



Hinweise zur Thurgauer Unterstufenkonferenz vom 7.5.2025 in Weinfelden

Angesprochene Bereiche der bewegten Schule

- Begrüssungsrituale
 - Individuelle Begrüssung jedes Schulkindes (<https://www.youtube.com/watch?v=l0jgcyfC2r8>); Varianten: für die ganze Klasse während einer bestimmten Zeit das gleiche Ritual, mit der Lehrperson ein individuelles Ritual, spontane Wahl aus ein paar wenigen Piktogrammen bei der Begrüssung oder Verabschiedung
- Allgemeine Bewegungsförderung
 - Gegenstände von den Schülerinnen und Schülern holen lassen
 - Die Schülerinnen und Schüler mit Fragen zu sich kommen lassen
 - Bewegende Rituale einführen (z.B. aufstehen statt aufstrecken)
 - Gruppen bewegt einteilen (z.B. nach einem Gruppenspiel)
 - Standortwechsel mit der Klasse machen
 - Meinungen bewegt einholen (z.B. mehr oder weniger schnell an Ort gehen, sich gross oder klein machen)
- Bewegungspausen (angeleitet oder offen, obligatorisch oder freiwillig, gemeinsam oder individuell)
 - «Aufstand» (Karte 23); gekürzter Auszug aus meiner Ideenkiste «Bewegung in die Schule»: Zwei Spielerinnen sitzen Rücken an Rücken und haken ihre Arme ein. Die Spielerinnen versuchen, gemeinsam aufzustehen. Nach einigen Wiederholungen suchen sich beide neue Partnerinnen.
 - «Stützduell» (Karte 35; <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Muskelprotz>)
 - «Fingerzeig» (Karte 101; <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Fingerspiel>) inkl. «IVO»
Weitere Ideen:
 - In die Luft schreiben (mit Hand, Fuss und weiteren Körperteilen)
 - Auf den Rücken zeichnen
 - Buchstaben mit dem ganzen Körper formen
 - «Tuchwurf» (Karte 115; <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Fangball>); Variante: beim Hin- und Herwerfen des Balles zwischen den beiden Händen am höchsten Punkt des Balles eine Zusatzbewegung machen (z.B. Patschen an unterschiedliche Körperteile, Klatschen) und so den Zeitpunkt des Werfens des nächsten Balles beim Jonglieren anzeigen
 - «Doppelpass» (Karte 118; <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Passspiel>)
 - Buchstaben (z.B. den eigenen Namen) in die Luft oder auf ein Blatt schreiben und gleichzeitig mit einem Fuss einen Kreis oder eine Acht zeichnen
 - «Ich auch»: diejenigen, für die die Aussage – z.B. «Ich habe eine Schwester» – auch stimmt, stehen vom Sitzen auf; zuerst ein paar Sätze der Lehrperson, dann nach jeder Aussage – auch mit einem Ball – weitergeben (https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Ich_auch); Variante: jemand macht in der Mitte des Kreises eine Aussage, alle Angesprochenen wechseln schnell die Plätze und wer keinen Stuhl ergattert, stellt sich dann für den nächsten Satz in die Mitte
 - Vor- und Nachmachaufgaben:
 - Die Bewegungen des Partners – auch Folgen mit Klatschen, Patschen und weiterer Körpermusik – kopieren (nebeneinander oder hintereinander stehen), spiegeln (gegenüber stehen) oder imitieren (gegenüber stehen, aber jeweils die gleiche Seite bewegen) und evtl. auch noch dessen Fragen beantworten (<https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Kopierer>) oder ganz langsam ausführen (<https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Ruhiger-Gleichschritt>)
 - Armstrecken (hoch/tief/links/rechts): das Gleiche machen und sagen, das Gegenteil machen und sagen, das Gleiche machen und das Gegenteil sagen, das Gegenteil machen und das Gleiche sagen (Variante: Springen – rein/raus/links/rechts)
 - Einander zu zweit gegenüberstehen, abwechselungsweise und fortlaufend von eins bis drei zählen und eine oder mehrere Zahlen durch eine Bewegung ersetzen (<https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Schlagabtausch>)
 - «Countdown»: mit nach oben gestreckten Armen die vier Finger hinunterklappen, in die Hände klatschen, mit beiden Händen auf die Oberschenkel patschen, Schritte machen – zuerst 7, dann 6 ... bis 1 Mal



Hinweise zur Thurgauer Unterstufenkonferenz vom 7.5.2025 in Weinfelden

- Beruhigungsübungen (Entspannungspausen)
 - «Vollspannung» (Karte 126; <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Ganzkoerperentspannung>)
- Bewegtes Lernen (Lernen in Bewegung, Lernideen)
 - Lernen in Bewegung im Stehen und Gehen – auch zum Beispiel mit Altpapier, Luftballonkissen, PET-Flaschen und Bällen:
 - Bewegungsformen finden, bei denen der Körper und der Geist dank einer gut beherrschten Gleichgewichtsbeanspruchung/Fortbewegungsart wach sind und positiv herausgefordert werden (weder über- noch unterfordert) und bei denen die Konzentration aber auf etwas Kognitives gerichtet werden kann > Bewegung läuft im Hintergrund (und lenkt nicht ab)
 - Vorlagen für Lernmaterialien (nebst eigenen Blättern und Büchern) > <https://ingold-biwa.ch/dech/header-metamenu/downloadcenter/mehr-bewegung-in-die-schule/> (Karteikarten, Schnurkarten, Streichholzschachtelstreifen, Wäscheklammerkarten)
 - In meiner Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule» (Flyer auf den folgenden Seiten in diesem Dokument) geht es um Formen, die von den Schülerinnen und Schülern nach einer Einführung individuell gewählt werden – im Gegensatz zu den Aufgaben in der Ideenkiste «Bewegung in die Schule», die normalerweise in der Gruppe gemacht werden. Nebst Formen für bewegtes Lernen werden auch Lernpositionen und Mobilisierungsübungen mit vielen Varianten auf Karten und Plakaten präsentiert.
 - «Etappenrennen» (Karte 154; Variante auf der Treppe: https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Lernen_auf_der_Treppe)
 - «Puls»-Beitrag über bewegten Unterricht – an der Konferenz nicht erwähnt: <https://www.srf.ch/play/tv/puls/video/bewegter-unterricht---kindergerecht-und-gut-fuers-lernen?urn=urn:srf:video:08dea0bb-6772-4af0-a31c-7daff914511>
 - «Fritz+Fränzi»-Artikel „Bewegt lernt es sich am besten“ – an der Konferenz nicht erwähnt: [https://www.fritzundfraenzi.ch/lernen/bewegt-lernt-es-sich-am-besten/?utm_source=Fritz%2BFr%C3%A4nzi+Newsletter&utm_campaign=678d2f831d-nl-social-media-25-04-01&utm_medium=email&utm_term=0_a03f7e3f04-678d2f831d-161030058&ct=t\(nl-social-media-25-04-01\)](https://www.fritzundfraenzi.ch/lernen/bewegt-lernt-es-sich-am-besten/?utm_source=Fritz%2BFr%C3%A4nzi+Newsletter&utm_campaign=678d2f831d-nl-social-media-25-04-01&utm_medium=email&utm_term=0_a03f7e3f04-678d2f831d-161030058&ct=t(nl-social-media-25-04-01))
- Individuelle Bewegungszeit (Lernpositionen, Mobilisierungsübungen)
 - Lernpositionen und Mobilisierungsübungen (in bestimmten Phasen) selber wählen (siehe Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule»)
 - Drücken: den Radiergummi zusammendrücken, den Stift in den Händen hin- und herrollen, die Handflächen gegeneinanderdrücken, sich vom Stuhl hochdrücken, die Füße ohne Schuhe auf einen Ball am Boden drücken
 - Ziehen: ein am Pult befestigtes Gummiband mit den Füßen ziehen, die mit den Fingern ineinandergekrallten Hände auseinanderziehen, mit den Händen das am Stuhl angebrachte Gummiband hinter dem Rücken auseinanderziehen und so in eine gerade Haltung kommen
 - Fingerspielerien machen – auch überkreuzt (z.B. Klavier spielen)
 - Kennengelernte Entspannungsminipausen individuell einsetzen (Entspannungsübungen z.T. unauffällig während Lektion oder Prüfung durchführbar)
 - Gutscheine, Schildchen (in bestimmten Phasen), um für einen Moment rauszugehen; individuelle Bewegungspausen für Auszeiten:
 - Ums Schulhaus gehen oder rennen
 - Hüpfen (ein- oder beidbeinig, mit Springseil, mit Gummitwist, in Hüpfmustern, auf Trampolin)
 - Kunststücke einüben (ohne und mit Material – z.B. Hula-Hoop-Reifen; Inspirationen auch auf https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/kartenset-bewegung_de.pdf)
 - Sich künstlerisch betätigen (z.B. eine Zeichnung mit dem Schreibstift zwischen den Zehen anfertigen, eine Skulptur aus Naturmaterialien herstellen, das Lieblingslied singen und dazu tanzen)
 - Einen Auftrag der Lehrperson erledigen (z.B. eine bestimmte Pflanze pflücken, sich die Nummer eines Autos in einer festgelegten Farbe merken)
 - Sich gemäss Zufallsentscheid bewegen (z.B. mit einem Würfel, Glücksrad, Leiterlenspiel)
 - Sit-to-Stand-Test (https://www.stv-fsg.ch/fileadmin/user_upload/Microsites/Winterfit/WV_Sit-to-Stand-Test_d.pdf)



