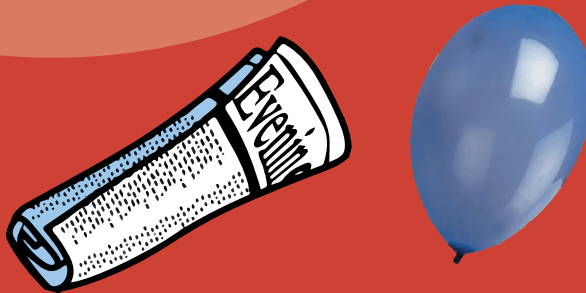
21

AKTIVIERUNG

Eine Zeitung oder ein A3-Blatt zusammenrollen und einen Ballon aufblasen.

Ziel ist es, dass die Schüler den Ballon in der Luft halten, wobei dieser nur mit der Zeitung oder dem Blatt berührt werden darf. Der Ballon darf den Boden nie berühren.

Die Zeitung kann z.B. auch unter den Schüler übergeben werden, ein zweiter oder dritter Ballon kann dazu genommen werden.



MATERIAL

Zeitung/Papier, Luftballon



PLATZBEDARF

Wenig



SOZIALFORM

2er Team, Gruppe



ZEITBEDARF

5 Minuten



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit