

Bewegte

Kinder

Schlaue

Köpfe



UK RLP

Unfallkasse
Rheinland-Pfalz



Ministerium für Bildung, Wissen-
schaft, Weiterbildung und Kultur
Rheinland-Pfalz



Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.



Impressum

Herausgeber:

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Orensteinstraße 10
56626 Andernach

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz
Mittlere Bleiche 61
55116 Mainz

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
Matthias-Claudius-Straße 14
65185 Wiesbaden

Mit freundlicher Unterstützung der IKK Südwest.

Autorinnen/Autoren:

Andrea Both, Barbara Brandt, Dr. Dieter Breithecker, Matthias Jaklen, Andreas Kosel,
Hans Jürgen Langen, Dr. Helga Pollähne, Heike Stanowski, Andreas Wnuck

Fotos:

Oliver Schmidt
Realschule plus St. Thomas Andernach
E-Mail: Osfoto@hotmail.com

Gestaltung:

Claudia Brassel, www.krupppdruck.de

Gesamtherstellung:

Krupp Druck OHG, Krupp Medienzentrum, Kranzweiherweg 29–31, 53489 Sinzig

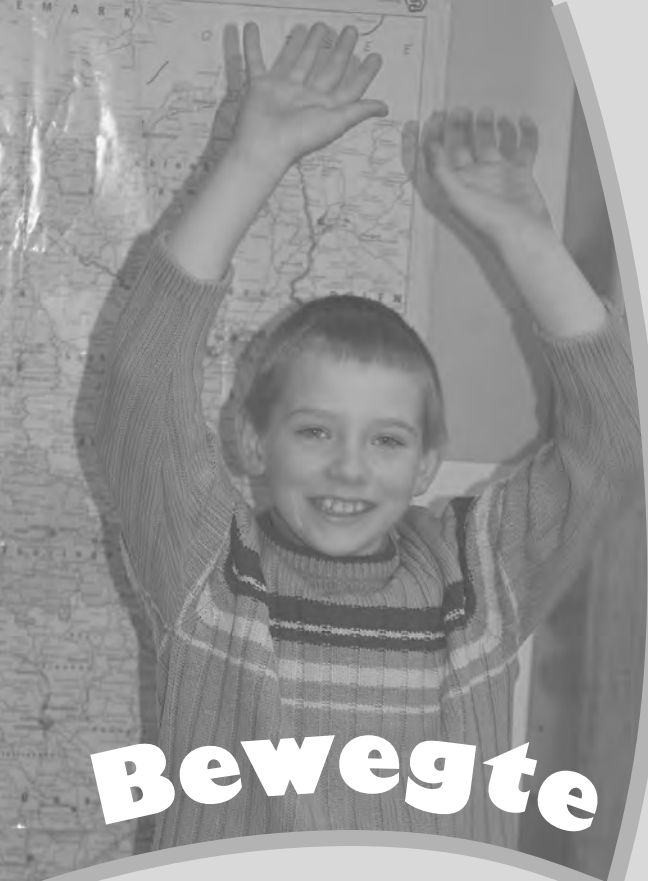
*Wir bedanken uns bei den Kindern der Grundschule Weißenthurm für ihre
Mitwirkung bei der Erstellung der Fotos.*

7. Auflage Dezember 2011

© 2004

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung der Herausgeber.



Bewegte

Kinder

Schlaue

Köpfe



- Andrea Both
- Barbara Brandt
- Dr. Dieter Breithecker
- Matthias Jaklen
- Andreas Kosel
- Hans Jürgen Langen
- Dr. Helga Pollähne
- Heike Stanowski
- Andreas Wnuck

Vorwort	9
Bewegte Schule - damit Schülerinnen und Schüler nicht „sitzen bleiben“	10
Lernen und Bewegung gehören zusammen!	12
Zahlen werden lebendig - Mathematik	14
• Passt – passt nicht!	14
• Einfach hingelegt	15
• Zahlentanz	15
• Klatsch-Patsch-Aufgaben	16
• Rückentafel	17
• Zahlenreise	17
• 17 und 4 - einmal anders	18
• Sprungcomputer	18
• Was bin ich?	19
• Kastenhopser	19
• Gut geschätzt, ist ... (1)	20
• Gut geschätzt, ist ... (2)	20
• Spiegelbild	21
• Wo ist es?	21
Buchstaben in Bewegung - Deutsch	22
• ABC-Hopser	22
• U-Stopp	23
• Wörter-Springen	23
• Groß und klein	24
• Hüpfende Silben	24
• Unter dem Stuhl	25
• Löwe-Cowboy-Mittagsschlaf	25
• Schleichdiktat	26
• Fotosafari	27
Sprachen in Bewegung - Fremdsprachenunterricht	
How do you do? - Englisch	28
• Five little elephants	29
• Aerobic-chant	30
• A sailor went to sea	31

• Hickety, pickety bumble bee	32
• Two little monkeys	33
• Copycat	34
• Simon says	35
• Robot Game	35
• Act, when the music stops	36
• Please, Mr. Crocodile	36
• Pass the ball	37
• A bear hunt	38
• The animal house	41
• Jump on the pictures	43
• Wortliste und Redemittel - Activities in class	44
Comment ça va? - Französisch	45
• J'ai deux pieds	45
• Tourne la tête	46
• On frappe dans les mains	47
• Le Rhône	47
• Je m'appelle	48
• Mademoiselle, voulez-vous	49
• Savez-vous planter les choux?	50
• Tête, épaules et jambes et pieds	51
• Wortliste und Redemittel - Activités en classe	52
Die Sache be„greifen" - Sachunterricht	53
• Wer bin ich?	53
• Sehende Hände	54
• Körperbilder	54
• Körperteile	55
• Körper-Klebe-Spiel	56
• Sekundenspiel	56
• Fotorallye	57
• Schatzsuche	58
• Polonaise	59
Über das Fach hinaus – fachübergreifende und fächerverbindende „bewegte“ Themen	60
Ideenskizze zum Thema Herbst	63
- Thema 1 – Natur: Bäume, Blätter, Früchte	63
- Thema 2 – Wetter: Wind und Sturm	67
- Thema 3 – Wetter: Regen und Nebel	71
- Thema 4 – Ereignis: Halloween	73
- Tanzformen zum Thema Herbst	80

Kleine (Bewegungs-)Pause - große Wirkung 83

Bewegungsspiele	86
• Klassenzimmer-Polonaise	86
• Tuff, Tuff, Tuff, die Eisenbahn	86
• Guten Tag	87
• Alle Hände	87
• Wo ist der Schatz?	88
• Wackelbäume	88
• Bitte nachmachen	89
• Alle Adler fliegen	90
• Aktuelles Sportstudio	91
• Morjen, heiß' Johannes	92
• Ich bin Herbert	93

Bewegungsgeschichten	94
• Der Waldlauf	94
• Titanic	95
• Der Riese und der Zwerg	96
• Ein Spaziergang	97
• Zoo-Massage	98
• Mensch, ärgere dich nicht	100

Musik- und Singspiele	101
• Klatsch-Domino	101
• Bewegungskanon	102
• Steh-/Sitzboogie	103
• If you´re happy and you know it	104
• Ene Mene Ming	105
• Das Hottepferd	106

Spiele mit Alltagsmaterialien	107
• Trinkbecher und Tennisbälle (Tischtennisbälle)	107
• Chiffontücher	108
• Radiergummis/Lineale	109

Wahrnehmungsspiele	110
• Pudding und Eis	110
• Ohren auf	111
• Luftpumpe	112
• Bewegungsmemory	113
• Körperknoten	113

Entspannungsspiele	114
• Die weiße Feder	115
• Leicht und schwer	116
• Schlumpfbesuch	117
• Tennisballmassage	118
• Mit dem Rücken lesen	118
Sitzen - Lümmeln - Stehen - Bewegen	119
Von der Grundschule zur bewegten Grundschule – (kleine) Schritte zu mehr Bewegung in den Schulen	124
Elternabend Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe	126
Anhang	133
Checkliste für die „Bewegte Schule“	
Einladung zum Elternabend	
Kopier-Vorlagen für Folien	
Literatur	152
Autorinnen/Autoren	154

Vorwort



Doris Ahnen

Viele Untersuchungen zeigen, dass Kinder sich zu wenig bewegen und dass dies – zusammen mit anderen Faktoren, z. B. nicht angemessener Ernährung – schwerwiegende Konsequenzen für die Gesundheit hat. Dies gilt nicht nur für das frühe Lebensalter, sondern auch für die Jahre als Erwachsener, weil bereits früh „erworbene“ Probleme (Ernährung) oder vernachlässigte Bereiche (Bewegung) später leicht zu größeren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können.

Neben dem Elternhaus hat die Schule deshalb auch den Auftrag, Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten der Heranwachsenden zu entwickeln bzw. positiv zu beeinflussen.

Dabei ist „Gesundheitsförderung“ kein eigenes Fach, sondern ein fächerverbindendes und fachübergreifendes Prinzip, das folglich nicht nur im Sport beachtet werden muss.



Beate Eggert

Da gerade im Primarbereich das Bedürfnis nach Bewegung bei der Mehrzahl der Kinder besonders ausgeprägt ist, sollte man dies nutzen. Dabei bietet der Unterricht in allen Fächern hervorragende Ansatzmöglichkeiten, Wissen auch über vielfältige sinnliche Wahrnehmungen „bewegt“ zu erfahren.

„Bewegte Verhältnisse“ können somit zum Wohlbefinden der Kinder in der Schule und zur Lernfreude beitragen.

Die vorliegende Veröffentlichung „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe“ enthält vor allem praktische Beispiele für ein Lernen mit allen Sinnen und Anregungen für angemessene Bewegungspausen, die das pädagogische Bestreben nach ganzheitlicher Bildung und Erziehung Wirklichkeit werden lassen.

Wir wünschen der Veröffentlichung zahlreiche Leserinnen und Leser und würden uns über eine Rückmeldung mit weiteren positiven Beispielen sehr freuen.



Dr. Dieter Breithecker

Doris Ahnen

Ministerin für Bildung, Wissenschaft,
Weiterbildung und Kultur
Rheinland-Pfalz

Beate Eggert

Geschäftsführerin der
Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Dr. Dieter Breithecker

Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Bewegte Schule - damit Schülerinnen und Schüler nicht „sitzen bleiben“

Bewegung – (k)ein Grundbedürfnis?

„Kinder brauchen Bewegung!“ Dieser Forderung stimmen die meisten Lehrkräfte uneingeschränkt zu. Hinsichtlich Qualität und Quantität gibt es allerdings unterschiedliche Vorstellungen.

Aktuelle Untersuchungen und Veröffentlichungen belegen: Es gibt immer weniger Kinder, die sich viel bewegen, und immer mehr Kinder, die sich weniger bewegen.

Zwar gibt es Kinder, die in Sportvereinen oder auch auf der Straße aktiv sind, die Trendsportarten begierig aufgreifen und dadurch über eine gut ausgebildete Motorik verfügen. Für zu viele Kinder gilt jedoch:

- Sie finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben dürfen bzw. können.
- Sie beschäftigen sich immer mehr sitzend mit multimedialen Angeboten.
- Sie haben immer weniger Spielpartner und -partnerinnen, sie spielen häufig allein.
- Es fehlt an Vorbildern, die sie zu Bewegung und Sport animieren.
- Sie werden durch verunsicherte Erwachsene, die in ihrem Erziehungsverhalten zur Überbehütung neigen, in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungstrieb eingeschränkt.
- Sie werden zu häufig mit dem Auto in die Schule, zu Vereinen und Freunden/Freundinnen usw. „transportiert“.

Veränderte Kindheit – veränderte Schule?

„Kinder sind immer Kinder ihrer Zeit.“ Vor dem Hintergrund veränderter Lebens- und Aufenthaltsräume gerät auch die Institution Schule in das Zentrum der Aufmerksamkeit.

Der heutige Kinderalltag verlangt nach einer Schule, in der

- in größeren Zusammenhängen gelernt und eine ganzheitliche Entwicklungsförderung angeboten wird,
- integrative Bewegungsförderung in ihrer Vielfalt regelmäßig (täglich) eingebaut wird, in stabilen situativen und personalen Verhältnissen,
- kindgemäße Angebote, offene Spiel- und Handlungsräume und fachkundige Betreuung zu finden sind.

Bereits 1983 entstand in der Schweiz aus der Auseinandersetzung mit der Thematik „Sitzen als Belastung - wir sitzen zu viel“ das Konzept der „Bewegten Schule“.

Auf dieser Grundlage haben sich in der Folge zunehmend mehr Schulen im o.g. Sinne zu einem Ort des lebendigen Lernens weiter entwickelt. Das Angebot an Formen und Funktionen des vielfältigen Sich-Bewegens in der Schule hat sich in den verschiedenen Bundesländern sehr unterschiedlich ausgeprägt.

Übereinstimmend findet man unter dem Oberbegriff „Bewegte Schule“ in allen Konzepten typische Elemente, wie

- bewegter/handlungsorientierter Unterricht (bewegungsorientierte Vermittlung von Unterrichtsinhalten),

- Bewegungspausen im Unterricht (z. B. Spielformen zur Auflockerung und Entspannung),
- ergonomische Schulmöbel/Sitzmöbelalternativen (z. B. Sitzbälle, Stehpulte), die zum dynamischen Körperverhalten animieren,
- aktive Pause (z. B. bewegungsfördernde Maßnahmen in Schulräumen und im Außenbereich von Schulen),
- bewegtes Schulleben (z. B. Sport- und Spielfeste, Projekte und bewegungsorientierte AG's),
- Sportunterricht als wesentlichen und eigenständigen Bestandteil einer bewegten Schule.

Ausgehend von den in den letzten Jahren vielfältig und erfolgreich umgesetzten Teilaspekten von mehr Bewegung an den Schulen setzt Rheinland-Pfalz mit dieser Veröffentlichung den inhaltlichen Schwerpunkt auf einen bewegten Unterricht mit den folgenden Bausteinen:

- Bewegtes Lernen (bewegter und handlungsorientierter Unterricht)
- Kleine Pausen mit großer Wirkung (Bewegungspausen im Unterricht)
- Sitzen, Lümmeln, Stehen, Bewegen (dynamisches Sitzen)

Dabei geht es nicht allein darum, den Schulalltag mit mehr Bewegungsaktivitäten anzureichern, sondern einen Schulentwicklungsprozess in Gang zu setzen, der Bewegung als integrativen Teil schulischen Gestaltens begreift. Bewegung wird somit zu einem wichtigen Medium, das zur Rhythmisierung des Schul- und Lebensalltages beiträgt.

In diesem erweiterten und an der Ganzheit des Kindes orientiertem Verständnis von bewegter Schule kann es also nicht nur darum gehen, die Kinder im Unterricht sich immer wieder bewegen zu lassen, damit sie wieder ruhiger sitzen und

dem Unterricht konzentrierter folgen können (kompensatorischer Ansatz).

Vielmehr soll Bewegung zu einem konstruktiven Element von Lernen und Wohlfühlen in der Schule werden. Dabei sollten die Handlungsspielräume so gestaltet werden, dass Kinder den Unterricht sinnesaktiv und handelnd erfahren können (pädagogischer Ansatz).

Damit die „Bewegte Schule“ auch zu einem bewegten Lebensalltag werden kann, sind die Eltern wichtige Ansprechpartner. Aus diesem Grund werden darüber hinaus in dieser Veröffentlichung Anregungen und Argumentationshilfen für einen Elternabend gegeben.

Die Verbindung von Lernen und Bewegung ist also nicht nur unter primär präventiven, gesundheitspolitischen Gesichtspunkten unersetzlich, sondern auch unter bildungspolitischen Gesichtspunkten unentbehrlich.

Lernen und Bewegung gehören zusammen!

Aus anthropologischer Sicht ist Bewegung eine Form kindlicher Weltaneignung. Lernen mit spielerischer Bewegung entspricht aktuellen grundschulpädagogischen Forderungen nach einer kindgemäßen und handlungsorientierten Gestaltung des Unterrichts. Bewegtes Lernen bedeutet eine Erweiterung der Lernformen und eröffnet den Kindern neue Erfahrungsfelder. Bewegtes Lernen ist auf alle Fälle keine „verlorene Zeit“ in dem Sinne, den vorgeschriebenen Lehrstoff nicht zu schaffen, wie häufig von Lehrkräften als Befürchtung geäußert wird.

Für viele Lehrkräfte ist ein Wechsel von Unterrichtsmethoden und der Einsatz von Spiel- und Bewegungsaufgaben vertrautes Handeln. Die Forderung nach einem „Lernen mit allen Sinnen“ ist im Grundsatz ebenfalls nicht neu. Beim Lernen mit allen Sinnen werden vornehmlich akustische, optische und taktile Wahrnehmungsbereiche angesprochen, der Gleichgewichts- und Bewegungssinn wird dagegen eher vernachlässigt. Jedoch erst durch das Zusammenwirken aller Sinne werden Lerninhalte von Kindern umfassend „begriffen“ und verstanden. In der „greifbaren“ und handelnden Auseinandersetzung mit Lerngegenständen werden über die sinnliche Wahrnehmung und deren geistige und gefühlsmäßige Verarbeitung wirklichkeitsnahe Lebenszusammenhänge selbst entdeckt. Die Erinnerung von Sachverhalten, die mit Bewegung (im Sinne ganzkörperlicher Erfahrungen) erlernt bzw. geübt werden, gelingt häufig besser als bei rein kognitiver Aufnahme. Auch der Transfer auf abstraktere Lernstufen kann erleichtert werden.

Die Integration von Bewegungs- und Spielaufgaben in den Unterricht unterstützt die Förderung der kindlichen Entwicklung. Sie trägt vor allem dazu bei, die Lernfreude der Kinder in den notwendigen Übungsphasen zu steigern, das Üben abwechslungsreicher (Methodenwechsel, Gegensatzserfahrungen) und damit interessanter zu gestalten. Eine Rhythmisierung des Unterrichts durch Methodenwechsel führt zu einer Verringerung der motorischen Unruhe und zu einem besseren Lernverhalten der Kinder. Diese Wechsel tragen auch zur Motivation und Entlastung der Lehrkräfte bei.

Im Folgenden werden praxiserprobte Spiele und Übungen für den **Mathematik-, Deutsch-, Fremdsprachen- und Sachunterricht** vorgestellt. Bewegung ist hier das verknüpfende Element zur Unterstützung ganzheitlicher Lernprozesse. Darüber hinaus werden Möglichkeiten eines **fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens** angedeutet. Hierbei können einerseits bewegte und spielerische Handlungssituationen in allen Fächern vertieft werden, andererseits kann der Sportunterricht bereichert werden und eine Erweiterung erfahren, wenn dort Inhalte der anderen Fächer aufgegriffen werden.

Neben dem Klassenraum sollten Flure und Schulhöfe für Spiele genutzt werden, weil sie großmotorische Bewegungen für die Kinder ermöglichen. Auch Unterrichtsgänge zu anderen Lernorten gehören zum bewegten Lernen.

Die Verbindung von Lernen und Bewegen wird durch den Einsatz verschiedener Unterrichtsmethoden, wie Freiarbeit, Wochenplanarbeit und Stationenlernen, in besonderer Weise unterstützt. Hier beinhaltet bereits die Unterrichtsorganisation, dass die Kinder sich im Klassenraum, z. B. von Station zu Station, bewegen müssen. Auf die besonderen Aspekte variabler und erweiterter Lernformen wird nicht näher eingegangen. Einige der vorgestellten Beispiele eignen sich aber durchaus, um sie im o.g. Sinne für ein selbst organisiertes Arbeiten der Kinder zu nutzen.

Bevor es los geht!

Jede Unterrichtssituation und jedes Unterrichtsgeschehen sind in sich einmalig und unterliegen einer Vielzahl von Beziehungsfaktoren und Abhängigkeiten. Im Hinblick darauf ist der Anspruch, diese komplexen Zusammenhänge mit Bewegungsangeboten gezielt beeinflussen zu können, nur bedingt einlösbar. Deshalb sollte jede Lehrkraft die vorgestellten Bewegungsangebote im Hinblick auf die konkrete Unterrichtssituation verändern und anpassen.



Mathematik



Deutsch



Fremdsprachen



Sachunterricht



Fachübergreifender Unterricht



3 \times 2 = 6 8 - 7 = 1 9 : 3 = 3 6 + 4 = 10

Zahlen werden lebendig - Mathematik

Ein bewegter Mathematikunterricht sollte einerseits Voraussetzungen für mathematisches Denken schaffen, in dem er z. B. die visuelle Wahrnehmung der Kinder fördert. Andererseits sollten grundlegende mathematische Einsichten und Erfahrungen vermittelt werden, d.h., neue Sachverhalte werden durch bewegungsbezogenes Handeln begreifbar gemacht. Und schließlich sollten mathematische Erkenntnisse durch Übungsformen, die zur Automatisierung und Festigung dienen, erweitert und vertieft werden.

Passt – passt nicht

Geometrie, Arithmetik, Sachunterricht

Ziel: Nach Eigenschaften und Beziehungen ordnen (Form-, Farb- und Mengenunterscheidungen, Materialzuordnungen)

Material: Zunächst Alltagsmaterialien, später strukturiertes Material (Steckwürfel, Farbplättchen, Bauklötze)

Mitgebrachte Dinge (z. B. 10 Socken, Stifte, Radiergummis,...) werden im Klassenraum verteilt oder versteckt.

Dann sollen die Kinder diese Gegenstände suchen und nach bestimmten Kriterien auf vorab zugewiesenen Tischen sortieren:

- Ordnen nach Größe
- Sortieren nach Farbe
- Zuordnen von Paaren
- Herausfinden der größten, kleinsten bzw. gleich großer Mengen von Gegenständen nach einem bestimmten „Kriterium“

Variation:

- Ebene Figuren und Körper (Kreis, Viereck, Quadrat, Dreieck, Würfel, Kugel) zuordnen und benennen.
- ... und wenn mehr Raum zur Verfügung steht: die einzelnen Gegenstände entsprechend ihrer Merkmale (Farbe, Form, Eigenschaft) mit Teppichfliesen oder Rollbrettern vom „Zentralpostamt“ zu verschiedenen „Briefkästen“ (evtl. Schuhkartons mit Schlitz) transportieren.

Einfach hingelegt

Arithmetik

Ziel: Zahlbegriff entwickeln; optisches Abstraktionsvermögen, Aufmerksamkeits-schulung und Festigung der Raum-Lage-Beziehungen

Material: Seile, Bierdeckel o. Ä.

Gesehene Zahlen sollen mit dem eigenen Körper oder mit verschiedenen Materialien nachgelegt werden. Als Material eignen sich Seile oder Bierdeckel, die mit den Händen oder Füßen (evtl. barfuß üben) dem Vorbild entsprechend gelegt werden sollen.



Variation:

- 3 bis 4 Kinder legen mit ihren Körpern Zahlen gemeinschaftlich nach (die Fläche sollte groß genug gewählt werden, z. B. Teppichecke im Klassenraum, Sporthalle, Wiese).
- Die demonstrierten Zahlen können unterschiedlich präsentiert werden (nach rechts/links gekippt, quer, auf dem Kopf stehend, ...).
- Die Kinder betrachten die Zahlen aus unterschiedlichen Körperlagen (liegend, von links bzw. rechts schauend, durch die Beine sehend).

Tipp:

Es kann auch mit Buchstaben gespielt werden.



Zahlentanz

Arithmetik

Ziel: Zahlbegriff entwickeln, Stellenwert verinnerlichen

Material: Zahlenkarten von 0-9, Musik
Jedes Kind hat eine Zahlenkarte. Während die Musik läuft, gehen die Kinder durch den Raum und tauschen ständig ihre Karten.

Bei Musikstopp finden sich zwei Kinder zusammen und bilden mit ihren Zahlenkarten die kleinst- oder größtmögliche Zahl (Stellenwert). Sie halten ihre Karten so hoch, dass der/die Spielleiter/in die Zahlen lesen und überprüfen kann.

Variation:

- Drei und mehr Kinder finden sich bei Musikstopp zusammen (Zahlenraum größer 100).
- Die drei (zwei) Kinder, die sich beim Musikstopp treffen, addieren (multiplizieren) ihre Zahlen. Die Kinder kontrollieren sich gegenseitig.

Tipp:

Aufgabe erst bei Musikstopp angeben!



Klatsch-Patsch-Aufgaben

Arithmetik

Ziel: Rechenoperationen:
Kopfrechnen; auditive Wahrnehmung

Material: ---

Bestimmte Geräusche stehen für jeweils fest zugeordnete Zahlen, die z. B. addiert werden sollen. Die Lehrkraft stellt durch „Körperinstrumente“ Rechenaufgaben, die die Kinder im Kopf oder schriftlich rechnen. Zur Kontrolle können die Kinder die Bewegung wiederholen. Beispiel:

- 1 = 1x schnipsen
(oder 1x klatschen,
1x Oberschenkel patschen)
- 2 = 2x schnipsen
(oder 2x klatschen,
2x Oberschenkel patschen)
- 3 = 3x schnipsen
(oder 3x klatschen,
3x Oberschenkel patschen)
- ...
- 5 = 1x stampfen
- 6 = 1x stampfen und
1x schnipsen (oder ...)

- ...
- 10 = 1x hoch springen
- 11 = 1x hoch springen und 1x schnipsen
- ...

- Addieren
= sich selbst umarmen (symbolisch „zusammen“)
- Subtrahieren
= Arme abstreifen (symbolisch „weg“)

Variation:

- Multiplizieren
= mit einer Hand den Bauch reiben (symbolisch „Mal-Punkt“)
- Dividieren
= mit geschlossenen Händen Schwertbewegung von oben nach unten ausführen (symbolisch „teilen“)
- 5 = auf den Tisch setzen,
10 = in die Hocke gehen ...
- Das Spiel wird schwieriger, wenn jeder Zahl eine andere Bewegung zugeordnet wird:
 - 1 = 1x schnipsen
 - 2 = 1x klatschen
 - 3 = 1x patschen
 - 4 = 1x stampfen
 - ...



Rückentafel

Arithmetik

Ziel: Rechenoperationen: Einmal-eins üben; taktile Wahrnehmung

Material: ---



Es werden 3er-Gruppen gebildet. Ein Kind schreibt mit dem Finger eine Multiplikationsaufgabe auf den Rücken eines anderen Kindes (z. B. $3 \cdot 4$). Dieses rechnet und nennt sein Ergebnis. Das dritte Kind in der Gruppe darf die aufgemalten Zahlen nicht sehen, soll aber zum gehörten Ergebnis eine passende Rechenaufgabe formulieren (z. B. $2 \cdot 6$). Im Verlauf des Spiels sollen die Kinder zu diesem Ergebnis alle möglichen Aufgaben sowie Tauschaufgaben finden, bis die genaue Aufgabenformulierung (hier $3 \cdot 4$) genannt wurde. Dann werden die Rollen getauscht.

Tipp:

Die Kinder müssen von der Lehrkraft in der Form eines Beispiels dazu angeleitet werden, jedes richtige Ergebnis ihres Partners/ihrer Partnerin zu bestätigen: „ $2 \cdot 6$ ist richtig, aber nicht die gesuchte Aufgabe“.

Zahlenreise

Arithmetik

Ziel: Zahlbegriff entwickeln: Zählen und Ordnen; Konzentrationsschulung

Material: ----

Alle Kinder sitzen im Stuhlkreis, ein Stuhl bleibt frei. Es wird festgelegt, bis zu welcher Zahl gezählt werden soll (z. B. bis 8). Es wird im Uhrzeigersinn weitergerutscht. Das Kind, dessen linker Platz frei ist, setzt sich schnell darauf und ruft: "1!". Das nächste Kind rückt nach und ruft: "2!". Die Kinder rutschen weiter und zählen bis 8. Das nun folgende Kind beginnt wieder von vorn.

Variation:

- Das erste Kind bestimmt eine neue Zahl.
- Rückwärtszählen, Weiterrutschen gegen den Uhrzeigersinn.

Tipp:

Das Spiel lässt sich auch zum Einüben der Reihenfolge des ABC einsetzen.



17 und 4 - einmal anders

Arithmetik

Ziel: Rechenoperationen: Grundrechenarten üben

Material: ---

Alle Kinder laufen leise auf der Stelle. Eine Zielzahl wird vorgegeben (z. B. 21). Die Lehrkraft stellt eine Rechenaufgabe. Ist das Ergebnis dieser Aufgabe z. B. 21, bleiben alle Kinder sofort „wie versteinert“ stehen. Liegt ein anderes Ergebnis vor, laufen die Kinder weiter. Spielerisches Addieren, Subtrahieren, Dividieren und Multiplizieren kann auch mit einer anderen Zielvorgabe erreicht werden (12er-Spiel, 30er-Spiel, ...).



Tipp:

Zur besseren Kontrolle Übungen mit geschlossenen Augen durchführen lassen.

Sprungcomputer

Arithmetik

Ziel: Rechenoperationen: Kopfrechnen

Material: Teppichfliesen, Kreide oder Klebeband



Die folgende Abbildung wird auf den Boden übertragen. Die Kinder nutzen sie zum Üben von Rechenoperationen. Sie entwickeln selbstständig Variationen, rechnen und kontrollieren sich gegenseitig.

1	9	0	=
5	•	–	6
4	+	:	3
=	7	2	8

Tipp:

Dieses Spiel eignet sich in hervorragender Weise als fest aufgemalte Station auf dem Pausenhof.

Was bin ich?

Geometrie

Ziel: Ebene Figuren: Formen mit dem Körper ertasten und erfahren

Material: Seile, Kreppband oder Kreide

Die Kinder sollen der Reihe nach ebene Figuren (Kreis, Dreieck, Viereck), die z. B. mit Seilchen großformatig auf dem Fußboden markiert wurden, durch Bewegung nachempfinden:

- Gehen (auch rückwärts)
- Füßchen vor Füßchen setzen
- Hüpfen
- auf allen Vieren gehen

...

Nach jedem Durchgang benennen die Kinder die entsprechende Form.

Variation:

- Die Formen können auch mit Kreide auf dem Schulhof aufgemalt und durch entsprechende Bewegungen erfahren werden.
- Die Aufgaben können auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden (evtl. mit Partner/Partnerin).
- Schwieriger wird die Aufgabe, wenn keine Markierungen vorgegeben sind. Ein Kind geht eine selbst gewählte Form vor, die von einem anderen Kind benannt und ggf. nachgegangen wird.



Kastenhopser

Arithmetik

Ziel: Zahlbegriff entwickeln

Material: Kreide oder Klebeband

Es werden Felder auf den Boden markiert. Die Kästchen werden beliebig mit Ziffern des entsprechenden Zahlenraums beschriftet. Dabei sollte die Ent-

fernung zwischen zwei aufeinander folgenden Ziffern nicht zu groß sein, in der Regel nicht mehr als ein zu überspringendes Kästchen.










Regel: Gehüpft wird in der Reihenfolge der Zahlen, z. B. 1, 2, 3, 4 mit beiden Füßen, auf einem Fuß, mit gekreuzten Füßen.

Gut geschätzt ist ... (1)

Sachrechnen und Größen
(geometrische Maße), Sachunterricht

Ziel: Grundvorstellungen zu Größen und Längen entwickeln: Größenvergleiche, Größen schätzen; Körperkenntnisse entwickeln

Material: Gegenstände lt. Abbildung
Flächen, Längen, Breiten und Höhen von Gegenständen werden spielerisch anhand willkürlicher Maßeinheiten bzw. durch Körpermaße ausgemessen. Durch diese Übungen verfeinern Kinder ihre Vorstellungen von Längen und Maßen. Körpermaße sind: Daumenbreite, Finger-spanne, Elle, Armspanne, Fußlänge, Schrittlänge.
Anschließend werden Vergleiche untereinander angestrebt:
Welche Körpermaße wurden sinnvoll verwendet?

		Wir messen mit	Anzahl
	Breite des Mäppchens		
	Breite des Schulhauses		
	Länge des Bleistifts		
	Höhe des Schulranzens		
	Breite des Fensters		
	Länge des Schulhofs		
	Länge des Radiergummis		
	Breite des Rechenbuchs		
	Höhe des Eimers		

Gut geschätzt, ist ... (2)

Sachrechnen und Größen
(geometrische Maße)

Ziel: Grundvorstellungen zu Größen und Flächen entwickeln: Größenvergleiche, Größen schätzen

Material: Hefte, Bücher, Teppichfliesen,...

Beim Größenvergleich von Flächen ergeben sich vielfältige bewegungsreiche und experimentelle Aufgabenstellungen (gemessen wird mit Büchern, Teppichfliesen,...). Das vorherige Schätzen durch die Kinder (welche Anzahl z. B. von Büchern wird benötigt) fördert die Vorstellung von Größen. Wichtig ist, dass die Kinder immer ein geeignetes Maß für das Ausmessen einer Fläche nehmen.



Aufträge können sein (erst schätzen, dann messen):

- Wird für die Fensterscheibe in der Eingangstür mehr Glas benötigt als für die Fensterscheibe im Klassenraum?
- Legt ein Mäppchen an die Tafel und umfährt es mit Kreide. Schätzt und findet heraus, wie viele Mäppchen braucht ihr für eine Tafelseite?
- Wie viele Mathematikbücher passen auf die Fensterbank, wie viele auf den Schultisch?
- Wie viele Radiergummis passen auf die Breite eines Lehrertisches, wie viele auf einen Schülertisch?
- Mit welchem Maß würdest du den Klassenraum ausmessen?

Spiegelbild

Geometrie

Ziel: Symmetrie erfahren

Material: Seile



Zwei Kinder stehen sich, durch ein Seil getrennt (Spiegelachse), gegenüber. Ein Kind bewegt langsam ein Körperteil (z. B. hebt den rechten Arm), die Bewegung wird von dem anderen Kind gleichzeitig und spiegelbildlich ausgeführt. Nach einigen Bewegungen wechseln die Kinder die Rollen.

Variation:

- Mehrere Körperteile gleichzeitig bewegen.
- Alleine üben: spiegelbildliche Bewegungen im Sitzen mit den Armen oder Beinen („Wirbelsäule als Spiegelachse“) durchführen.



Wo ist es?

Geometrie

Ziel: Ebene Figuren: Formen an Gegenständen der Umgebung wieder erkennen

Material: Musik

Die Kinder bewegen sich zur Musik leise im Raum. Die Lehrkraft oder ein Kind nennt nach Musikstopp eine Form, die

dann von den Kindern im Klassenraum gesucht werden.

Beispiel: Das Viereck lässt sich an der Tafel, an der Tür, im Fenster, am Schülertisch wieder finden.

Die Kinder verdeutlichen ihre Ergebnisse, indem sie mit dem Finger in der Luft die gefundene Form bzw. den Umriss des Gegenstandes nachzeichnen.





ABC Hopser in Bewegung - Deutsch

Sprache ist kein starrer und fixer Zustand. Sprache ist Bewegung und Rhythmus, ein lebendiger Prozess. Sie geschieht, sie ereignet sich, teilt mit und teilt sich mit, verbindet – sei es im gesprochenen, sei es im geschriebenen Wort. Besonders Grundschulkinder zeigen sich erfahrungsgemäß fasziniert, wenn mit Sprache gespielt werden kann und sie ihnen in ihrer fast unbegrenzten Ausdrucksmöglichkeit begegnet. Ein bewegter Deutschunterricht kann dazu beitragen, in vielfältigster Weise diese lebendige Begegnung zwischen Kind und Sprache anzuregen und zu bereichern. Sprache in ihren Zeichen und Lauten mit der ganzen Person „erspüren“, sich von den Bewegungen der Wörter, Sätze, Sprachspiele, Dialoge, Gedichte, ... bewegen zu lassen: Darin liegt eines der wesentlichsten Ziele eines bewegten Deutschunterrichts.

ABC-Hopser

Ziel: Genaue Lautfolge in einem Wort (Lautieren) erkennen, Lautgehalt einzelner Buchstaben (Laut-Buchstaben-Zuordnung) erfassen

Material: Kreide oder Klebeband

Es werden 16 Felder auf den Boden eingeteilt. In jedem Feld steht ein Buchstabe (oder eine Silbe). Es sollen nun Wörter gehüpft werden, die vorher benannt/aufgeschrieben wurden. Ein anderes Kind kontrolliert.

A	S	O	D
F	U	E	H
I	G	L	T
R	M	B	N

Pro Spielfeld können 4-6 Kinder üben. Folgende Aufgabenverteilung bietet sich an: Ein Kind sucht das Wort aus und nennt es, ein anderes springt und spricht die einzelnen Buchstaben laut aus, ein weiteres schreibt, und die anderen kontrollieren.

Auswahl und Verteilung der Buchstaben können im Hinblick auf das Wortmaterial variiert werden.

Es sind auch andere Spielfeldformen möglich (z. B. „Schnecke“), wobei die Sprungabstände den Fähigkeiten der Kinder angepasst sein sollten.



Tipp:

Dieses Spiel eignet sich als Aufgabe beim Stationenlernen oder als Pausenhofspiel.



U-Stopp

Ziel: Laute unterscheiden, Lautstruktur von Wörtern erfassen

Material: ---

Die Lehrkraft gibt einen bestimmten Buchstaben vor, auf den die Kinder achten sollen (z. B. „u“). Alle Kinder laufen leise auf der Stelle. Die Lehrkraft nennt verschiedene Worte. Befindet sich in dem genannten Wort ein „u“, bleiben alle Kinder sofort stehen. Ist kein „u“ enthalten, laufen die Kinder weiter.

Tipp:

Zur besseren Kontrolle Übung mit geschlossenen Augen durchführen lassen.

Wörter-Springen

Ziel: Stellung einzelner Laute in Wörtern (Anfangs-, Binnen- und Endlaut) erkennen, einzelne Laute heraushören

Material: Kreide oder Klebeband

Es werden beliebig viele Felder auf dem Boden eingeteilt. In jedem Feld steht ein Wort.



Es werden Wörter genannt, auf welche die Kinder hüpfen: z. B. Wörter, die bestimmte Buchstaben enthalten oder mit bestimmten Buchstaben beginnen.

Fuß	Kopf
Arm	Hand
Bein	Bauch
Hals	Brust
Rücken	Finger

Groß und klein

Ziel: Sinngehalt einzelner Wörter erfassen, Wortarten durch Bewegung differenzieren

Material: ---

Die Kinder stehen. Die Lehrkraft diktiert langsam einen Satz, z. B.: „Das Wetter ist schön“. Bei den „groß“ geschriebenen Wörtern strecken sich die Kinder zur Decke, bei „klein“ geschriebenen gehen sie in die Hocke.



Variation:

- Für groß bzw. klein geschriebene Wörter werden neue Bewegungen vereinbart.
- Zusätzlich kann für jedes Satzzeichen ein Signal abgesprochen werden (bei einem Punkt 1x klatschen, bei einem Ausrufezeichen in die Luft springen und 1x klatschen, ...).
- Zur besseren Kontrolle können die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

Tipp:

Es hat sich bewährt, den Satz zweimal zu "spielen" und zu sprechen, bevor ihn die Kinder in Ruhe aufschreiben.

Hüpfende Silben

Ziel: Silben erkennen und rhythmisch einprägen, Silbentrennung kennen lernen, akustisches Aufnahmevermögen verfeinern

Material: ---

Ein Wort wird genannt. Für jede Silbe wird ein Hüpfen ausgeführt und/oder dazu geklatscht.

Variation:

- Partnerarbeit: Ein Kind hüpfen, springen zu jeder Silbe, das andere Kind klatscht.
- Viele Klatschverse eignen sich ebenfalls. Hierbei können auch verschiedene Klatschformen mit einem Partner/einer Partnerin erprobt werden.

Beispiel:

Regen gibt es jeden Tag,
von Montag bis zum Donnerstag,
Donnerstag hat's aufgehört,
denn wir hatten uns beschwert!

Bewegungsvorschlag:

Zwei Kinder stehen sich gegenüber, rechte Hand zur Faust geballt und linke Hand geöffnet (Hand berührt Faust). Nun wird im Wechsel mit jeder gesprochenen Silbe die eine Hand geöffnet und die andere zur Faust geballt.



Unter dem Stuhl

Ziel: Sinngehalt neuer Wörter erfassen; räumliche Beziehungen erfassen, benennen und mit ihnen arbeiten können

Material: Wortkarten

Aus einem Wortkasten mit Orientierungsbegriffen (oben, unten, rechts, links, nah, weit, unter, über) zieht ein Kind ein

Kärtchen, bildet einen Satz dazu und liest ihn vor: „Wir stehen rechts vom Stuhl“, „Wir sitzen unter dem Tisch“, ... Alle Kinder folgen den Anweisungen und wiederholen den Satz.

Tipp:

Auch ungewohnte Aufforderungen bilden, z. B. „Wir stehen unter dem Stuhl“.



Löwe-Cowboy-Mittagsschlaf

Ziel: Wörter und Texte im Kontext spielerisch darstellen und in Szene setzen; außersprachliche Mittel bewusst einsetzen und weiter entwickeln (Mimik/Gestik)

Material: ---

Die Kinder gehen gruppenweise zusammen. Jede Gruppe erhält Kärtchen mit Nomen (Löwe, Cowboy, Mittagsschlaf, ...) und/oder Verben. Diese ordnen die Kärtchen so, dass eine einfache, gemeinsam erfundene Geschichte erzählt werden

kann. Nacheinander stellt jede Gruppe ihre Geschichte vor. Alle Kinder versuchen, die Geschichte durch Bewegung auszudrücken.



Schleichdiktat

Ziel: Optisches Erfassen von Wörtern und Wortgruppen, Sätzen oder kurzen Texten üben; die wichtigsten Wortteilgestalten und Sinneinheiten erkennen; Merkfähigkeit schulen

Material: Wort- oder Satzkarten

Um die entsprechenden Textvorlagen - die an markanten Stellen in der Klasse verteilt sind - zu lesen, muss das Kind seinen Platz verlassen. Dies führt zu einem zeitlichen Abstand zwischen Lesen und

Einprägen der Vorlage sowie dem Aufschreiben im Heft und damit zu einer vertieften Auseinandersetzung mit dem zu übenden Wort, der Wortgruppe etc.. Ein reines Kopieren von Buchstaben ist somit nicht mehr möglich.

Variation:

- Auf diese Weise lassen sich auch Einmaleins-Reihen einüben.

Tipp:

Die Textvorlagen im Klassenraum weitläufig verteilen.



Fotosafari

Ziel: Optisches Erfassen von Wörtern üben,
Wörter genau lesen;
Merkfähigkeit schulen

Material: Wortkarten
Im Klassenzimmer sind die zu erlernenden bzw. zu übenden Wörter, auf großen

Karten geschrieben, verteilt. Die Kinder werden mit geschlossenen Augen durch andere Kinder nahe zu den Wörtern geführt. Dort „fotografieren“ sie das Wort (Blinzeln mit den Augen) und werden wieder zu ihrem Platz geführt, wo sie das fotografierte Wort aufschreiben.





HE IT SHE ELLE Bewegung - IL Fremdsprachenunterricht

Grundsätzlich unterstützt Bewegung auch das Lernen von Sprache. Durch körperliches, nonverbales Reagieren auf die Sprache, durch Bewegungsspiele, durch das Agieren zu Musik oder Gedichten sowie das Erklatschen von Rhythmus und Intonation der fremden Sprache kann erreicht werden, dass sich Sprachmuster wesentlich nachhaltiger einprägen.

Kindern wird das Einhören in eine fremde Sprache ermöglicht, und sie werden zum Sprechen ermuntert, wenn Bewegung zum Mitmachen auffordert.

Auf diese Weise lassen sich auch Sprachhemmungen vermeiden.

Die nachfolgenden Beispiele sind eine Auswahl von Möglichkeiten, den integrierten Fremdsprachenunterricht methodisch zu variieren.

How do you do ? - Englisch

Poems, rhymes and chants to say

Die Aussprache einer fremden Sprache lässt sich erst dann schulen, wenn Kinder genügend Gelegenheit und Zeit haben, sich in fremde Laute einzuhören, sie möglichst genau zu imitieren und dann selbst übernehmen zu können. Es ist selbstverständlich, dass die Kinder das, was sie sprechen, auch verstehen wollen und sollen. Dennoch bleibt der aktive Sprachgebrauch hinter dem rezeptiven Vermögen der Kinder zurück. Die relative Freiheit der Lehrkraft, den Englischunterricht inhaltlich zu bestimmen und mit Redemustern, Vokabeln und grammatikalischen Strukturen zu füllen, bestimmt zwangsläufig den Umfang von eigenem Sprach-Handeln und rezeptiven Elementen.

Five little elephants

Ziel: Intonation, Zahlen (bis 5 oder mehr)

Material: ---

Die Klasse wird in 5-er Gruppen eingeteilt. Das Gedicht wird mit allen Kindern gespielt, wobei zunächst die Bewegungen zum Vortrag der Lehrkraft eingeübt werden. Im weiteren Verlauf sprechen die Kinder dann die Worte zu ihren Bewegungen.

words	actions
Five little elephants	Kinder zeigen mit der Hand die Zahl 5
standing in a row,	stehen in einer Reihe und stampfen
five little trunks	die Arme bilden einen Rüssel
waving hello.	mit dem Rüssel winken
„Oh“, said an elephant	alle Kinder zeigen erstaunt auf die Uhr
„time to go“.	das erste Kind verlässt die Gruppe
Four little elephants ...	
Three little elephants ...	
Two little elephants ...	
One little elephant	das letzte Kind zeigt die Zahl 1
standing in a row,	steht alleine und stampft
one little trunk	die Arme bilden einen Rüssel
waving hello.	mit dem Rüssel winken
„Oh“ said the elephant	das Kind zeigt erstaunt auf die Uhr
„time to go!“	das Kind geht in die Gruppe
Now there is no elephant standing in a row.	



Variation:

- Das Spiel kann mit verschiedenen Gruppengrößen durchgeführt werden (ten little elephants, ...).
- Die Kinder, die die Gruppe verlassen, bilden schnell eine neue Gruppe mit der entsprechenden Anzahl.
- Das Gedicht kann auch mit anderen Tieren und entsprechenden Körperteilen abgewandelt werden: „Five little cats, standing in a row, five little tails (Schwänzchen) waving hello“.

Tipp:

Kinder, die am Anfang überzählig sind bzw. die Gruppe verlassen, stehen an der Seite sprechen den Text mit und klatschen im Rhythmus dazu.

Aerobic-chant

Ziel: Laute und Intonation einüben, Hörverstehen

Material: ---



Die Kinder führen zum „chant“ entsprechende Bewegungen aus:

words	actions
up-down - touch the ground	strecken - beugen - Boden berühren
up-down - turn around	strecken - beugen - sich drehen
up-down - clap clap clap	strecken - beugen - klatschen
up-down - snap snap snap	strecken - beugen - schnipsen
up-down - hop hop hop	strecken - beugen - hüpfen
up-down - and stop	strecken - beugen - „versteinern“

Variation:

- Bei mehrmaligem Sprechen kann die Geschwindigkeit gesteigert werden.
- Ein Kind kann die Aufgabe des Trainers/der Trainerin übernehmen.

A sailor went to sea

Ziel: Laute und Rhythmus der Sprache einüben

Material: ---

Die Kinder bilden Paare und stehen mit dem Gesicht zum Partner/zur Partnerin. Sie klatschen den Rhythmus des Reims.

words	actions
A sailor went to sea, sea, sea,	zweimal in die eigenen Hände klatschen, 3x schnell rechte Hand gegen die rechte Hand des Partners/der Partnerin
to see what he could see, see, see, . . .	zweimal in die eigenen Hände klatschen, 3x schnell linke Hand gegen die linke Hand des Partners/der Partnerin
but all that he could see, see, see, . . .	zweimal in die eigenen Hände klatschen, 3x schnell mit beiden Händen gegen die Hände des Partners/der Partnerin
was the bottom of the deep blue sea, sea, sea. . . .	zweimal in die eigenen Hände klatschen 3x schnell auf die eigenen Oberschenkel patschen

Variation:

- Die Kinder denken sich eigene Klatschvarianten aus, die zum Rhythmus passen.
- Die Kinder sprechen andere Reime nach, z. B.

My brother went to play, play, play,
with his friends one day, day, day,
they all went to the park, park, park,
and stayed there until dark, dark, dark.



Hickety, pickety bumble bee

Ziel: Rhythmisches Sprechen, Hörverstehen; Wortschatz: Körperteile

Material: ---

Die Kinder bilden einen Kreis. Beim Sprechen des Reims klatschen die Kinder den Rhythmus. Ein Kind nennt daraufhin seinen Namen. Alle anderen grüßen dieses Kind in einer bestimmten Art und Weise. Anschließend werden Anweisungen gegeben, die das Kind ausführen soll.

words

actions

Hickety, pickety bumble bee alle sprechen und klatschen
who can say his/her name for me? Lehrkraft zeigt auf ein Kind

Kind: „My name is Tom“ oder
„I’m Tom.“

Alle: „Good morning, Tom“ oder
„Hello, Tom“.

Lehrkraft fragt wahlweise:

- „Can you clap your hands?“ Kind klatscht in die Hände
- „Can you shout your name?“ Kind ruft seinen Namen
- „Can you stamp your feet?“ Kind stampft mit seinen Füßen auf
- „Can you move your eyes?“ Kind bewegt die Augen

„Hickety, pickety bumble bee...“ alle sprechen und klatschen
„Who can say her/his name for me?“ das Kind zeigt nun auf ein anderes Kind
usw.



Two little monkeys

Ziel: Rhythmisches Sprechen; Wortschatz: Zahlen

Material: ---

Die Kinder stehen in einem Kreis. Sie sprechen und bewegen sich gemeinsam mit der Lehrkraft.



words

actions

Two (three, four ...) little monkeys... .. Anzahl mit Fingern zeigen
 ... jumping on the bed. auf der Stelle springen

One felt down schnell in die Hocke gehen
 ... and bumped his head. mit der Hand gegen den Kopf
 „schlagen“ und wieder aufrichten

Mama called the doctor Telefonieren imitieren
 ... and the doctor said:

No more monkeys mit erhobenem Zeigefinger „drohen“
 ... jumping on the bed. auf der Stelle springen

Das Gedicht wird von vorne gesprochen, und dabei wird vorwärts gezählt.

Copycat

Ziel: Rhythmisches Sprechen

Material: ---

Die Kinder bilden einen Kreis. Beim Sprechen des Reims klatschen die Kinder den Rhythmus. Ein Kind ist durch Namensnennung innerhalb des Reims ausgewählt und führt eine Bewegung aus, die von den anderen Kindern nachgeahmt wird. Anschließend nennt das Kind einen neuen Namen.



words

actions

Let's play copycat just for fun, alle klatschen, stampfen o.ä. Bewegung
let's copy, Jenny, she's the one, Lehrkraft benennt und zeigt auf ein Kind
whatever she does, alle sprechen weiter und klatschen
we'll do the same,
cause that's how we play
the copycat game. Bewegung des Kindes nachahmen

Kind: „Now, Peter, it's your turn“ Kind bestimmt ein neues Kind
Let's play... alle sprechen und bewegen sich wie vorgegeben

Let's copy, Peter, he's the one,
whatever he does...

Tipp:

Auf die Person „he/she“ sollte geachtet werden. Die Lehrkraft sollte diese Textstellen in der Betonung besonders heraus stellen.

Let's move

Mündliche Spiele eignen sich besonders, das Hörverstehen und die Sprechfertigkeit zu schulen. Der Klang der Sprache und deren Bedeutung prägen sich dabei spielerisch durch Bewegung ein.

Simon says

Ziel: Hörverstehen; Wortschatz:
Körperteile

Material: ---

Den Kindern werden Anweisungen gegeben, die sie nur dann ausführen, wenn die Lehrkraft ihre Aufforderung mit den Worten „Simon says...“ beginnt. Die Lehrkraft sollte dabei die Anweisungen selbst ausführen.

Simon says... touch your nose.
... touch your knees.
... touch your lips.
... put your left arm on your right shoulder ...

Variation:

- Es kann ein anderer Wortschatz eingesetzt werden, z. B. Klassenzimmer.
- Kinder, die in der Fremdsprache sicher sind, können sich selbst Anweisungen geben.



Tipp:

Bei jüngeren Kindern sollte darauf verzichtet werden, dass sie, wenn sie eine Bewegung „unerlaubt“ ausführen, ausscheiden. Am besten schüttelt die Lehrkraft in diesem Fall mit dem Kopf und erwidert: „I didn't say Simon says“.

Robot Game

Ziel: Hörverstehen, Anweisungen geben und befolgen

Material: ---



Die Kinder in der Rolle von Robotern hören Anweisungen und führen sie aus. Sie selbst werden zu produktivem Sprechen angeregt.

Alle Kinder sind Roboter und führen immer dann Anweisungen aus, wenn das Wort please eine Anweisung begleitet:

Walk to the door, please.

Sit down, please.

Walk to the window, please.

Jump up and down.

...

Die Lehrkraft führt alle Anweisungen selbst aus, damit die Kinder den Kontext verstehen. Entfällt das Wort please, machen die Kinder einen Hampelmann oder Ähnliches, reagieren also völlig konträr.

Act, when the music stops

Ziel: Hörverstehen

Material: ---

Die Kinder bewegen sich frei zur Musik im Raum. Wird die Musik gestoppt, gibt die Lehrkraft Anweisungen, wie sich die Kinder bewegen sollen, z. B.:

We are going by plane.

We are going by bus.

We are going by bike.

We are going by train.

...

Wenn die Musik wieder einsetzt, bewegen sich die Kinder wieder frei im Raum.

Variation:

- Bei diesem Spiel können auch Körperteile benannt und wiederholt werden „Touch your nose and clap your hands“.
- Die Anweisungen können in der ersten Zeit auch durch „flashcards“ visuell unterstützt werden.

Please, Mr. Crocodile

Ziel: Hörverstehen; Grammatik: um Erlaubnis fragen; Wortschatz: Farben

Material: ---

Eine freie Fläche (am besten Schulhof) wird durch Seile oder Markierungen so eingeteilt, dass zwei Ufer und in der Mitte ein großer imaginärer Fluss entstehen.

Die Lehrkraft oder ein Kind übernimmt die Rolle des Krokodils: „I'm a crocodile and like to eat children.“

Die Kinder lernen das Satzmuster: „Please, Mr. Crocodile, can we cross the river?“ Das Krokodil antwortet, nachdem es eine Farbe gewählt hat: „Only, if you're wearing red (blue, green).“

Danach laufen alle Kinder zum anderen Ufer, das Krokodil fängt Kinder ohne rote (blaue, grüne) Kleidungsstücke. Gefangene Kinder werden zu Krokodilen. Das Spiel endet, wenn nur noch ein Kind übrig ist.





Pass the ball

Ziel: Produktives Sprechen

Material: Softball, Musik

Die Kinder schleichen, gehen, laufen zur Musik durch den Raum und übergeben oder werfen sich fortlaufend einen Softball zu. Stoppt die Musik, „versteinern“ die Kinder, und das Kind, das den Softball in den Händen hält, wiederholt oder spricht ein bestimmtes Satzmuster.

My name ist Susan.

I like swimming.

My hobbies are playing tennis,
swimming,...

I am ten years old.

Die Musik wird fortgesetzt, das Spiel geht in o.g. Sinne weiter.

Variation:

- Nach jedem Sprechakt kann die Art der Fortbewegung variiert werden.
- Die Auswahl von unterschiedlicher Musik (schnell, langsam, laut, leise) gibt dem Spiel einen anderen Charakter.
- Bei Musikstopp kann die Lehrkraft „flashcards“ (Bildkarten) einsetzen und hoch halten. Das betreffende Kind benennt den Begriff in Englisch oder verbindet ihn mit dem entsprechenden Satzmuster (This is...)

Tipp:

Die Lehrkraft sollte das Sprechen der Kinder verstärken und loben. Alle Kinder können dazu klatschen. Die Musik wird fortgesetzt, das Spiel geht in o.g. Sinne weiter.

Storytelling

Beim Vorlesen oder Erzählen einer Geschichte ist es sinnvoll, den Inhalt durch Mimik und Gestik zu unterstützen. Die Kinder sollten dabei zu unterschiedlicher Bewegung angeleitet werden und können Wörter oder ein Satzmuster wiederholen, wenn sie es möchten. Die Lehrkraft sollte an manchen Stellen im Text inne halten und den Kindern Raum geben, Gesten, Bewegungen sowie Wörter zu wiederholen.

A bear hunt

Ziel: Wörter mit Bewegung assoziieren, Laute und Rhythmus des Englischen internalisieren

Material: ---

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis und folgen der Erzählung der Lehrkraft. Auf einer „Bärenjagd“ überwinden die Kinder viele Hindernisse mit Geräuschen und Bewegungen, bis sie eine Höhle erreichen, in der das Berühren eines weichen Fells schließlich zu dem schrecklichen Entsetzen führt: „It’s a bear!“



Die Lehrkraft erzählt die Geschichte:

words	actions
Let’s go on a bear hunt!	
Everybody’s ready?	class responds: „Yes, we are ready!“
Let’s go.	Stampfen mit Füßen
Look at the big woods!	Geste für „big“ und Bäume
We can’t go around it!	Geste für außen herum - Kopf schütteln - „no“

We can't go over it! Geste für darüber -
 Kopf schütteln - „no“
 We have to go through it! Geste für mitten durch -
 Kopf nicken - „yes“

Alle sprechen: „tumble-stumble-tumble-stumble-tumble-stumble“
 (Stampfen und dazu Hände auf den Oberschenkeln rhythmisch schlagen)

Look at the tall grass! Geste für hohes Gras
 We can't go around it! Geste für außen herum -
 Kopf schütteln - „no“
 We can't go over it! Geste für darüber -
 Kopf schütteln - „no“
 We have to go through it! Geste für mitten durch -
 Kopf nicken - „yes“

Alle sprechen: „swish-swoosh-swish-swoosh-swish-swoosh“
 (Hände im Rhythmus aneinander reiben)

Look at the big lake! Geste für großer See
 We can't go around it! Geste für außen herum -
 Kopf schütteln - „no“
 We can't go over it! Geste für darüber -
 Kopf schütteln - „no“
 We have to go through it! Geste für mitten durch -
 Kopf nicken - „yes“

Alle sprechen: „splish-splash-splish-splash-splish-splash“
 (Schwimmbewegungen machen)

Look, what's this? Geste für entdecken
 Oh, it's a cave!
 We can't go around it! Geste für außen herum -
 Kopf schütteln - „no“
 We can't go over it! Geste für darüber -
 Kopf schütteln - „no“
 We have to go inside! Geste für hinein - Kopf nicken - „yes“

Alle sprechen: „tip-tip-tip-tip-tip-tip“
 (Leises Gehen, Schleichen imitieren)

Wait a minute! Geste für Achtung, Vorsicht, Stopp
 Whatever is this? fragende Haltung
 It has got four legs. 4 imaginäre Beine abtasten
 It has got two ears. beide Ohren berühren
 It has got a soft coat. über das Fell streichen
 It has got a big mouth. mit dem Mund eine große
 „Fratze“ ziehen
 Help! hilfesuchend

Alle schreien: „It's a bear!!!!“

Variation:

- Nach dem Schrei „It’s a bear“ ist es möglich, die Flucht vor dem „bear“ von hinten nach vorne zu rekonstruieren und somit die Bewegungsgeschichte in umgekehrter Reihenfolge zu erzählen:

„Oh, quick...let’s flee! alle Bewegungen dazu ausführen, aber sehr schnell und aufgeregt

Out of the cave...

„tip-tip-tip-tip-tip“

Over the big lake...

„splish-splash-splish-splash-splish-splash“

Through the tall grass...

„swish-swoosh-swish-swoosh-swish-swoosh“

And through the big woods...

„tumble-stumble-tumble-stumble-tumble-stumble“

Yes...we’re home!

Hooray!!!!

(auf den Stuhl fallen und Arme in die Luft werfen)



Acting out

Im Bereich des szenischen Spiels können Geschichten zu Klanggeschichten (mit Orff-Instrumenten), Schattenspielen oder Kartontheatern (Papiertheater) erweitert und ausgearbeitet werden. Das erfüllt nicht nur den Anspruch übergreifender Lernziele, sondern erleichtert Kindern den Zugang zur englischen Sprache in ganzheitlicher Weise.

Im Folgenden ist eine Unterrichtsskizze zur Geschichte „The animal house“ dargestellt, die den Einsatz von Orff-Instrumenten möglich macht.

The animal house

Sprachproduktion: Die Kinder erfühlen im Sitzkreis verschiedene Gegenstände in einer Kiste oder Bilder/Flashcards, die der Geschichte entstammen (Wespe, Frosch, Hase, Maus, Krug). Sie äußern sich dazu, lernen die entsprechenden Vokabeln durch Nachsprechen kennen, beantworten Fragen und zeigen auf die Gegenstände.

Textbegegnung: Die Lehrkraft erzählt unter Verwendung von Gestik, Mimik und Tiergeräuschen die Geschichte und spielt mit den Gegenständen dazu. An einem markanten Punkt stoppt die Erzählung, so dass die Kinder den Verlauf der Geschichte antizipieren können. Am Ende der Geschichte sind weitere spontane Schüleräußerungen möglich.

Die Geschichte wird ein zweites Mal erzählt. Die Kinder werden aufgefordert, Geräusche nachzuahmen, Tiere pantomimisch beim Erzählen darzustellen etc.

Erarbeitung bzw.

Verklanglichung: Die Kinder erhalten in Gruppen den Auftrag, die verschiedenen Tiere/Stimmen mit Orff'schen Instrumenten sowie Geräuschen zu untermalen. Eventuell erhalten sie flashcards mit Abbildungen der genannten Tiere.

Anwendung: Die Geschichte wird erneut unter Einbeziehung der Kinder und deren musikalischer Erarbeitung vorgetragen. Eventuell kann dies gruppenweise geschehen. Dabei können die Schüler und Schülerinnen, die kein Instrument spielen, die Geschichte gestisch und mimisch begleiten.

Reflexion: Die Reflexion kann sich auf die Arbeit innerhalb der Gruppe sowie darauf beziehen, inwieweit die ausgewählten Instrumente zu der Geschichte passen.

Text	Gestik/Mimik	Medien
<p>In the grass there lays a small, green jug.</p>		Gras, Krug
<p>Bzzzzzt. A wasp came and sat down on the jug. „Ah, a nice house. That’s a good home for me.“ And she flew in.</p>	<p>wasp acting/Summen der Wespe fliegende Bewegung</p>	Wespe, Krug
<p>Plop, plop, plop, quaaak-quaaak. A frog came along and sat down by the jug. „Ah, a nice house. That’s a good home for me. Knock, knock, anybody in there?“ „Yes, I the wasp. Come in.“ And the frog leapt in.</p>	<p>frog acting/Quaken des Frosches Klopfen Stimme der Wespe springende Bewegung</p>	Frosch, Krug
<p>Peep, peep, peep. A mouse came along and stopped at the jug. „Ah, a nice house. That’s a good home for me. Knock, knock, anybody in there?“ „Yes, I the wasp. I the frog. Come in.“ And the mouse tripped in.</p>	<p>mouse acting/Piepsen der Maus Klopfen Stimmen verändern stolpernde Bewegung</p>	Maus, Krug
<p>Hopple, hopple, hopple. A rabbit came and saw the jug. „Ah, a nice house. That’s a good home for me. Knock, knock, anybody in there?“ „Yes, I the wasp. I the frog. I the mouse. Come in.“ And the rabbit hopped in.</p>	<p>rabbit acting/Hüpfen des Hasens Klopfen Stimmen verändern rabbit acting</p>	Hase, Krug
<p>Suddenly, they heard a strange noise. What was it? The wasp, they frog, the mouse and the rabbit were very frightened.</p>	<p>Hand an das Ohr Achselzucken ängstlicher Gesichtsausdruck</p>	
<p>A very big dog came near the jug and snuffled. He was hungry and he wanted to eat them. The wasp, the frog, the mouse and the rabbit run away and were very happy, that the dog hadn’t eaten them!</p>	<p>dog acting/Schnüffeln Bauch reiben Tierbewegungen Lachen</p>	Hund, Krug

Activities after story telling

Nach dem Hören einer Geschichte im Englischunterricht der Grundschule sollten vielfältige Aktivitäten einsetzen, die Kinder den Kontext des Gehörten besser verstehen lassen. Diese Aktivitäten berühren im Sinne des integrativen Ansatzes andere Fachbereiche, wie Musik, Kunst, Werken sowie Bewegung (Sport).

Jump on the pictures

Ziel: Hörverstehen, produktives Sprechen

Material: flashcards

In einem Kreis liegen eine Reihe von Abbildungen (flashcards) auf dem Boden, die zu einer vorgelesenen Geschichte passen. Die Kinder stehen um die Bilder herum. Nacheinander hüpfen einzelne Kinder auf oder neben ein Bild und äußern zwei oder drei Wörter, kurze Gedanken oder komplette Sätze, je nach Sprachkompetenz. Z. B. springen sie auf/ neben das Bild eines Hundes und sprechen „a dog“ oder „This is a dog“...

Varianten:

- Bestimmte, von der Lehrkraft einzuführende Sprechmuster, wie "This is a dog", "I see a black dog", "I like the dog" ... können mit Hilfe der Bilder geübt werden.
- Das Spiel kann abgewandelt werden, indem sich Bilder in der Klasse an unterschiedlichen Stellen befinden. Die Lehrkraft gibt die Anweisung: „Go and find the dog“. Die Bilder können auch auf dem Schulhof verteilt liegen, so dass mehr Bewegung gefordert ist.



Tipp:

Sollten zwischendurch bestimmte Begriffe den Kindern nicht mehr präsent sein, so müssen Bild und Wort nochmals wiederholt werden: „Look here, this is the dog“.



Wortliste und Redemittel

Activities in class	Bewegungen in der Klasse
Clap your hands!	Klatsche in die Hände!
Scratch your nose!	Kratze deine Nase!
Touch your feet!	Berühre deine Füße!
Turn left!	Geh' nach links!
Turn right!	Geh' nach rechts!
Turn around!	Dreh' dich um!
Let's walk slowly!	Lasst uns langsam gehen!
(...quickly, very quickly)	(...schnell, sehr schnell)
Let's jump like a frog!	Lasst uns hüpfen wie ein Frosch
(...a rabbit, a horse, a cat)	(...ein Hase, ein Pferd, eine Katze)
Now walk like an elephant!	Nun geh' wie ein Elefant
(...a tiger, a monkey)	(...ein Tiger, ein Affe)
Move like a lion!	Beweg' dich wie ein Löwe!
(...a mouse, a snake)	(...eine Maus, eine Schlange)
Stand up, please!	Steh' bitte auf!
Sit down, please!	Setz' dich bitte hin!
Come here, please!	Komm' bitte her!
Let's make a circle!	Lasst uns einen Kreis bilden!
Sit in a circle, please!	Setzt euch bitte in einem Kreis!
Bring your chairs, please!	Bringt bitte eure Stühle mit!
Take back your chairs!	Bringt eure Stühle zurück!
Come to the front of the class!	Komm nach vorne!
Join hands, everybody!	Gebt euch die Hände!
Stand in twos!	Stellt euch paarweise auf!
Stand in a line facing me!	Steht in einer Reihe und schaut mich an!
Go back to your seats, please!	Geht bitte zu eurem Platz zurück!
Close your eyes everybody!	Schließt alle die Augen!
Let's start a rocket for ...Sally!	Lasst uns eine Rakete für ...Sally starten!
Go to the board	Geh' zur Tafel
and point at the pictures!	und zeige auf die Bilder!
Put your head on your arms, I'll	Legt euren Kopf auf die Arme,
whisper the words!	ich werde euch die Wörter zuflüstern!
Raise your hands, please!	Hebt bitte eure Hände!
Choose a wordcard/flaschcard!	Wähle eine Wortkarte/Bildkarte aus!
Let's sing and move our body!	Lasst uns singen und uns bewegen!

Comment ça va? - Französisch

In der Grundschule geht es nicht um Vokabellernen oder Grammatik im engeren Sinn, sondern um lebendige Umsetzung von Fremdsprache. Das heißt, Kinder sollen möglichst rasch mit der Sprache handelnd umgehen, indem sie Texte, Lieder, Reime, Gedichte usw. verstehen, singen, tanzen und kleine Bewegungen (*gestes/activités/actions*) hierzu ausführen. Klatschen, Stampfen, Patschen und andere Geräusche sind erwünscht, sie schleifen den Rhythmus ein und steigern die Sprechgeschwindigkeit.

J'ai deux pieds

Ziel: Hörverstehen, Motivation zum Sprechen

Material: ---

Die Kinder sprechen und führen die Bewegungen gemeinsam mit der Lehrkraft aus.

paroles

gestes/actions

J'ai deux pieds pour marcher,	Füße: gehen
pour courir et pour sauter.	Füße: rennen, springen
J'ai deux mains pour écrire,	Hände: schreiben
pour peindre, pour applaudire.	Hände: malen, klatschen
J'ai deux yeux pour regarder,	Augen: sehen
et j'ai un nez pour sentir.	Nase: riechen
J'ai une bouche pour rire,	Mund: lachen
pour manger et pour parler.	Mund: essen, sprechen
Et j' ai aussi sur les côtés	Und ich habe an den Seiten auch ...
deux oreilles pour écouter.	Ohren: hören



Tourne la tête

Ziel: Hörverstehen; Wortschatz: Körperteile

Material: ---

Die Kinder sprechen und führen die Bewegungen gemeinsam mit der Lehrkraft aus.

paroles	gestes/actions
Je tourne la tête.	Drehbewegung mit dem Kopf
Je baisse la tête.	Senken des Kopfes
Je lève les bras	Hochheben der Arme
pour faire la fête.	Hüpfen auf der Stelle und über dem Kopf in die Hände klatschen
Je tire les cheveux.	Ziehen an den Haaren
Je ferme les yeux.	Schließen der Augen
Je touche les pieds.	Berühren der Füße mit den Fingern
Je tire le nez.	Ziehen an der Nase
Je frappe les mains	mit den Händen klatschen
en haut,	über dem Kopf
en bas,	über den Füße
et au milieu.	vor der Brust





On frappe dans les mains

Ziel: Hörverstehen; Wortschatz: Körperteile

Material: ---

Kinder stehen im Kreis und führen gemeinsam mit der Lehrkraft folgende Bewegungen aus und sprechen dazu:

paroles	gestes/actions
Main, main, main	
On frappe dans les mains.	3x in die Hände klatschen
Tête, tête, tête	3x mit den Händen den Kopf berühren
ped, pied, pied	3x mit den Füßen stampfen
On se tourne sur soi – même.	sich drehen



Le Rhône

Ziel: Rhythmisches Sprechen; Musik: Bewegungsgestaltung

Material: CD-Fidula Nr.12 Tanzen in der Grundschule

Kinder stehen sich in zwei Reihen gegenüber und führen folgende Bewegungen aus:

paroles	gestes/actions
Pour passer le Rhône	4 Schritte vor, 4 zurück, 2 x
il faut être deux	
Pour bien le passer	
il faut savoir danser	stehen bleiben und klatschen
Allons, passe, passe, passe	Endpaar hüpf durch
allons, passe passe donc!	

Je m'appelle

Ziel: Produktives Sprechen

Material: Musik

Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum und geben einen Gegenstand (Ball, Radiergummi, Lineal, ...) weiter. Stoppt die Musik, versteinern die Kinder. Das Kind, das den Gegenstand in den Händen hält, wiederholt oder spricht ein bestimmtes Satzmuster: „Je m'appelle Susanne“

Beim nächsten Stopp sagt das nächste Kind „Je m'appelle ...“

Variation:

Weitere Satzmuster können sein:

J'aime nager, courir, dessiner.

J'ai dix ans.

J'habite à Mayence.

J'ai un frère.

Je joue au foot.

Je joue au basket.

Je fais du patin à roulettes.

Je joue au tennis.

Je fais du cheval.

J'ai une soeur.

J'ai un chien.

J'ai un chat.

J'ai un hamster.

Ich schwimme, laufe, male gern.

Ich bin zehn Jahre alt.

Ich wohne in Mainz.

Ich habe einen Bruder.

Ich spiele Fußball.

Ich spiele Basketball.

Ich fahre Rollschuhe.

Ich spiele Tennis.

Ich reite.

Ich habe eine Schwester.

Ich habe einen Hund.

Ich habe eine Katze.

Ich habe einen Hamster.

Nach jedem Sprechakt kann die Art der Fortbewegung variiert werden.

Die Auswahl von unterschiedlicher Musik (schnell, langsam, laut, leise) gibt dem Spiel seinen Charakter.

Bei Musikstopp kann der Lehrer Bildkarten einsetzen und hoch halten. Das betreffende Kind nennt den Begriff in Französisch und das mit entsprechendem Satzmuster: C'est ...



Tipp:

Die Lehrkraft sollte das Sprechen der Kinder durch Applaus verstärken und loben. Alle Kinder können dazu klatschen.

Mademoiselle, voulez-vous

Ziel: Rhythmisches Sprechen; Musik: Bewegungsgestaltung

Material: Musik

Kinder stehen sich zu zweit gegenüber. Sie singen und führen die entsprechenden Bewegungen aus.



Made-moi - selle vou - lez - vous, que je dan - se, que je dan - se,
 Made-moi selle vou - lez - vous, que je danse a - vec vous?



- (2) Oui, Monsieur, je veux bien que l'on danse, ... donnez-moi votre main. auffordern, einladende Handbewegung
- (3) On se prend par la main et l'on danse et ... et l'on danse très bien. bei der Hand halten
- (4) On se prend par le bras et l'on danse et ... et l'on danse comme ça. Arme einhaken
- (5) On se prend par le cou et l'on danse et ... et l'on danse beaucoup. an der Schulter fassen

Savez – vous planter les choux ?

Ziel: Singen und Tanzen

Material: ---

Die Kinder bilden mit gegenseitiger Handfassung einen Kreis.
Beim Refrain erfolgt ein Richtungswechsel.

The image shows a musical score for the song 'Savez-vous planter les choux?'. It consists of two staves of music in G major, 2/4 time. The first staff contains the melody with lyrics: 'Sa-vez - vous plan-ter les choux? A la mo-de, á la mo-de? Sa-vez'. The second staff contains the accompaniment with lyrics: 'vous plan - ter les choux? A - la mo - de de chez nous?'. Chord symbols G, D7, and G are placed above the notes. The score ends with a double bar line and repeat dots.

Savez-vous planter les choux ?

A la mode, à la mode.

Savez-vous planter les choux ?

A la mode de chez nous.

Kinder drehen sich im Kreis



- | | |
|--|---|
| <p>1 On les plante avec le pied
A la mode, à la mode.
On les plante avec le pied
A la mode de chez nous.</p> | <p>Text mit Gesten darstellen:
... mit dem Fuß pflanzen ...</p> |
| <p>2 On les plante avec la main.</p> | <p>... mit der Hand pflanzen ...</p> |
| <p>3 On les plante avec le doigt.</p> | <p>... mit dem Finger pflanzen ...</p> |
| <p>4 On les plante avec le nez.</p> | <p>... mit der Nase pflanzen ...</p> |



Tête, épaules et jambes et pieds

Ziel: Rhythmisches Sprechen; Musik: Bewegungsgestaltung

Material: Musik

Die Kinder stellen sich im Kreis, zur Mitte schauend, auf und führen folgende Bewegungen aus:

- | | | |
|-------------|---|---|
| tête | - | Hände flach auf den Kopf legen |
| épaules | - | beide Hände auf die Schultern legen |
| jambes | - | mit den Fingerspitzen auf die Beine tippen |
| pieds | - | mit den Fingerspitzen die Fußspitzen berühren |
| yeux | - | Zeigefinger an die Augenwinkel legen |
| oreilles | - | beide Ohrläppchen anfassen |
| bouche, nez | - | Zeigefinger berührt die Lippe bzw. die Nase |

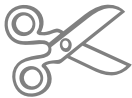
Es wird zunächst langsam, dann immer schneller gesungen.

Wortliste und Redemittel

Activités en classe	Bewegungen in der Klasse
Lève-toi, s'il te plaît.	Steh auf, bitte.
Assieds-toi, s'il te plaît.	Setz dich, bitte.
Viens ici.	Komm her.
On fait un cercle.	Wir machen einen Kreis.
Assieds – toi dans le cercle, avec ta chaise.	Setz dich mit deinem Stuhl in den Kreis
Retournez avec vos chaises.	Geht mit euren Stühlen zurück.
Viens devant la classe.	Komm vor die Klasse.
Tout le monde se donne les mains. . .	Alle geben sich die Hand.
Levez les doigts, s'il vous plaît.	Hebt die Finger, bitte.
A deux.	Zu zweit.
En ligne, en face à moi.	In einer Reihe, mir gegenüber.
Retournez à vos places, s'il vous plaît. .	Geht zurück auf eure Plätze, bitte.
Choisissez une carte avec un mot. . .	Wählt eine Karte mit einem Wort.
Venez chanter et on bouge le corps. . .	Singt und bewegt euren Körper dazu.
On bouge le corps.	Wir bewegen den Körper.
Venez danser.	Wir tanzen.
Venez jouer.	Wir spielen.
Mettez-vous en range.	Stellt euch in einer Reihe auf.
Dépêchez-vous.	Beeilt euch.
Doucement.	Langsam.
Plus vite.	Schneller.
Montre moi	Zeig mir ...
Viens au tableau.	Komm an die Tafel.
Répète/Répétez.	Wiederhole/Wiederholt.
Tout le monde ensemble.	Alle zusammen.
Ferme/ouvre les yeux.	Schließe/öffne die Augen.
Fais attention!	Pass auf!
Prends une carte.	Nimm eine Karte.
Commencez.	Fangt an.
Ecoute bien.	Hör gut zu.
Levez vous.	Steht auf.
Ecoutez la chanson/la musique	Hört euch das Lied/die Musik an.



Die Sache be„greifen“ – Sachunterricht



Vieles im Sachunterricht kann draußen – in der Natur – erfahren und begriffen werden. Deshalb sollte die Möglichkeit von Unterrichtsgängen genutzt werden. Auch in der Sporthalle lassen sich viele Themen be„greifen“ und am eigenen Körper erfahren, indem man sie nachbaut (z. B. Wie funktioniert eine Wippe? - Materialerfahrung), in der Gruppe durchspielt oder erlebt (Kooperationsspiele - Sozialerfahrung). Eine bewegungsorientierte Aneignung ist insbesondere bei dem Erfahrungsbereich „Mensch“ und der Gesundheitserziehung notwendig (z. B. Wie funktioniert meine Atmung? - Ich- oder Selbsterfahrung).

Wer bin ich?

Ziel: Wortschatz entwickeln/erweitern; direkte Fragestellungen erproben

Material: Papierschildchen und Klebeband oder Post-it-Zettel

An den Kindern werden Schildchen so befestigt, dass diese nur von anderen Kindern gelesen werden können (Rücken, Stirn). Auf den Schildchen stehen Tiernamen (Pflanzennamen, Verkehrsmittel, Comicfiguren, ...). Um herauszufinden, „wer oder was man ist“, geht jedes Kind in der Klasse umher und darf jedem/ jeder Mitschüler/in nur eine Frage stellen, die mit JA oder NEIN beantwortet wird. Hat ein Kind sein Tier (Pflanze, ...) richtig erraten, bekommt es ein neues Schildchen.



Variation:

- Das Spiel kann auch im Sportunterricht zur Entwicklung der Ausdauer durchgeführt werden. Die Kinder laufen paarweise hintereinander/ nebeneinander, bis die Begriffe auf den Schildchen erraten sind.

Tipp:

Am Anfang sollten mit den Kindern vorher geeignete Fragestellungen gemeinsam erarbeitet werden: z. B. Frisst das Tier Heu? Lebt das Tier im Zoo? Hat das Tier Federn? Zu Beginn kann auch paarweise gearbeitet werden.



Sehende Hände



Ziel: Durch unmittelbares Begreifen bzw. Erfassen von Materialien und Strukturen lernen; taktile Wahrnehmung entwickeln

Material: Schuhkartons, verschiedene Materialien

Aus alten Schuhkartons werden „Fühlkästen“ gebaut. Auf einer Seite wird ein Fenster hineingeschnitten und mit einer „Gardine“ (Stoffrest) verhängt. Nun

können verschiedene Gegenstände hineingelegt werden, die dann von anderen ertastet werden sollen.

Tipp:

Dieses Spiel ist gut als Stille-Übung geeignet. Zu bestimmten Themen können kleine Ausstellungen/Stationen vorbereitet werden, z. B.:

- „Natürliches aus dem Wald“ - gesammelte Naturmaterialien sollen nur mit den Händen wiedererkannt werden.
- Figuren raten - eine aufgeklebte „Schnurfigur“ ertasten, die sehend nachgelegt oder gemalt werden kann.
- Murrechnen - die Anzahl der empfundenen Murren z. B. durch 3 teilen oder 5 dazu addieren.
- Gut gefühlt - wie viele verschiedene Gegenstände können empfunden werden?
- Gemeinsames Entdecken - die Kinder versuchen, Gemeinsamkeiten verschiedener Gegenstände zu erkennen, und ordnen sie einem vorgegebenen Oberbegriff zu, z. B. Sportgeräte, Kinderzimmer, Badezimmer.



Körperbilder

Ziel: Körperkenntnis entwickeln

Material: Packpapier, Tapeten oder Makulaturpapier

Die Kinder arbeiten in 3er-Gruppen. Zwei Kinder zeichnen die Umrisse eines Kindes auf Packpapier o.Ä.. Nun versucht jede Gruppe für sich, eigene Knochen zu ertasten und deren Lage und Form in die Umrisse des Kindes einzuzichnen. Im Anschluss daran können die Gruppen ihre entstandenen „Anatomie“-Bilder vergleichen. Die Bilder können die Grundlage für weiterführende Fragen sein:



- Wo sind Gelenke im Körper? In welche Richtung können wir sie bewegen?
- Wo sind kleine Knochen? Wo sind große Knochen?
- Wo können die Knochen gut gefühlt werden - wo weniger gut? Warum?
- ...

Variation:

Die Umrisse können auch Anlässe für weitergehende Aufgaben sein:

- Sich in die Körperbilder der anderen Kinder legen. Wie hat das Kind dort gelegen?
- Die Namen der Körperteile an den entsprechenden Stellen kennzeichnen.
- Redensarten, den Körper betreffend, zuordnen (das Herz am richtigen Fleck haben, auf großem Fuß leben, ...).
- Die Körperbilder ankleiden - Kleidungsstücke malen.



Körperteile

Ziel: Den Körper kennen lernen, Körperkenntnis entwickeln (Deutsch/ Fremdsprachen)

Material: Post-it-Zettel oder Papier und Klammern

3-4 Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind, am besten mit eng anliegender Kleidung, wird als „Modell“ benutzt. Mit Hilfe von Klammern und Zetteln oder auch „Post-it“-Papier werden einzelne Körperteile markiert, z. B. Wadenbein-Schienbein, Elle-Speiche, Schlüsselbein, Schulterblatt. Die Beschriftungen können vorbereitet sein, so dass die Kinder sie nur noch anheften müssen, oder die Kinder überlegen sich in ihrer Gruppe, wie die Körperteile heißen.



Tipp:

So kann auch ein Knochennamen-/Körper-Diktat vor- und nachbereitet werden.

Körper-Klebe-Spiel

Ziel: Den Körper kennen lernen, Körperkenntnis entwickeln (Deutsch/ Fremdsprachen)

Material: Bierdeckel mit Adressaufklebern

Die Kinder beschriften Adress-Aufkleber mit den Namen von verschiedenen Körperteilen (Deutsch/Fremdsprachen). Anschließend werden die Adress-Aufkleber auf Bierdeckel geklebt (jeweils ein Begriff auf die Vorder-, ein anderer auf die Rückseite).

Nun werden 3er-Gruppen gebildet. 2 Kinder sollen mit den Bierdeckeln zusammengeklebt werden. Dafür wird ein beschrifteter Bierdeckel aus einer Kiste gezogen (z. B. Vorderseite: Ellbogen – Rückseite: Knie). Zwei Kinder der Gruppe versuchen, den Bierdeckel zwischen den dort notierten Körperteilen einzuklemmen (Ellbogen des einen Kindes „klebt“ am Knie des anderen Kindes). Dann wird vom dritten Kind ein neuer Bierdeckel gezogen. Wie viele Klebepunkte sind möglich?

Variation:

- In Partnerarbeit „klebt“ ein Kind das andere mit den verschiedenen Körperteilen an der Wand „fest“.



Sekundenspiel

Ziel: Zeitspannen einschätzen

Material: Stoppuhr oder große Uhr mit Sekundenzeiger



Die Kinder sollen eine vorgegebene Zeitspanne (z. B. 30 Sek.) stehen. Wer glaubt, die Zeit ist verstrichen, beginnt durch den Raum zu gehen. Jedes Kind, welches glaubt, die Zeit sei vorbei, schließt sich dem/den gehenden Kind(ern) an, so dass eine Reihe gebildet wird. (Diese Organisationsform erleichtert den Überblick, welche Kinder die Zeitspanne richtig eingeschätzt haben.)

Variation:

- Die Ausgangsstellung verändern: auf einem Bein stehen, Ballenstand, „Abfahrtschöcke“, auf der Stelle laufen, ...

Tipp:

Damit die Kinder ein Gefühl für die Zeitspannen entwickeln können, empfiehlt es sich, die Aufgaben zunächst mit Blick auf die Uhr üben zu lassen.

Spiele zur Verbesserung der Orientierung im Raum

Handelnde bzw. bewegte Erfahrungen des eigenen Körpers im Raum fördern nicht nur grundlegende kognitive Fähigkeiten im Bereich des räumlichen Denkens, sondern ebenso die geistige und körperliche Mobilität und stellen einen wichtigen Beitrag zur Umwelterschließung des Kindes dar.

Um diese Ziele zu erreichen, eignen sich insbesondere solche Lernanlässe, die entdeckendes und kreatives Lernen ermöglichen. Die folgenden Beispiele zeigen, wie Ziele im Bereich des Sach-, Sport- und Musikunterrichts verknüpft werden können.



Fotorallye

Ziel: Im Raum orientieren

Material: Wegeskizzen, Fotos

Die Kinder erhalten in einem Umschlag mehrere Fotos, die Ausschnitte aus der Umgebung zeigen. Anhand dieser Fotos

entwickeln sie den Weg, der sie zum Schatz führt. Am letzten Geländepunkt könnte die Lehrkraft das Auffinden des Schatzes noch schwieriger machen, indem die Kinder anhand einer Schatzkarte den genauen Fundort des Schatzes ausfindig machen müssen.

Schatzsuche

Ziel: Im Raum orientieren

Material: Wegeskizzen

Im Rahmen einer Schatzsuche erhalten die Kinder einen Plan, der vom Schulhaus aus einen bestimmten Weg vorgibt und zu einem Ziel führt (Spielplatz, Platz, Wiese, Park,...), an dem ein Schatz für die Kinder verborgen ist. Die Kinder besprechen sich am besten in kleinen Gruppen anhand eines einfachen Wegeplans und

suchen mit der Lehrkraft gemeinsam den Weg. Unterwegs fördern Fragestellungen das räumliche Vorstellungsvermögen:

- Wo auf unserem Plan sind wir angekommen?
- Welchen Weg müssen wir nun einschlagen?
- Wenn wir uns nun nach rechts drehen, wo auf der Karte befinden wir uns?
- Gehen wir nun nach rechts oder links?
- Wie oft müssen wir noch in eine Straße einbiegen, um ans Ziel zu gelangen?



Polonaise

Ziel: Im Raum orientieren

Material: Evtl. Pylonen, Wegeskizzen

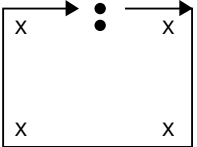
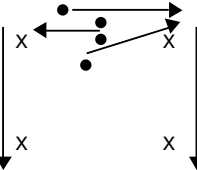
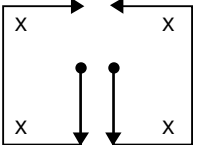
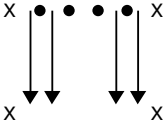
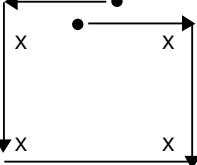
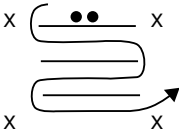
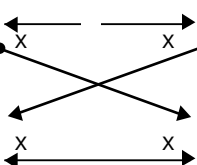
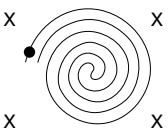
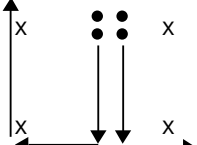
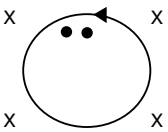
Die Polonaise, die bis ins 16. Jahrhundert zurück zu verfolgen ist, wurde am Hofe und im Volk getanzt. Sie ist eigentlich ein Schreittanz, kann aber lebhafter auch gehüpft werden. Der Tanzraum wird hierbei von den hintereinander stehenden Paaren in einer Abfolge von verschiedenen Raumwegen (vorher festgelegt oder unbekannt) durchschritten.

Mit einer Overheadfolie (oder „Laufzetteln“) können die Kinder mit den verschiedenen Raumwegen vertraut gemacht werden.

Die einzelnen Raumformen werden erst jede für sich erprobt und dann aneinander gereiht. Als Orientierungshilfen können Pylonen aufgestellt werden. Die Führung der Polonaise sollte wechseln.

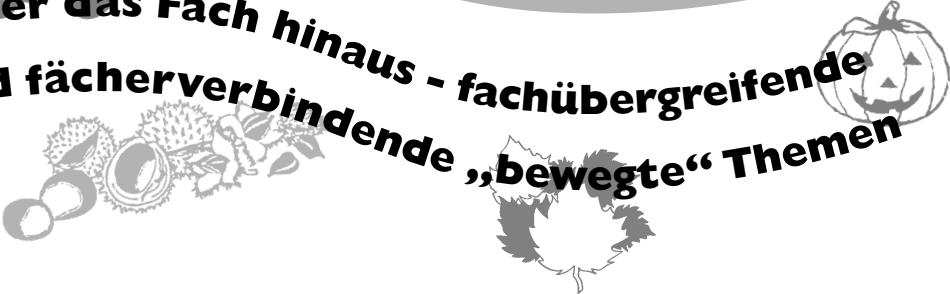
Als musikalische Grundlage können klassische Polonaisemusik, Kindertanzmusik, Marschmusik oder aktuelle Stücke in angemessenem Tempo gewählt werden.

Raumformen der Polonaise: (x = Pylon)

Umschreiten des gesamten Raumes (Paare)		Tore (Wiederholung gegengleich)	
Halbieren des Raumes (Paare trennen sich)		Zu Vieren (nebeneinander)	
Begegnen der Partner		Irrgarten und Schlange	
Kreuzen auf der Diagonale (etwas schwieriger!)		Schnecke (etwas schwieriger! – jede/r geht durch die Mitte)	
Paare abwechselnd rechts und links		Kreis (evtl. Innenstirnkreis mit Verbeugung als Abschluss)	



Über das Fach hinaus - fachübergreifende und fächerverbindende - fachübergreifende „bewegte“ Themen



Da die einzelnen Lernbereiche der Grundschule aufgrund ihrer Sachstruktur und Methodenwahl verschiedene Zugangs- und Arbeitsweisen (symbol-, bild- und/oder handlungsbestimmt) nutzen, ist es zur optimalen Förderung kindlicher Lernprozesse notwendig, in mehreren Fächern an einem Thema zu arbeiten. Hierbei ist häufig gerade die Einbeziehung des Sportunterrichts von großer Bedeutung, weil er u. a. die Umsetzung in Spielhandlungen und Gestaltungsaufgaben, die den ganzen Körper, das ganze Kind erfordern, in besonderer Weise ermöglicht.

Viele Themenbereiche des Grundschulunterrichts bieten Möglichkeiten eines themenbezogenen Lernens mit Bewegung. Bekannt ist dieses Vorgehen bei der Vertiefung von sachunterrichtlichen Kenntnissen aus der Verkehrserziehung (z. B. der Vorbereitung der Fahrradprüfung). Aber auch zu historischen Themen, wie Mittelalter oder Ritter, an denen Kinder ein großes Interesse zeigen, lässt sich im Sportunterricht anknüpfen (z. B. Bau einer Ritterburg aus Turngeräten, „Ritter-Spiele“) oder im Freien sich querfeldein im Wald zu bewegen, wie es zu früheren Zeiten einmal war. Physikalische Phänomene, wie Gleichgewicht, Kraft oder Schwung, lassen sich am eigenen Körper bzw. über Bewegung erfahren und wahrnehmen sowie im Sachunterricht aufbereiten, indem die Kinder zunächst über ihre Erfahrungen berichten und diese dann vertieft oder verbildlicht werden etc..

Auch viele andere Themen, wie Indianer, Winterlandschaft, Olympische Winterspiele, Piratenschiffe und Zirkus, bieten Anlässe zum Bauen und Bewegen in der Sporthalle, bei denen die Kinder lernen, miteinander zu kommunizieren, zu planen und gemeinsam zu handeln. Hierzu können im Unterricht Bilder und Collagen erstellt werden (in der Vor- oder Nachbereitung), es ergeben sich Erzähl- und Schreibanlässe zu den Themen. Ebenso können Kinderbücher und Märchen Lese- und Gestaltungsanlässe im Sportunterricht bieten, z. B. das Buch „Wo die wilden Kerle wohnen“, „Momo“ oder „Der kleine Eisbär“. Bei diesen Umsetzungen bzw. Inszenierungen bewegen wir uns bereits im Lernbereich der Ästhetischen Erziehung, die viele weitere Möglichkeiten der körperlichen und ausdrucksmäßigen Darstellung und des Tanzes bietet. Im Rahmen von Projekten können, Themen, wie „Jahreszeiten“ oder „Steinzeit“, aufgegriffen werden.

Umgekehrt können natürlich auch Situationen aus dem Sportunterricht selbst Anlass für eine Verknüpfung mit anderen Fächern bieten. Das Aufschreiben von erzielten Treffern beim Kegeln oder Zielwerfen kann im Mathematikunterricht weiter genutzt werden zum Üben der Grundrechenarten. Bewegungsaufgaben können benannt und aufgeschrieben werden, ein eigenes Klassen-Spielebuch mit Texten und Bildern kann erstellt werden etc. .

Es können aber auch Regeln für Bewegungsspiele im Deutschunterricht entwickelt und schriftlich festgehalten werden. Man kann Musik für Bewegungsgestaltungen im Musikunterricht erarbeiten und Bewegungen im Bild festhalten (Kunstunterricht).

Im Folgenden sei exemplarisch ein Thema ausführlicher dargestellt.