Hinweise zur Thurgauer Unterstufenkonferenz vom 7.5.2025 in Weinfelden

- **Bewegte Hausaufgaben**
 - Anleitung «Bewegungskartenspiel» für Bewegungspausen und bewegtes Lernen beim Erledigen von Hausaufgaben auf den folgenden Seiten in diesem Dokument
 - Kognitive Hausaufgaben nach Möglichkeit mit Handlungsorientierung verknüpfen (z.B. Erkundungsaufträge)
 - Freiwillige Bewegungshausaufgaben geben (z.B. beim Zähneputzen balancieren, beim Lesen spazieren, einbeinig aufstehen und sich setzen)
 - Bewegende Wenn-dann-Rituale für die Hausaufgabenzeit vorschlagen (z.B. «Wenn ich müde bin, dann bewege ich mich kurz intensiv.»; «Wenn ich eine Arbeit erledigt habe, dann wechsele ich die Lernposition oder den Arbeitsplatz.»)
 - Bewegendes und Entspannendes bei den Hausaufgaben testen, auf Kärtchen schreiben, diese untereinander austauschen und ein persönliches Best-of-Plakat zu Hause beim Arbeitsplatz aufhängen lassen
 - Bewegungs- und Entspannungspausen zum Anleiten im Unterricht vorbereiten oder für eine Ideensammlung (z.B. Adventskalender) aufschreiben lassen
 - Unterrichtsmaterial für bewegende Lernideen vorbereiten lassen (z.B. Paarkärtchen)
 - Material für Bewegungspausen und bewegtes Lernen zu Hause basteln lassen – gemäss Anleitung oder inspiriert durch Spielwarenkataloge
 - Über einen längeren Zeitraum zu erlernende Kunststücke auftragen und daraus als Klasse eine Show zusammenstellen (z.B. Tanz, Zirkus)
 - Ein persönliches Bewegungstagebuch führen lassen (z.B. mit Tätigkeit, Dauer, Ort, Unterrichtsmaterialien, freien Einträgen)
 - Die Bewegungsdauer aus der Freizeit sammeln und gemeinsam ein bestimmtes Ziel erreichen
 - Hausaufgabenzeit in der Schule mit Bewegung anreichern
 - Bewegungshausaufgaben von «BougerBouger» > <https://bougerbouger.ch/bewegungshausaufgaben/>
- **Bewegende Klassenprojekte**
 - Bewegungsspiele ausprobieren (und gemeinsam die besten bestimmen – z.B. für den späteren Einsatz in der Klasse oder für eine von Schülerinnen und Schülern geleitete Weiterbildung für Lehrpersonen; Inspiration > [Ideenkiste «Bewegung in die Schule»](#), [«Schule bewegt»](#), [Spiele aus anderen Ländern](#), [Improvisationstheaterformen](#))
 - Ein Menschenalphabet der Klasse (oder der ganzen Schule) erstellen (und als Schriftart konfigurieren)
 - Bei Challenges mitmachen (Inspiration > [Challenges von «Gorilla»](#))
 - An Wettbewerben teilnehmen (Inspiration > [«Bike2School»](#))
 - Mit der Klasse (oder der ganzen Schule) ein «Weitergebvideo» oder einen Werbefilm für die bewegte Schule erstellen (Inspiration > [Shirt-Challenge von «Gorilla»](#))
 - Das Klassenzimmer bewegungsfreundlicher einrichten (Inspiration > Ecke für Lernen in Bewegung, Platz für Entspannung)
 - Spielgeräte für den Einsatz im Unterricht oder in der Pause herstellen bzw. sich über die Auswahl einer Anschaffung einigen (Inspiration > Spielwarenkataloge)
 - Den Pausenplatz bewegungsfreundlicher gestalten (Inspiration > Spiel- und Übungsbeschreibungen aufhängen, Spielfeld- und Brettspielmarkierungen mit Kreide oder beständiger Farbe aufmalen, eine Pausenplatzludothek einrichten, eine Boulderwand einrichten)
 - Eine Haus-zu-Haus-Wanderung zu allen Schülerinnen und Schülern der Klasse durchführen
 - Einen Ausflug mit Bewegung und Spiel machen (Inspiration > [«Spielweg St.Gallen»](#))
 - Mit der Klasse (oder der ganzen Schule) eine imaginäre Reise zu einem bestimmten Ort absolvieren (Inspiration > Man setzt sich einen höher gelegenen Ort in der Region als Ziel und bewegt sich dann imaginär dorthin. Dafür laufen die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrperson im Freien immer wieder ausgemessene Strecken ab und machen Seilsprünge. Die gemeinsam absolvierte Luftliniendistanz und Höhendifferenz – z.B. fünf Zentimeter pro Seildurchzug – werden jeweils grafisch erfasst, so dass der Fortschritt ersichtlich ist.)
 - Einen speziellen Sporttag veranstalten (Inspiration > [«Strassenfussball für Toleranz»](#))



Hinweise zur Thurgauer Unterstufenkonferenz vom 7.5.2025 in Weinfelden

- Eine Choreografie (zu einem selber komponierten und/oder getexteten Lied) mit der Klasse (oder der ganzen Schule) einüben (Inspiration > [Online-Lehrmittel «dance360-school»](#))
- Ein Theater oder einen Zirkus einstudieren und aufführen – auch im öffentlichen Raum (Inspiration > [Zirkusideen von «mobilesport»](#))
- Bewegungsworkshops von Kindern für Kinder anbieten lassen (Inspiration > Kunststücke – z.B. in der [Ideenkiste «Bewegung in die Schule»](#))
- Weitere Ideen bei den Schülerinnen und Schülern einholen
- **Bewegte Pause**
 - Materialanschaffungs- sowie Spiel- und Übungsideen für bewegte Pausen findet man auf <https://www.fit-4-future.ch/de/an-der-schule/ideenkiste/uebung.html?id=1210>. «Street Racket» (www.streetracket.com) und «Four Square» (https://de.wikipedia.org/wiki/Four_Square) eignen sich sehr gut zum Spielen auf dem Pausenplatz. Weitere Inspirationen finden sich auf <https://rubikone.ch/check-in/> und in den folgenden Menüpunkten.

