



### Organisation

Sieben bis elf Spieler sitzen in einen lockeren Stuhlkreis, jemand steht als Kapitän in die 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**

Box erscheint 2018





### Organisation

Die Spielerinnen stehen in gleich grossen Vierer- bis Sechsergruppen in einen 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, die rechte Nachbarin drückt einen Zeigefinger auf die Münze, beide drehen ihre Hand. Nach 20 erfolgreichen Übergaben sitzen 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)
- 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 zwei Schreibstiften herumgeben
- Einen Becher von Schreibstift zu Schreibstift wandern lassen
- Mit Buch, Bierdeckel, Jasskarte oder gestreckter Hand einen Tischtennisball reihumrollen

- Münzen
- Kleine Gegenstände zum Balancieren (z. B. Footbags, Radiergummis)

### Musterkarte

Box erscheint 2018



# Klopfzeichen



## Organisation

Die Klasse wird in möglichst gleich grosse Fünfer- bis Neuner-Teams eingeteilt. Die Lehrperson braucht je zwei Exemplare von drei kleinen Gegenständen.

## Idee

Jede Gruppe vereinbart für jeden der drei Gegenstände ein eindeutiges Klopfzeichen. Die Gruppen setzen sich in parallelen Kolonnen hintereinander auf den Boden. In gleicher Distanz zu den Kolonnenenersten liegen die drei Gegenstände. Hinter den Gruppen steht die Lehrperson, die ebenfalls die drei 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

- Streichel- oder Kneifzeichen einsetzen
- 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



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

## Musterkarte

Box erscheint 2018





## Organisation

Sechs bis elf 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 Szene mit Sprechen 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**

Box erscheint 2018





## Organisation

Sechs bis elf Spielerinnen sitzen, knien oder liegen mit dem Gesicht zur Mitte in einen Kreis auf dem Boden.

## Idee

Jemand formuliert eine Bewegungsaufgabe, die in etwa einer 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

- PET-Flaschen

## Musterkarte

Box erscheint 2018



**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 Hochhalte aufspringen, beim Hinauf- und Hinunterschwingen klatschen und schnippen)
- Hampelmann (Arme seitlich): Die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2-Takt unten/oben, im 3-Takt unten/Mitte/oben, im 4-Takt unten/Mitte/oben/Mitte)
- Langläufer (Arme vorne und hinten): Die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2-Takt hinten unten & vorne oben, im 3-Takt hinten unten & vorne waagrecht & vorne oben, im 4-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)
- Mit vertikalen Bewegungen eines Beins im Einbeinstand verbinden (z. B. Fuss am Boden & Knie leicht angehoben & Knie stark angehoben)
- Gleichzeitig rhythmisch an Ort gehen oder hüpfen

**Musterkarte**

Box erscheint 2018





### Organisation

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

### Idee

Sie machen langsame, kaum erkenntliche Bewegungen. Auch die Augen bewegen sich in Zeitlupe oder werden geschlossen. Nach zwei bis drei Minuten verharren alle Schüler in einer bequemen Stellung. Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. Anschließend reflektieren sie in Gruppen oder im Plenum, wie sich die Entschleunigung angefühlt hat und in welchen Alltagssituationen Tempo herausgenommen werden könnte.

### Variante

- 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

Box erscheint 2018



**Ziel**

Einen Lerninhalt festigen

**Organisation**

Je zwei Schüler bearbeiten gemeinsam einen Text.

**Idee**

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

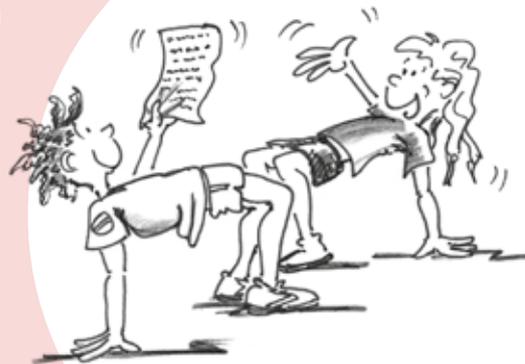
**Varianten**

- Das Gesagte pantomimisch umsetzen und vom Zuhörer nachmachen lassen
- Als Vertiefung eine möglichst genaue Zusammenfassung in Einzelarbeit schreiben
- In Vierergruppen: 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 pro Duo

**Musterkarte**

Box erscheint 2018



Eine Kiste voller Bewegungsideen

NEU

# Bewegung in die Schule!

Diese Ideenbox bringt Bewegung in die Schule! Auf 160 Karten, eingeteilt in acht Themen, präsentiert Patrick Fust ein «Best-of» seiner 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 sind praxiserprobt, bewährt und eignen sich für alle Volksschulstufen von der 1. bis zur 9. Klasse.

## Themenübersicht

Gesellschaftsspiele

Geschicklichkeitsspiele

Konzentrationsspiele

Schauspiele

Fantasiespiele

Kunststücke

Beruhigungsübungen

Lernformen



## Die Ideenkarten enthalten

- Farbeinteilung nach Themen als Orientierung
- Kopfleiste mit Thema und Organisationshilfe
- Basisübung und Variationsideen mit Organisationsform
- Benötigte Materialien für die Basisübung
- Illustration zur Veranschaulichung



Box, 22,8×12,8×15,6cm, vierfarbig illustriert, 8 Register, 160 Ideenkarten, Begleit-Leporello mit methodisch-didaktischen Hintergrundinformationen  
Autor: Patrick Fust  
Illustrator: Leo Kühne

ISBN 978-3-03700-296-4  
Art.-Nr. 20.296

Preis ca. CHF 125.00

Erscheint im Frühjahr 2018



**Patrick Fust**

leitet Weiterbildungskurse im Bereich «Bewegte Schule» und ist Sekundarlehrer in Teufen AR.