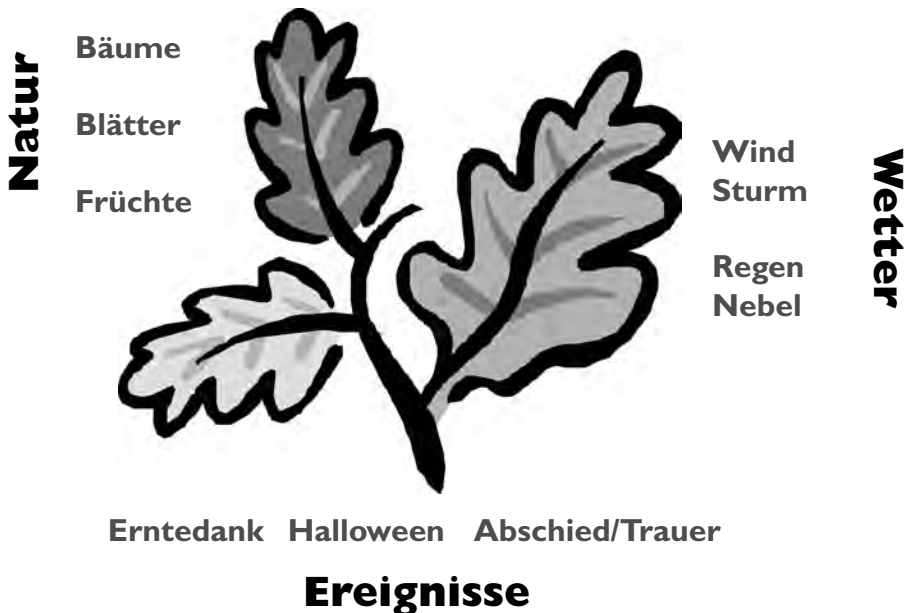
Themenübersicht: Herbst

	Natur: Bäume, Blätter, Früchte	Wetter: Wind, Sturm	Wetter: Regen, Nebel	Ereignis: Halloween
Klassenraum	<ul style="list-style-type: none"> • Obstsalat • Silben-Suche 	<ul style="list-style-type: none"> • Windige Redensarten 		<ul style="list-style-type: none"> • Trick or treat? • Hey-Ho-Halloween • Geisterstunde
Sporthalle Schulhof	<ul style="list-style-type: none"> • Schatzsuche 		<ul style="list-style-type: none"> • Menschen im Nebel (Goofy) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ghost – ghost – witch
Aktive Bewegungspausen	<ul style="list-style-type: none"> • Blättertanz 	<ul style="list-style-type: none"> • Der mit dem Wind tanzt • Wald im Wind • Bäume im Wind • Waldspaziergang nach einem Sturm 	<ul style="list-style-type: none"> • Schiffe im Nebel 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreck-Gespenster • Gespenster-Memory • Das versteckte Gespenst
Entspannende Bewegungspausen	<ul style="list-style-type: none"> • Kornfeld 	<ul style="list-style-type: none"> • Tanzendes Laub 	<ul style="list-style-type: none"> • Herbstregen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dracula-Spiel

Ideenskizze zum Thema Herbst

Die Behandlung der verschiedenen Jahreszeiten als vorrangig sachkundliches Thema kann in verschiedenen Fächern aufgegriffen werden. Dies kann man zeitgleich organisieren (Parallelisierung) oder auch zeitversetzt.

Ausgehend vom Thema „Herbst“, das in allen Klassenstufen aufgegriffen werden kann, sollen in einem fächerverbindenden Ansatz Möglichkeiten der Beteiligung des Sportunterrichts bzw. die Integration von Bewegungsangeboten in den Klassenunterricht aufgezeigt werden. Hierbei kann die Bewegungsaufgabe als Impulsgeber oder Einstimmung dienen, oder es kann die Thematik bzw. eine Unterrichtseinheit abgerundet oder vertieft werden. Zur Thematik „Herbst“ lassen sich verschiedene inhaltliche Schwerpunktsetzungen verwirklichen:



Thema I - Natur: Bäume, Blätter, Früchte

Viele der folgenden Spiele sind sowohl im Klassenraum als auch in der Sporthalle durchführbar. Sie können bei höherer Bewegungsintensität (Laufen oder Hüpfen statt Gehen) Bestandteil des Sportunterrichts sein und dort eventuell als Erwärmungs- oder Schlusspiel durchgeführt werden.

Sie können ebenso zur Einstimmung auf das Unterrichtsthema "Natur im Herbst" oder für eine kurze Bewegungspause innerhalb einer Stunde eingesetzt werden.

Obstsalat

Ziel: Deutsch: Wortschatzübung;
Reaktionsfähigkeit

Material: ---



Die Kinder stehen oder sitzen im Kreis und überlegen gemeinsam, welche Früchte es in der Herbstzeit gibt (Äpfel, Trauben, Walnüsse, Kürbisse, ...).

Mehreren Kindern wird jeweils eine Frucht zugeordnet. Wird eine Frucht aufgerufen, so tauschen die entsprechenden Kinder ihre Plätze. Die Ansage kann durch die Lehrkraft erfolgen oder durch ein Kind in der Mitte des Kreises, das dann schnell den Platz eines tauschenden Kindes einnehmen kann. Dann bleibt ein neues Kind in der Mitte stehen. Bei „Obstsalat“ suchen sich alle Kinder einen neuen Platz.



Silben-Suche

Ziel: Deutsch: Rechtschreibung,
Silbentrennung; Kooperation

Material: Zettel und Klebeband oder
Post-it-Zettel, farbige Stifte

4-5 Kinder bilden eine Gruppe. Zunächst werden von ihnen die Namen von verschiedenen Früchten (von der Lehrkraft vorgegeben oder selbst gesucht) auf Zettel geschrieben (Ha-sel-nüs-se, Wein-trau-ben, ...jede Silbe auf einem Zettel). Die Kinder können mit Hilfe eines Wörterbuches die Silbentrennung der Wörter selbst herausuchen. Jede Gruppe benutzt zum Aufschreiben eine andere Farbe.

Die Zettel mit den einzelnen Silben werden im Klassenraum (hoch an der Wand, tief am Regal, schräg an der Tafel, unter dem Tisch, ...) verteilt. Jede Kindergruppe sucht im Anschluss daran die Zettel und Begriffe einer anderen Farbe zusammen und ordnet sie.



Tipp:

Mit einem Wort pro Gruppe beginnen und dann die Anzahl der Wörter erhöhen.

Es können auch verschiedene Begriffe zum Thema „Herbst“ verwendet werden (November, Nebel, ...).

Schatzsuche

Ziel: Sachunterricht; taktile Wahrnehmung

Material: Verschiedene Nüsse und Früchte, Tuch und Kisten

Die Kinder werden in verschiedene Gruppen eingeteilt, die jeweils einem Baum oder Busch zugeordnet werden (Apfelbaum, Wallnussbaum, Kastanien-

baum, ...). Unter einem Tuch liegen verschiedene Herbstfrüchte (und eventuell ein Gegenstand, der nicht dorthin gehört). Die Kinder ertasten die Gegenstände und versuchen, diese zu bestimmen. Dann entnehmen sie eine Frucht, von der sie annehmen, dass sie zu ihrem Baum gehört, und tragen sie zu ihrer Kiste.



Blättertanz

Ziel: Materialerfahrung, Koordination

Material: Große Blätter, evtl. Musik
Die Blätter vorsichtig auf dem Handteller balancieren und sich dabei durch den Raum bewegen, ohne das Blatt zu verlieren. Die Blätter von Hand zu Hand weiter reichen, sie fallen lassen, hoch werfen und wieder auffangen, ...

In Verbindung mit Musik kann man hieraus einen Blättertanz improvisieren.

Variation:

Es können auch andere Materialien benutzt werden (Kastanien, ...).



Kornfeld

Ziel: Körperwahrnehmung, Entspannung

Material: ---

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind legt den Kopf auf den Tisch (in der Sporthalle: Bauchlage auf dem Boden). Das andere Kind sitzt dahinter oder daneben und führt die entsprechenden (vorher vereinbarten) Bewegungen aus. Die Lehrkraft kann auch während des Erzählens die Geschichte pantomimisch begleiten.

Geschichte

Bewegung

„Die Sonne scheint auf das Kornfeld und wärmt es gleichmäßig auf.

Handflächen der Hände schnell gegeneinander reiben, bis sie ganz warm sind und dann abwechselnd auf verschiedene Stellen des Rückens legen ...

Wind kommt auf. Er bringt das Kornfeld in Bewegung - erst rüttelt und schüttelt er das Kornfeld sanft, dann stärker.

die Finger streichen zunächst leicht über den Rücken von oben nach unten bzw. hin und her, aber dann auch stärker ...

Dicke Wolken ziehen am Himmel auf, und es fängt an zu regnen.

Finger trommeln erst langsam, dann immer schneller auf den Rücken ...

Plötzlich kommt eine große Windböe

die Hände streichen von oben nach unten den Rücken neben der Wirbelsäule aus ...

und vertreibt die Wolken, so dass die Sonne wieder scheint und das Kornfeld gleichmäßig trocknet.“

die Handflächen wieder schnell gegeneinander reiben (wie oben) und den Rücken anwärmen.



Thema 2 - Wetter: Wind und Sturm

Die folgenden Aufgaben sind als Anregungen zu verstehen, die bei der unterrichtlichen Thematisierung der Wetterbedingungen "Wind und Sturm" innerhalb eines Stationenlernens bewegungsorientiert eingesetzt werden können. Die Aufgaben können ohne große Anleitung von den Kinder selbstständig bearbeitet werden.

Station 1: Windige Redensarten

Ziel: Deutsch: Wortschatz erweitern

Material: Zettel mit Redensarten

Die gesammelten (oder vorgegebenen) und gemeinsam besprochenen „windigen Redensarten“ sollen in Bewegung dargestellt werden. Zwei bis drei Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind (evtl. zwei Kinder) wählt einen Zettel aus und spielt pantomimisch das dort aufgeschriebene Sprichwort. Die Partner sollen die entsprechende Redensart erraten. Danach erfolgt ein Wechsel der Rollen.



Mögliche Redensarten sind:

- gegen den Wind segeln
- eine Warnung in den Wind schlagen
- wissen, woher der Wind weht
- sein Fähnchen in den Wind hängen
- sich frischen Wind um die Nase wehen lassen
- jemandem den Wind aus den Segeln nehmen
- Sturm im Wasserglas
- die Ruhe vor dem Sturm
- viel Wind um Nichts machen
- es herrscht dicke Luft
- jemand erzählt eine windige Geschichte
- jemanden pustet nichts um
- ...

Station 2: Der mit dem Wind tanzt

Ziel: Koordination, Materialerfahrung

Material: Ganz dünne Plastiktüten (Obsttüten)



Die Kinder können zunächst selbstständig Formen des Bewegungsspiels allein oder zu zweit erproben. Die Lehrkraft kann bei Bedarf Anregungen zu weiteren Bewegungsmöglichkeiten geben.

Eine Plastiktüte

- mit Luft füllen, sie und sich im Raum bewegen,
- fliegen lassen und wieder auffangen,
- mit Luft füllen und zubinden – sie zu einem Partner/einer Partnerin spielen,
- durch Pusten in der Luft halten,
- ...

und im Freien:

- testen, woher der Wind weht,
- schätzen, wo die Tüte landet,

Station 3: Wald im Wind

Ziel: Deutsch: Sprachverständnis; Bewegungsfantasie

Material: ---

5-6 Kinder sitzen an einem Tisch und bilden mit ihren Armen einen „Wald“ (Ellbogen auf dem Tisch, Unterarme/Hände zeigen zum Himmel). Mit Fingern und Händen reagieren sie auf die erzählte Geschichte:

„Viele Bäume stehen im Kreise,
der Wind bewegt die Blätter leise.
Da kommt der Sturmwind angezogen,
der hat die Bäume all gebogen.
Der Sturmwind knickt die Bäume um,
da tanzen die Blätter im Kreis herum.
Doch zieht der Sturmwind wieder fort,
steh'n alle Bäume an ihrem Ort.“



Station 4: Bäume im Wind

Ziel: Gleichgewicht

Material: ---

Die Kinder stehen. Die Lehrkraft spricht den Text und macht nach Möglichkeit mit.

Text	Bewegung
„Wir sind alle ein Baum mit einem festen Stamm.“	Aufrecht stehen mit geschlossenen Füßen
Der Baum breitet seine Äste aus.	Arme zusätzlich seitlich anheben
Es weht ein leichter Wind – der Baum wiegt sich im Wind.	Arme bewegen (auf und ab, vor und zurück)
Der Wind wird stärker, der Baum schwankt immer mehr, fällt aber nicht um.	größere Bewegungen mit den Armen und dem Oberkörper
Der Sturm legt sich, der Baum steht ganz ruhig.“	Bewegungen kleiner werden lassen und ganz zur Ruhe kommen

Variation:

- Die Kinder stehen auf einem Bein.
- Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken.

Tipp:

Die Kinder stehen zu Beginn mit offenen Augen, später mit geschlossenen Augen.



Station 5: Waldspaziergang nach einem Sturm

Ziel: Visuelle Wahrnehmung

Material: ---

Eine Bewegungsgeschichte: Der Wald ist nach einem Sturm noch ganz „unaufgeräumt“. Bäume sind umgestürzt oder liegen quer usw.. Ein Kind bewegt sich „pantomimisch“ auf seinem Spaziergang durch

den Wald, indem es mal auf einem Stamm balanciert, mal drüber weg steigt oder darunter durchkriechen muss, einem Baum ausweicht oder um ihn herumgeht ...

Variation:

- Ein Partner bzw. Partnerin muss ihm auf diesem Weg folgen und alles nachmachen.



Station 6: Tanzendes Laub

Ziel: Entspannung, Kooperation

Material: Anstreicherfolie und Blätter, Musik

Auf die auf dem Boden ausgebreitete Folie werden verschiedene Blätter gelegt, eventuell auch einige Kastanien oder Japanbälle. Die Kinder verteilen sich rund um die Folie, heben sie langsam an und bewegen sie auf und ab (Blätter auf der Folie hin und her bewegen). Nun können sich einige Kinder auf dem Rücken unter die Folie auf den Boden legen und den Tanz der Blätter beobachten. Eine ruhige Musik kann die Entspannung unterstützen.



Thema 3 - Wetter: Regen und Nebel

Menschen im Nebel (Goofy)

Ziel: Akustische Wahrnehmung;
Kooperation

Material: ---



Ein Kind wird als „Goofy“ bestimmt (evtl. durch Mütze markiert). Alle Kinder, außer Goofy, gehen mit geschlossenen Augen durch den Raum. Wenn ein Kind ein anderes Kind trifft und berührt, fragt es: „Bist du Goofy?“. Bekommt das Kind keine Antwort, geht es weiter. Wenn das berührte Kind sich als „Goofy“ zu erkennen gibt, hängt es sich mit geschlossenen Augen an „Goofy“ an (Hände auf die Schultern legen). Das Kind öffnet die Augen erst, wenn es das letzte Kind der entstehenden „Goofyschlange“ erreicht hat. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle in der „Goofyschlange“ unterwegs sind.



Schiffe im Nebel

Ziel: Akustische Wahrnehmung;
Vertrauen fördern

Material: Gegenstände, mit denen man Geräusche machen kann (Rasseln, Schütteldosen, Knackfrösche, ...)

Bis auf ein Kind sitzen die anderen in der Sporthalle verteilt auf dem Boden. Das einzelne Kind (Schiff) geht mit geschlossenen Augen umher. Die anderen müssen es vor Zusammenstoßen warnen: Nebelhörner ertönen – die sitzenden Kinder erzeugen mit Gegenständen oder mit ihrem Körper Geräusche.

Tipp:

Wenn das Spiel beherrscht wird, können auch mehrere Kinder gleichzeitig durch den Raum gehen.



Herbstregen

Ziel: Taktile Wahrnehmung; Kooperation, Entspannung

Material: ---

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind steht entspannt und leicht nach vorn gebeugt. Das andere Kind übernimmt zunächst die Aufgabe des „Masseurs“. Die Lehrkraft trägt die Geschichte vor und lässt sich ausreichend Zeit dabei.

Geschichte

„Ein Tag im September (Oktober/ November), graue Wolken ziehen über das Land. Da beginnt es auch schon leicht zu regnen.

Einzelne Tropfen fallen herab.

Der Regen wird stärker,

und jetzt platscht es richtig vom Himmel herab.