Weitere Hinweise

- [Meine Ideenkiste «Bewegung in die Schule» und Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule»](#) (Musterkarten und Flyer auf den folgenden Seiten in diesem Dokument)
- Programm [«Schule bewegt»](#)
- [Meine Website als Weiterbildner](#) (inkl. öffentlich ausgeschriebene Kurse, z.B. [«Purzelbaum für Primarschulen» des Kantons Thurgau](#)), [Abonnierung des Newsletters](#) (vier Mails pro Jahr)
- [Meine Website als Gesundheitscoach](#)
- Aufmerksamkeitsspanne zur konzentrierten Arbeit (nach Pühse, 2004): 5- bis 7-Jährige > 15 Minuten, 7- bis 10-Jährige > 20 Minuten, 10- bis 12-Jährige > 25 Minuten, 12- bis 16-Jährige > 30 Minuten, Erwachsene > 30 bis 45 Minuten; Anzeichen für Reduktion der Konzentrationsspanne in den letzten 10 bis 15 Jahren (durch die Digitalisierung)
- Bewegungsempfehlungen inkl. Booklets mit konkreten Tipps > <https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>
- Zitate
 - «Wir können Kinder nicht erziehen, die machen uns eh alles nach.» (Karl Valentin)
 - «Die Kinder machen uns alles nach – machen wir also das Richtige vor!» (unbekannt)
 - «Die grösste Kunst ist, den Kindern alles, was sie tun oder lernen sollen, zum Spiel zu machen.» (John Locke)
 - «Schule muss Spass machen – nicht immer, aber immer wieder.» (Patrick Fust)

Alles Gute und auf ein andermal

Patrick Fust

Auf den folgenden Seiten

- Musterkarten aus der Ideenkiste «Bewegung in die Schule»
- Flyer zur Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule»
- Imaginäre Reise «Gehüpft wie gesprungen»
- Anleitung «Bewegungskartenspiel» für Bewegungspausen und bewegtes Lernen beim Erledigen von Hausaufgaben oder für individuelle Bewegungspausen während der Unterrichtszeit
- Artikel «Wer zappelt, versucht sich zu konzentrieren»



Organisation

7–14 Spieler sitzen in einem lockeren Stuhlkreis, ein weiterer steht als Kapitän in der Mitte.

Idee

Der Kapitän sagt «Welle von links», worauf sich alle Spieler so lange von einem Stuhl zum nächsten nach rechts bewegen, bis er «Welle von rechts» ruft. Der Kapitän wechselt seine Kommandos schnell und versucht, einen freien Stuhl zu ergattern. Der verdrängte Spieler wird zum neuen Kapitän. Findet der Kapitän lange keinen Platz, ruft er «Flut», worauf sich alle Spieler auf einen anderen, nicht unmittelbar benachbarten Stuhl setzen.

Varianten

- Den Abstand zwischen den Stühlen verändern
- Die Kommandos in einer Fremdsprache geben

• Stühle

Musterkarte



Geldkreislauf



Organisation

Die Spieler stehen in möglichst gleich grossen 4er- bis 6er-Gruppen in einem Kreis und balancieren einen bestimmten Gegenstand auf dem Kopf. Jedes Team hat eine gleichartige Münze.

Idee

Jemand legt die Münze auf die Kuppe eines Zeigefingers, der rechte Nachbar drückt einen Zeigefinger auf die Münze, beide drehen ihre Hand. Nach 20 erfolgreichen Übergaben setzen sich alle Gruppenmitglieder auf den Boden. Immer wenn die Münze oder der balancierte Gegenstand hinunterfällt, muss die Geldübergabe wiederholt werden. Die Lehrperson nennt sofort den Rang, wenn sich eine Gruppe setzt. Der Gesamtsieger kann mit der tiefsten Rangpunktzahl aus den einzelnen Runden bestimmt werden.

Varianten

- Andere Positionen einnehmen (z. B. auf einem Bein, im Kniestand, im Fersensitz)
- Gemäss Vorgabe den rechten oder linken Zeigefinger einsetzen
- Die Münze von Handrücken zu Handrücken übergeben
- Sich vor der Übergabe einmal um sich selber drehen
- Einen zwischen zwei vorgegebene Finger geklemmten Gegenstand weitergeben und so übernehmen
- Einen Schreibstift auf 2 Schreibstiften herumgeben
- Einen Becher von Schreibstift zu Schreibstift wandern lassen
- Mit Buch, Bierdeckel, Jasskarte oder gestreckter Hand einen Tischtennisball reihumrollen

- 1 Münze pro Gruppe
- 1 kleiner Gegenstand pro Spieler (z. B. Radiergummi, Footbag)

Musterkarte



Klopfzeichen



Organisation

Die Klasse wird in möglichst gleich grosse 5er- bis 9er-Teams eingeteilt. Die Lehrperson braucht je 2 Exemplare von 3 kleinen Gegenständen.

Idee

Jede Gruppe vereinbart für jeden der 3 Gegenstände ein eindeutiges Klopfzeichen. Die Gruppen setzen sich in parallelen Kolonnen hintereinander auf den Boden. In gleicher Distanz zu den Kolonnenenersten liegen die 3 Gegenstände. Hinter den Gruppen steht die Lehrperson, die ebenfalls die 3 Gegenstände in den Händen hält. Sie streckt für die nach hinten schauenden Kolonnenletzten einen der Gegenstände in die Höhe, worauf die vereinbarten Zeichen stumm durch die Kolonne nach vorne geleitet werden. Der vorderste Spieler jeder Gruppe versucht, den entsprechenden Gegenstand zu schnappen und so die Runde zu gewinnen. Nach jedem Durchgang setzen sich die vordersten Spieler an den Schluss ihrer Kolonne.

