






Bewegung

Lehrerinformation



1/4

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Aus den zwölf vorgeschlagenen Spielen wählt die Lehrperson jeweils ein Spiel für eine Bewegungspause in jeder Lektion aus. Die Lehrperson entscheidet selber, ob sie das Spiel zu Beginn oder innerhalb der Lektion einsetzt.</p>
<p>Ziel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS führen Bewegungspausen durch. - Die SuS kennen verschiedene Bewegungsspiele. - Unterrichtsstunden werden aufgelockert.
<p>Material</p> 	<p>Ballone, Jasskarten, Tischtennisbälle/Eier, Esslöffel, Wassereimer, PET-Flaschen, Plastikteller, Stoppuhr (bei den jeweiligen Spielen genannt)</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>Plenum</p>
<p>Zeit</p> 	<p>je 5'</p>

Bewegung

Auswahl von zwölf Bewegungsspielen



Bewegungsspiele im Klassenzimmer oder draussen

Spielname	Ablauf	Material
Reih dich ein	Die SuS müssen sich jeweils nach einem von der Lehrperson vorgegebenen Kriterium in eine Reihe stellen, ohne miteinander zu sprechen. Erlaubt ist es, sich mit Zeichen zu verständigen. Mögliche Kriterien: Schuhgrösse, Anzahl Geschwister, Geburtsdatum, Körpergrösse usw.	
Grüessech!	Die SuS bewegen sich im Raum und begrüssen beim Aufeinandertreffen mit einem anderen S die Person mit „Grüessech, Müller <i>Fritz</i> (hier jeweils eigenen Vornamen einsetzen), freutmi!“. Wenn das klappt, gibt die LP eine Neuerung ein: Wenn der Vorname der beiden SuS mit demselben Buchstaben anfängt, klatschen die beiden nach der gegenseitigen Begrüssung zweimal in die Hände und rufen: „Oléolé!“. Nach und nach gibt die LP weitere Informationen ein, z.B. wird nach dem Vornamen noch die Hausnummer genannt, bei einer Übereinstimmung wird wieder geklatscht und „Oléolé“ gerufen. Weitere mögliche Anhängsel nach dem Vornamen: Schuhgrösse, Geburtsmonat, Name des Haustiers usw.	
Gordischer Knoten	Die SuS stehen in einem engen Kreis und schliessen die Augen. Alle strecken beide Hände in die Mitte des Kreises und suchen sich zwei Hände zum Umfassen. Haben alle Hände einen Partner gefunden, dürfen die Augen geöffnet werden. Ohne die Hände loszulassen, muss der Gordische Knoten aufgelöst werden.	
Spiegelbild	Zwei SuS stehen einander gegenüber. Ein S beginnt und macht Bewegungen, welche der andere wie ein Spiegel nachmachen muss. Nach zwei Minuten werden die Rollen getauscht.	

Bewegung

Auswahl von zwölf Bewegungsspielen



Pack zu!	Die SuS stehen in einem engen Kreis. Jeder hält dem S rechts von ihm/ihr die rechte Hand mit der Handinnenseite zur Kreismitte gewandt auf den Bauch. In die Hand, die nun auf dem eigenen Bauch liegt, legt jede/r den Zeigefinger der eigenen linken Hand hinein. Auf ein Kommando der LP hin versucht jede/r den eigenen Zeigefinger zu retten und gleichzeitig denjenigen des/der S rechts zu packen.	
Ballonrennen	Die SuS erhalten jeweils zu zweit einen Ballon, welchen sie aufgeblasen zwischen ihren Körpern einklemmen, ohne ihn jedoch mit den Händen zu halten. So müssen sie eine Strecke möglichst schnell zurücklegen, ohne den Ballon zu verlieren, ansonsten müssen sie wieder am Anfang starten. Welches Team ist das schnellste?	Ballone
Jasskartenspiel	Ein komplettes Set Jasskarten ist an einem Ende des Raumes (oder z.B. Schulhausgang) verkehrt und durchmischt ausgelegt. Die Klasse ist in vier Gruppen (Herz, Kreuz, Schaufel, Ecke oder je nach Kartenset angepasst) aufgeteilt. In einer Stafette darf jeweils ein/e S jeder Gruppe nach vorne rennen und eine Karte wenden. Ist sie passend zur eigenen Gruppe, darf sie mitgenommen werden, ist es eine andere, wird sie wieder verkehrt hingelegt. Sofort rennt der/die S zurück zur Gruppe, der/die Nächste startet. Gewinner ist die Gruppe, die zuerst alle neun Karten gesammelt hat.	Set Jasskarten
Eierlauf	Ein Ei oder ein Tischtennisball muss über einen Parcours (über ein Pult, im Slalom um einige Stühle...) transportiert werden. Wer schafft es, ohne dass das Ei/der Ball runterfällt?	Eier oder Tischtennisbälle, Esslöffel

Bewegung

Auswahl von zwölf Bewegungsspielen



1-2-3	Die SuS stehen sich zu zweit gegenüber. Einer der beiden beginnt und macht eine Bewegung und ein Geräusch (z.B. die Hände in die Luft strecken und dazu Brrrrr machen), der andere macht eine zweite Bewegung kombiniert mit einem anderen Geräusch, darauf folgt wieder der erste S mit einer dritten Bewegung und einem dazugehörigen Geräusch. Nun folgt der zweite und muss nun wieder das erste Geräusch mit Bewegung machen, dann der zweite die zweite Bewegung mit ihrem Geräusch usw.	
Rechenaerobic	Die LP stellt den SuS Rechenaufgaben, welche mit einer Bewegung kombiniert werden, z.B. 3 x Armkreisen mal 5 x Hüpfen minus 2 x Hampelmann = ? Nach dem Durchführen aller Bewegungen darf die Lösung gerufen werden.	

Bewegungsspiele draussen

Wassertransport	Idealerweise kann das Spiel bei einem Brunnen auf dem Schulhausareal durchgeführt werden, ansonsten werden grosse Kübel gefüllt mit Wasser aufgestellt. Ca. 10 m von der Wasserstelle entfernt stehen mehrere leere PET-Flaschen. Als Transportbehälter stehen mehrere Plastikteller bereit. Die SuS müssen in Gruppen nacheinander Wasser vom Brunnen zu den PET-Flaschen transportieren, die Zeit wird limitiert. Welche Gruppe schafft es, am meisten Wasser zu transportieren?	Brunnen/Wassereimer, leere PET-Flaschen, Plastikteller, Stoppuhr
Parcours	Die LP legt einen Parcours aus – z.B. über ein Springseil balancieren, unter einem Tisch hindurch kriechen, um einen Baum herumrennen, eine gewisse Strecke auf einem Bein hüpfen, einen Purzelbaum über eine Matte/im Rasen machen...	je nach Parcours, auch ganz ohne Material möglich