Varianten

- Andere Positionen einnehmen (z. B. Kniestand, Schneidersitz)
- Die Fortbewegungsart für die Vordersten festlegen (z. B. hüpfen, auf allen vieren gehen, kriechen)
- Die Anzahl der Gegenstände erhöhen
- Buchstaben, Wörter, Zahlen auf den Rücken schreiben, der vorderste Spieler schreibt es auf.
- Gleiche Variante, aber Rechnungen auf den Rücken schreiben, der Vorderste schreibt das Resultat auf.
- Im Freien eine längere Laufstrecke und einen Abstand zwischen den Spielern festlegen

- 3 kleine Gegenstände in doppelter Ausführung (z. B. Schreibstifte, Radiergummis, Leuchtstifte)

Musterkarte



**Organisation**

6–11 Spielerinnen bilden zwei möglichst gleich grosse Gruppen: Schauspielerinnen und Zuschauerinnen.

Idee

Die Zuschauerinnen nennen zwei Sätze, die möglichst nichts miteinander zu tun haben. Einer ist der Anfangs-, der andere der Schlusssatz. In einer frei gespielten Sprechszene soll ein möglichst logischer Übergang vom ersten zum letzten Satz dargestellt werden. Danach tauschen Schauspielerinnen und Zuschauerinnen die Rollen.

Variante

- Die vorgegebenen Sätze an einer beliebigen Stelle in der Szene einbauen

Musterkarte

**Organisation**

6–11 Spielerinnen sitzen, knien oder liegen mit dem Gesicht zur Mitte in einem Kreis auf dem Boden.

Idee

Jemand formuliert eine Bewegungsaufgabe, die in etwa 1 Minute erledigt werden kann. Die Aufgabenstellerin dreht eine Flasche in der Mitte des Kreises. Die Spielerin, auf welche die Öffnung der Flasche schliesslich zeigt, muss die Aufgabe ausführen. Währenddessen lässt die nächste Spielerin mit einer guten Idee die Flasche herumwirbeln. Wer von der Pflichterfüllung zurück in den Kreis kommt, darf die nächste Aufgabe stellen.

Variante

- Alle ausser die von der Flasche bestimmte Spielerin müssen die Aufgabe erfüllen.

- 1 PET-Flasche

Musterkarte

Armwedel

Thema

Beide Arme gleichzeitig in verschiedene Positionen bringen

Aufgaben

- Die Arme in die Hochhalte und hinter den Rücken schwingen und dabei Zusatzaufgaben erfüllen (z. B. bei der Hochhalte aufspringen, beim Hinauf- und Hinunterspringen klatschen und schnippen)
- Hampelmann (Arme seitlich): die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt unten, oben; im 3er-Takt unten, Mitte, oben; im 4er-Takt unten, Mitte, oben, Mitte)
- Langläufer (Arme vorne und hinten): die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt hinten unten, vorne oben; im 3er-Takt hinten unten, vorne waagrecht, vorne oben; im 4er-Takt hinten unten, vorne waagrecht, vorne oben, vorne waagrecht)

- Einen Arm im Hampelmann-, den anderen im Langlaufstil verschieben
- Die beiden Arme um eine oder mehrere Positionen versetzt bewegen
- Mit den beiden Armen Folgen mit unterschiedlich vielen Stationen ausführen

Varianten

- Eigene Folgen mit anderen Positionen der Hände zusammenstellen (z. B. auf den Oberschenkeln, an den Hüften, auf der Brust, hinter dem Kopf)
- Mit unterschiedlichen Fingerstellungen kombinieren (z. B. einen Finger aus der Faust strecken, alle Finger strecken, eine Faust ballen)
- Im Einbeinstand mit vertikalen Bewegungen des entlasteten Beins im Einbeinstand verbinden (z. B. im 3er-Takt Fuss am Boden, Knie leicht angehoben, Knie stark angehoben)
- Gleichzeitig rhythmisch an Ort gehen oder hüpfen

Musterkarte





Organisation

Die Schüler verteilen sich stehend, sitzend oder liegend an verschiedenen Orten im Raum.

Idee

Die Schüler machen langsame, kaum erkennbare Bewegungen. Auch die Augen bewegen sich in Zeitlupe oder werden geschlossen. Nach 2–3 Minuten verharren alle Schüler in einer bequemen Stellung. Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. In Gruppen oder im Plenum kann reflektiert werden, wie sich die Entschleunigung anfühlte und in welchen Alltagssituationen Tempo herausgenommen werden könnte.

Varianten

- Die Bewegungen des Partners vis-à-vis spiegeln
- Die Lehrperson platziert einen Gegenstand im Raum um. Die Schüler gehen langsam und ruhig umher und versuchen, den Gegenstand zu entdecken. Wer dies geschafft hat, macht es sich gemütlich und schliesst die Augen.

Musterkarte





Organisation

Je 2 Schüler bearbeiten gemeinsam einen Text.

Idee

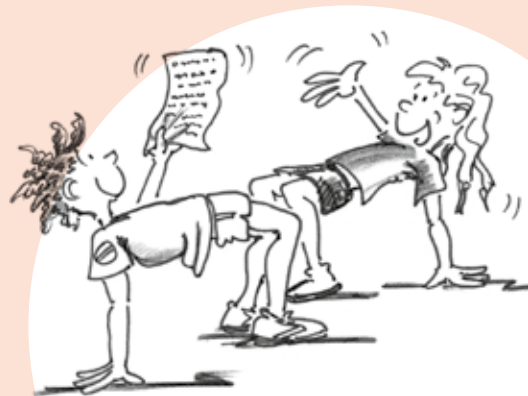
A liest bis zum «Stopp» von B vor, B fasst den Inhalt mündlich zusammen, A berichtet und ergänzt bei Bedarf. Dann werden die Rollen getauscht. Der sprechende Schüler gibt jeweils eine neue Körperposition oder eine von beiden beherrschte Bewegung vor.

Varianten

- Das Gesagte pantomimisch umsetzen und vom Zuhörer nachmachen lassen
- Als Vertiefung eine möglichst genaue Zusammenfassung in Einzelarbeit schreiben
- In 4er-Gruppen: A liest vor, B fasst zusammen, C stellt Fragen dazu, D beantwortet diese. Die Rollen werden reihum gewechselt.
- Gleiche Variante, aber der Sprechende wählt spontan, wer die nächste Aufgabe übernimmt, so dass bei jedem Abschnitt alle einmal an der Reihe sind.

• 1 Textblatt

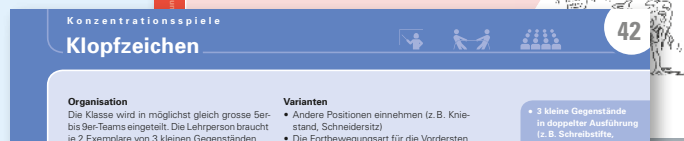
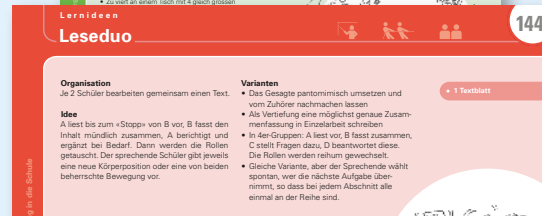
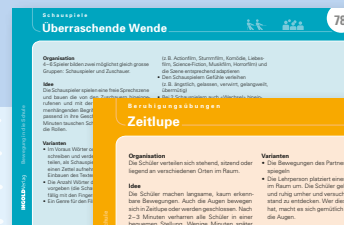
Musterkarte



Bewegung in die Schule

Auf 160 Karten, eingeteilt in acht Themen, präsentiert Patrick Fust sein «Best-of» von Ideen für regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen sowie bewegte Lernformen im Schulalltag.

«Mit Spiel und Spass zu bewegtem Unterricht» lautet dabei das Credo – egal, ob im Schulzimmer oder im Freien, individuell, in der Gruppe oder mit der ganzen Klasse. Sämtliche Spiel- und Übungsformen haben sich auf allen Stufen von der 1. bis zur 9. Klasse bewährt.



Bewegung in die Schule

Box, 23,4 × 12,8 × 16 cm,
8 Register, 160 Ideenkarten,
Begleitheft, illustriert

Autor: Patrick Fust

Illustrator: Leo Kühne

ISBN 978-3-03700-296-4

Art.-Nr. 20.296

Preis CHF 125.00

Aufbau der Ideenkarten

Kapitel

Steuerung durch die Lehrperson (ja/nein)

Spielform (kooperativ/kompetitiv)

Sozialform (Einzelperson, Partner, Gruppe, Klasse)

Bewegungs-idee

Organisation der Grundform

Beschreibung der Grundform

Kartennummer (1-160)

benötigtes Material

Varianten

Gesellschaftsspiele

Fussballroboter

16

Organisation
Im Freien markieren zwei möglichst gleich grosse 4er- bis 8er-Teams gemeinsam mit 4 Gegenständen ein rechteckiges Fussballfeld, die Linien der Stirnseiten dienen als Tore. Jedes Team bestimmt einen Coach, alle anderen verteilen sich in ihrer Platzhälfte und verbinden sich die Augen.

Idee
Die Lehrperson legt den Ball irgendwo auf der gedachten Mittellinie hin und gibt das Spiel frei. Die Coaches rufen ihren Spielern Anweisungen zu, wie sie sich bewegen sollen. Zusammen achten sie darauf, dass es immer einen Sicherheitsabstand zwischen den Spielern gibt. Nach jedem Tor dürfen die Spieler die Augen kurz öffnen, um sich wieder auf dem Spielfeld zu positionieren.

Varianten

- Sich auf allen viere (Bauch nach oben) bewegen
- Gleiche Variante, aber die Augen offen halten und keinen Coach einsetzen
- Den Coach nach jedem Tor auswechseln
- Jedem Roboter einen eigenen Coach zuteilen
- Mit einem leichten Ball (z. B. Papierknäuel, Vasserball, Luftballon in einer Stoffhülle) in einem grossen Zimmer ohne Möblierung spielen

- 4 Gegenstände als Eckfahnen
- 1 grosser Ball
- Augenbinden (z. B. Tücher, Schals)

INGOLD Verlag Bewegung in der Schule



Themenübersicht

- Gesellschaftsspiele

Konzentrations-spiele

Fantasiespiele

Beruhigungsübungen

Geschicklichkeits-spiele

Schauspiele

Kunststücke

Lernideen

Der Autor



Patrick Fust ist Lehrer an der Sekundarschule Teufen AR und seit 2007 Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule» für Lehrpersonen und Eltern von 4- bis 16-Jährigen. Er leitet vor allem schulinterne Kurse, engagiert sich aber auch bei «Schule bewegt» sowie in weiteren nationalen und kantonalen Projekten.

Holkurse

Holen Sie Patrick Fust direkt zu sich ins Schulhaus und lassen Sie sich von seinen Ideen für Bewegungssequenzen im Schulalltag inspirieren.

Kontakt:
info@ingoldverlag.ch
062 956 44 44

Mehr Bewegung in die Schule

Die neue Mappe voller Ideen bringt mehr Dynamik in den Unterrichtsalltag



Auf 42 Ideenkarten und 3 Plakaten präsentiert der Autor **Patrick Fust** variantenreiche Lernpositionen, Mobilisierungsübungen und Formen für das bewegte Lernen im Schulzimmer.



Der Autor

Patrick Fust ist Lehrer an der Sekundarschule Teufen AR und seit 2007 Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule» für Lehrpersonen und Eltern von 4- bis 16-Jährigen. Er leitet vor allem schulinterne Kurse, engagiert sich aber auch bei «Schule bewegt» sowie in weiteren nationalen und kantonalen Projekten.



Ebenfalls von Patrick Fust
beim **INGOLD**Verlag erschienen:

Bewegung in die Schule

«Mit Spiel und Spass zu bewegtem Unterricht» lautet das Credo der Ideenkiste – egal, ob im Schulzimmer oder im Freien, individuell, in der Gruppe oder mit der ganzen Klasse.

In acht Kapiteln finden Sie praxiserprobte Bewegungs- und Entspannungssequenzen sowie bewegte Lernformen. Sämtliche Spiel- und Übungsformen haben sich auf allen Stufen von der 1. bis zur 9. Klasse bewährt.



Aufbau des Lehrmittels «Mehr Bewegung in die Schule»

In **3 Kapiteln** werden verschiedenartige Lernpositionen, lockernde Mobilisierungsübungen und bewegte Lernformen gezeigt. Jedes Kapitel verfügt über **1 Begleitkarte** und **14 Ideenkarten**, die Sie vielfältig einsetzen können. Führen Sie die Ideen in der Klasse ein und machen Sie sie mit dem entsprechenden **Plakat** sichtbar. Die verschiedenen Formen können dann von den Schülerinnen und Schülern alleine durchgeführt werden – auch zu Hause und später im Beruf.

sich flexibel positionieren

- sitzen • liegen
- stehen • knien

Positionswechsel bereichern den Unterricht.



sich aktiv lockern

- mobilisieren
- lockern • entspannen

Der Körper fühlt sich wohl in seiner Haut.



sich lernend bewegen

- balancieren
- spazieren • jonglieren

Bewegung erhöht die Lernbereitschaft und die Konzentration.



Holkurse

Holen Sie Patrick Fust direkt zu sich ins Schulhaus und lassen Sie sich von seinen Ideen für Bewegungssequenzen im Schulalltag inspirieren.

Kontakt und Terminvereinbarungen:
Mirjam Aschwanden
Leiterin Fachbereich Bewegung & Sport
+41 62 956 10 33
mirjam.aschwanden@ingoldverlag.ch

INGOLDVerlag

Eine Marke der Suisselearn Media AG

Bisher erschienen:

Bewegung in die Schule

Box, 23,4 × 12,8 × 16 cm
160 Ideenkarten, Begleitheft

Autor: Patrick Fust
Illustrator: Leo Kühne

ISBN 978-3-03700-296-4

Art.-Nr. 20.296

Preis CHF 125.00

neu

Mehr Bewegung in die Schule

Mappe, 23,2 × 15,5 × 2,7 cm
48 Karten, 3 Plakate

Autor: Patrick Fust
Fotos: Fotoatelier Spring

ISBN 978-3-03700-512-5

Art.-Nr. 20.512

Preis CHF 75.00

Profitieren Sie vom Angebot und lernen Sie alle Bewegungsideen von Patrick Fust kennen.

Das Bundle mit einer Kiste «Bewegung in die Schule» und einer Mappe «Mehr Bewegung in die Schule».

ISBN 978-3-03700-530-9

Art.-Nr. 20.530

Preis CHF 180.00

www.ingold-biwa.ch

INGOLDVerlag
Suisselearn Media AG
Hintergasse 16
3360 Herzogenbuchsee

Tel. +41 62 956 44 44
Fax +41 62 956 44 54
info@ingoldverlag.ch
www.ingoldverlag.ch

Wochentipp 35 / 2011 – Bewegungspause Gehüpft wie gesprungen

Eine Idee gleich für mehrere Bewegungspausen: Ein Ort, der für die Klasse wichtig ist und der (bedeutend) höher liegt als die Schule (z.B. das nächste Klassenreiseziel oder der Hausberg), wird gemeinsam imaginär besucht. Immer wieder begeben sich die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrperson dafür nach draussen. Nach ihrer Wahl laufen sie dort ausgemessene Strecken ab (z.B. Runden ums Schulhaus) und/oder machen Seilsprünge. Nach der Bewegungszeit tragen alle ihre absolvierte Anzahl in den beiden Disziplinen in einer Liste ein. Am besten erledigt das einer nach dem anderen während einer stillen Arbeit. Die Lehrperson (oder eine Schülerin bzw. ein Schüler) errechnet dann die Summe der Laufstrecken sowie diejenige der Seilsprünge. Die Anzahl Laufstrecken wird mit der entsprechenden Distanz multipliziert, diejenige der Seilsprünge mit fünf Zentimetern – der ungefähren Höhe des Sprungs bei einem Seildurchgang. Diese Werte werden ins Diagramm übertragen, das auf einem grossen Wandplakat aufgezeichnet ist. Dort findet sich der Ausgangsort links unten, die Reise-destination rechts oben. Die mit Laufen zurückzulegende Luftliniendistanz (horizontal) sowie der mit Seilspringen zu bewältigende Höhenunterschied (vertikal) zwischen den beiden Orten werden darauf dargestellt und in Teilschritten beziffert. Nach jeder dieser Bewegungspausen wandert die Stecknadel also ein bisschen weiter schräg nach oben. Mehr und mehr wird dann ersichtlich, ob vor allem noch horizontale oder vertikale Bewegung benötigt wird, um das Ziel zu erreichen. Und nach der Ankunft wollen die Schülerinnen und Schüler dann vielleicht auch wieder zurückreisen.



individuell

Sozialform

Gruppenarbeit

Ziel

Aktivierung

Material

Wandplakat, Stecknadel, Klassenlisten, Springseile

Quelle

Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch



Wochentipp 26

Bewegungskartenspiel

Die Schülerinnen und Schüler bekommen einige (Halbkarton-)Kärtchen, auf denen sie je eine Bewegungsidee als Hausaufgabenpause aufschreiben. In der Folge probieren sie diese Ideen zu Hause aus, passen sie eventuell noch an oder ersetzen sie gar durch andere. Schliesslich sollen alle je fünf Bewegungspausen beisammen haben, die sich bewährt haben. Nach dieser Testphase werden die Kärtchen in die Schule gebracht, wo sie gemischt und neu verteilt werden. (Bekommt man zufällig eine eigene Karte, kann mit einer Mitschülerin oder einem Mitschüler ein Tausch gemacht werden). Die Kärtchen können jede Woche wieder neu verteilt werden. Zu Hause werden sie so eingesetzt, dass bei Pausenbedarf jeweils eines der verdeckten Kärtchen gezogen und nach der Bewegungspause auf die Seite gelegt wird. Wenn alle Ideen einmal ausprobiert worden sind, kann wieder neu begonnen werden. In der Klasse kann zudem abgemacht werden, dass die Bewegungsideen jeweils mit Varianten ergänzt werden dürfen. Nach einer bestimmten Zeit könnten die Kärtchen im Klassenzimmer aufgehängt werden. Die Schülerinnen und Schüler hätten dann die Aufgabe, sich die für sie attraktiven Ideen wahlweise auf Kärtchen aufzuschreiben und wie vorher vorzugehen oder aber ein Plakat zu gestalten und zu Hause beim Arbeitsplatz aufzuhängen, von dem sie ihre Bewegungspausen jeweils nach Lust und Laune auswählen.

Die Kärtchen können dann natürlich auch für Bewegungspausen im Unterricht eingesetzt werden.



Individuell

Sozialform

Einzelarbeit

Ziel

Aktivierung, Förderung der Kreativität

Fach

Alle Fächer

Voraussetzungen

(Halbkarton-)Kärtchen, Papier für Plakat

Quelle

Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch



ADHS

Wer zappelt, versucht sich zu konzentrieren

Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zeigen die typische Unruhe und Ablenkbarkeit nicht in allen Situationen, sondern nur in solchen, die ihr Arbeitsgedächtnis stark beanspruchen. Das berichten Psychologen der University of Central Florida.

Die Forscher um Mark Rapport und seine Doktorandin Sarah Orban untersuchten 62 Schüler im Alter von acht bis zwölf Jahren, von denen rund die Hälfte unter ADHS litt. Zunächst prüften sie das Arbeitsgedächtnis und die so genannten exekutiven Funktionen der Kinder: Die jungen Probanden sollten beispielsweise Zahlen, die nur kurz auf einem Bildschirm auftauchten, anschließend aus dem Gedächtnis in die richtige Reihenfolge bringen. Oder sie sollten immer dann eine Taste drücken, wenn derselbe Buchstabe in einer langen Sequenz zweimal hintereinander auftauchte. An zwei weiteren Tagen sahen die Teilnehmer dann eine zehnminütige Actionszene aus

»Star Wars« und ein ebenso langes Lehrvideo zum Thema Mathematik.

Beim Hollywood-Streifen blickten alle Schüler fast ausschließlich auf den Bildschirm. Während der Mathelektion hingegen sackte die Aufmerksamkeit der Probanden ab – bei den Kindern mit ADHS deutlich stärker. Je größer die Defizite der Teilnehmer im Arbeitsgedächtnis und den exekutiven Funktionen waren, desto mehr rief das geistig anspruchsvolle Lehrvideo bei ihnen Ablenkung und Unruhe hervor.

Eltern betroffener Kinder berichten den Autoren zufolge oft, dass diese ruhig und konzentriert sein könnten, wenn ihnen eine Aktivität Spaß mache. Es sei jedoch ein Irrtum, dass motorische Unruhe aus Langeweile entstehe, so Rapport und Kollegen. Vielmehr entstehe das Zappeln offenbar bei dem Versuch, während einer anspruchsvollen Beschäftigung die Konzentration aufrechtzuerhalten.

J. Abnorm. Child Psychol. 10.1007/s10802-017-0338-x, 2017