Die dicken Regenwolken sind vorüber gezogen, es wird wieder etwas heller, und es tröpfelt nur noch.

Ein leichter Wind kommt auf und weht über das nasse Land, sanft verwischt der Wind die Spuren des Regens.“

Bewegung

Fingerspitzen berühren ganz sacht den Kopf ..., den Hals ..., die Schultern ..., die Oberarme ..., die Hände ..., den gesamten Körper bis zu den Zehenspitzen

mit mehr Druck wiederholen

mit beiden flachen Händen den gesamten Körper „bepatschen“, bis zu den Händen und Füßen

Schulterbereich bearbeiten, da dies besonders wirkungsvoll ist

mit beiden Händen den Rücken langsam ausstreichen



Thema 4 - Ereignis: Halloween

Auch bei uns wird Halloween im Herbst immer häufiger gefeiert. Hier einige Spielideen für den (Englisch-)Unterricht oder ein Projekt.

Trick or treat?

Ziel: Englisch: rhythmisches Sprechen

Material: ---

Der Reim soll von den Kindern rhythmisch gesprochen werden. Die Bewegungen werden wie folgt ausgeführt:

Text	Bewegung
„Trick	lange Nase drehen
or treat?	Hände falten und freundlich lächeln
I like it sweet.	auf sich selbst deuten
Give me	mit den Händen etwas herbeiwinken
something good	mit den Händen den Bauch reiben
to eat!“	Hand zum Mund führen

Variation:

- Let's say it like a witch -Wir sprechen wie eine Hexe.
- Let's say it like a ghost -Wir sprechen wie ein Geist.
- Let's say it like a vampire -Wir sprechen wie ein Vampir.



Tipp:

Durch Vor- und Nachsprechen wird der Reim eingeübt. Dabei kann die Lehrkraft Stimmlagen variieren, so dass der Reim abwechslungsreich und im variablen Klang schneller behalten wird.

Hey-Ho-Halloween

Ziel: Englisch: rhythmisches Sprechen; rhythmische Begleitung

Material: ---



Der Reim soll von den Kindern rhythmisch gesprochen werden. Es wird dann dazu geklatscht, gestampft o. Ä.. Die Formen können gemeinsam mit den Kindern entwickelt werden.

Text:

„Hey-ho for Halloween
all the witches to be seen!
Some are black and some are green!
Hey-ho for Halloween.“



Schreck-Gespenster

Ziel: Koordinative und konditionelle Fähigkeiten fördern

Material: Weißes Tuch

Die Kinder stellen sich auf dem Schulhof im Kreis auf. Ein Kind - das Gespenst (evtl. mit weißem Tuch gekennzeichnet) – läuft außen um den Kreis herum und stellt sich dann plötzlich zwischen zwei Kinder des Kreises. Diese erschrecken (mit einem lauten Aufschrei) und laufen in entgegengesetzte Richtungen vom Gespenst weg um den Kreis herum. Welches Kind ist zuerst wieder an der Seite des Gespenstes angekommen und hat ihm sein Tuch abgenommen? Dieses Kind wird das neue Gespenst, und das Spiel beginnt von vorn ...



Gespenster-Memory

Ziel: Merkfähigkeit (Bewegungsbeobachtung), Fantasie

Material: ---

Jeweils zwei Kinder überlegen sich eine Gespenster-Bewegung (Grimasse o. Ä.). Dann stellen sich alle Kinder bis auf vier im Raum auf (Plätze für Kinder evtl. mit Fliesen o. Ä. markieren).

Die vier Kinder (2 Paare) waren in dieser Zeit nicht im Raum. Wenn sie zurück sind, müssen sie – wie beim Memory – die Paare erraten, d. h., die einzelnen Kinder in Bewegung setzen (z. B. durch Berühren der Nase) und suchen, welche zwei zusammen gehören. Die erratenen Paare setzen sich zur Seite, helfen evtl. beim Raten oder bewegen sich am Platz wie Gespenster.



Das versteckte Gespenst

Ziel: Merkfähigkeit (Bewegungsbeobachtung)

Material: ---

Die Kinder stehen im Kreis, eine ausgewählte Person befindet sich in der Mitte. Ein Kind im Kreis gibt eine Bewegung/Grimasse vor, alle anderen machen direkt mit und übernehmen die Bewegung. Das Kind in der Mitte hat die Aufgabe herauszufinden, wer der Urheber der Bewegung war. Dann wird gewechselt.



Ghost-ghost-witch

Ziel: Englisch; Sport:
Reaktionsfähigkeit

Material: ---

Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Kind („ghost“) geht außen um den Kreis herum, berührt einzelne Kinder am Rücken und ruft jeweils „ghost“. Bei einem Kind sagt es „witch“. Jetzt muss das Kind, das als „witch“ gekennzeichnet wurde, hinter dem „ghost“ herlaufen und versuchen, ihn zu fangen. Falls die Hexe den Geist fängt, darf sie ihm eine Aufgabe stellen (sing a song; dance, clap hands, ...). Der „ghost“ kann sich retten, indem er einmal um den Kreis läuft und sich in die frei gewordene Lücke des Kreises stellt.

Variation:

- Das Spiel kann statt nur mit der Bezeichnung „ghost“ auch mit Satzmustern gespielt werden, z. B. „Good morning little ghost“ oder „This is a ghost“.
- Bevor ein „ghost“ umhergeht, bekommen einige Kinder eine Karte zusteckt, auf der eine Hexe abgebildet ist. Der ghost stellt jedem Kind die Frage: „What’s your name?“ Die Kinder antworten: „My name is Sandra, I’m a ghost“ usw. . Kinder mit der Abbildung einer Hexe antworten entsprechend „I’m a witch“ und der Nachlauf beginnt.



Dracula-Spiel

Ziel: Taktile Wahrnehmung; Kooperation

Material: ---

Kinder bilden Paare. Ein Kind steht oder sitzt entspannt, das andere Kind steht dahinter, spricht den folgenden Text und führt dabei die entsprechenden Bewegungen aus. Anschließend Partnerwechsel.

Text	Bewegung
„24 Glockenschläge	Fäuste trommeln behutsam auf den oberen Teil des Rückens
Spinnen krabbeln, Spinnen krabbeln . .	Finger imitieren krabbelnde Spinnen
Hexenhaar, Hexenhaar	eine dünne Haarsträhne leicht hochziehen
jetzt kommt Dracula!“	den Hals „ergreifen“ oder „anknabbern“



Geisterstunde

Ziel: Bewegungsfantasie

Material: Overhead-Projektor, Folie

Ein Bild von einem Geisterschloss, auf dem vieles passiert, wird auf den Overhead-Projektor gelegt. Das Bild kann z. B. in einer der vorangegangenen Stunden von den Kindern selbst gemalt werden.

Die Geschichte zur Folie wird von Lehrkraft vorgetragen, die Kinder machen die jeweiligen Bewegungen mit.

Geschichte	Bewegung
„Auf Schloss Drachenstein schlägt die große Turmuhr 12 Mal. Es ist Mitternacht – die Geisterstunde beginnt“	Kinder stehen neben ihrem Platz und schwingen die Arme hin und her. Sie zählen dabei bis 12 mit ... oder Kinder sitzen schlafend (Kopf liegt auf der Tischplatte) an ihrem Platz, erwachen und stehen auf (evtl. 12 Schläge mit Triangel)
Da erwacht das kleine Schlossgespenst (Name gemeinsam überlegen) und kriecht aus seinem Versteck.	Kinder bewegen sich vorsichtig und leise durch die Klasse
Das Gespenst huscht langsam von Zimmer zu Zimmer, durch das ganze Schloss.	
Es ist auf der Suche nach den Besuchern, die gestern angekommen sind.	
Doch statt der Gäste trifft es zunächst nur ein anderes Gespenst und erschrickt ganz fürchterlich.	Kinder erschrecken sich, wenn sie aufeinander treffen
Das Gespenst huscht weiter.	Kinder bewegen sich vorsichtig und leise durch die Klasse
In einem der Zimmer findet es dann doch noch die Gäste und versucht, ihnen Angst einzujagen.	mit den Armen „wedeln“, jemandem Angst einjagen (mit Geräuschen)
Das Gespenst schleicht weiter und verspürt plötzlich Hunger.	Kinder bewegen sich vorsichtig und leise durch die Klasse
In der Küche angekommen, guckt es in alle Schränke und öffnet alle Türen. Nachdem es endlich etwas zu essen gefunden hat, schlägt es sich den Magen voll.	pantomimisch verschiedene Türen auf und zu machen (hoch, tief) ... dann essen und trinken

Nun bewegt sich das kleine Kinder bewegen sich vorsichtig und
Gespenst weiter durch das Schloss. leise durch die Klasse
Es sucht ein Bett, um sich ein wenig . . . Kinder setzen (oder legen) sich hin
auszuruhen. und schnarchen
Es legt sich hin und beginnt, leise
zu schnarchen.

Doch das kleine Gespenst will auch . . . Kinder bewegen sich vorsichtig und
noch was erleben in dieser Nacht. leise durch die Klasse
Es huscht weiter ...
Im Zimmer der Kinder findet es Kinder beginnen zu tanzen ...
ein Radio und stellt es an.

Musik ertönt. Das kleine Gespenst
beginnt zu tanzen, bis ihm fast
schwindelig wird.

Erschöpft setzt es sich hin. Kinder setzen sich erschöpft auf einen
Stuhl

Aber da kündigt sich auch schon Hinhören (1 Triangelschlag) und ...
das Ende der Geisterstunde an. sich vorsichtig und leise zu seinem

Die große Turmuhr schlägt einmal. eigenen Platz bewegen und

Das kleine Gespenst muss schnell sich hinsetzen
in sein Versteck zurück.“



Tanzformen zum Thema Herbst

Tanzen stellt die direkte Verbindung von Bewegung zum Fach Musik her.

Tanzform I: Der Herbst, der Herbst ist da

Ziel: Musik: Bewegungsgestaltung

Material: Bunte Chiffontücher, evtl. Blätter

Die Kinder hören das Lied und versuchen, Text und Melodie in Bewegung umzusetzen.

Aufstellung: Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber, schauen sich an und reichen sich die Hände. Mehrere Paare stehen nebeneinander oder auf der Kreisbahn.

1. Strophe

1. Der Herbst, der Herbst der Herbst ist da!
2. Er bringt uns Wind, hei hussassa!
Schüt - telt ab die Blät - ter, bringt uns Re - gen - wet - ter.
Hei - a hussassa, der Herbst ist da

2. Strophe

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da!

Er bringt uns Obst, hei hussassa!

Macht die Blätter bunter,

wirft die Äpfel runter.

Heia hussassa, der Herbst ist da.

3. Strophe

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da!

Er bringt uns Wein, hei hussassa!

Nüsse auf den Teller,

Birnen in den Keller.

Heia hussassa, der Herbst ist da.

4. Strophe

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da!

Er bringt uns Spaß, hei hussassa!

Rüttelt an den Zweigen,

lässt den Drachen steigen.

Heia hussassa, der Herbst ist da.

Takt 1 - 4	4 x Seitgalopp in die eine Richtung
Takt 5 - 8 (wdl.)	4 x Seitgalopp in die Gegenrichtung
Takt 9 - 12	8 Laufschritte umeinander herum
Takt 13 - 14	kleiner Sprung in die Grätsche und zurück; drei Klatscher in die Hände (oder gegen die Hände des Partners/der Partnerin)
Takt 15 - 16	kleiner Sprung in die Grätsche und zurück, ein Schlusssprung am Ort (oder – bei Kreisauftellung – jedes Kind macht einen kleinen Sprung nach rechts und beginnt den Tanz mit einem neuen Partner/einer neuen Partnerin von vorne)

Variation:

- Die Kinder bewegen sich alleine frei im Raum.
Diese Form ist auch als Kanon durchführbar (2 oder 4 Gruppen).

Takt 1 - 4	7 Hüpfen vorwärts und zum Abschluss
Takt 5 - 8 (wdl.)	ein Schlusssprung
Takt 9 - 10	4 Stampfer (re-li im Wechsel) am Ort und zwei Klatscher in die Hände
Takt 11 - 12 (wdl.)	Ablauf wiederholen
Takt 13 - 16	drei kleine Sprünge in die Grätsche und zurück (Hampelmannsprünge) und ein Schlusssprung (in die Hocke) zum Abschluss - Aufrichten und von vorne beginnen

- Den Text singen und die Tücher dazu hin und her schwingen/tief und hoch bewegen.
- Zu dem Lied eine vorgegebene Tanzform umsetzen.



Kleine (Bewegungs-)Pause - große Wirkung

Kopf und Körper in Balance halten

In einem zeit- und kindgemäßen Unterricht in der Primarstufe werden geeignete Inhalte zunehmend nach dem methodischen Prinzip des bewegten Lernens vermittelt, doch es bleiben weiterhin auch solche Arbeitsphasen, bei denen die Kinder vorwiegend im Sitzen lernen.

Diese längeren kognitiven Arbeitsphasen beanspruchen den Organismus der Kinder in besonderem Maße, bewirken häufig einen auffälligen Konzentrations- und Aufmerksamkeitsabbau und erfordern daher eine lernpsychologisch angemessene Rhythmisierung des Unterrichts. Hierbei können kleine (Bewegungs-)Pausen, die inhaltlich losgelöst vom Unterrichtsstoff angeboten werden, den Abbau von Stress und die Wiederherstellung von Konzentrationsfähigkeit aktiv ermöglichen.

Nach langen anstrengenden, konzentrierten Arbeitsphasen ist der Bewegungsdrang der Kinder besonders ausgeprägt. Nach Phasen, in denen ein hohes Maß an Aktivitäten verlangt wurde, empfehlen sich eher beruhigende Bewegungspausen. So können sowohl ruhige als auch aktive Bewegungsangebote dazu führen, die Konzentrations- und Aufnahmebereitschaft für nachfolgende Unterrichtsvorhaben zu erhöhen.

Im Abschnitt „Über das Fach hinaus“ wurden einige Beispiele angeführt, wie sich Bewegungspausen auch in das Stundenthema integrieren lassen.

Weitere Ziele von Bewegungspausen können sein:

- die durch die Sitzhaltung ausgelösten Verspannungen zu lösen,
- Atmung und Kreislauf zu aktivieren sowie die Durchblutung (auch des Gehirns) zu fördern,
- Bewegungsauffälligkeiten und Haltungsschwächen vorzubeugen,
- soziale Kommunikationsformen in der Bewegung zu fördern.

Die Dauer dieser kurzen Bewegungspausen sollte 3 - 5 Minuten betragen. Die Fenster sollten geöffnet und die Stühle, wenn erforderlich, unter die Tische geschoben werden.

Die Bewegungsangebote sind nach folgenden Kategorien geordnet :

- **Bewegungsspiele**
- **Bewegungsgeschichten**
- **Musik- und Singspiele**
- **Spiele mit Alltagsmaterialien**
- **Wahrnehmungsspiele**
- **Entspannungsspiele**

Welche Materialien sollten in jedem Klassenraum zur Verfügung stehen?

- Es eignen sich vor allem solche Materialien, die nicht zu viel Lärm machen und die auch auf engem Raum nicht zu Verletzungen führen können. Darüber hinaus sollten die Materialien in ausreichender Anzahl zur Verfügung stehen, aber im Klassenraum auch nicht zu viel Platz wegnehmen. Auch die Anschaf-



Bewegungsspiele



Bewegungsgeschichten



Musik- und Singspiele



Spiele mit Alltagsmaterialien



Wahrnehmungsspiele



Entspannungsspiele

fungskosten sollten möglichst gering sein. Deshalb sind Alltags- oder Abfallmaterialien, wie Bierdeckel, Korken, Zeitungen, Luftballons oder (Chiffon-) Tücher, ... besonders geeignet. Diese Materialien können auch von den Kindern selbst gesammelt und dann in Schuhkartons o. Ä. im Klassenzimmer aufbewahrt werden.

- Auch Gegenstände, die von den Kindern normalerweise täglich im Unterricht genutzt werden, wie Radiergum-

mis, Lineale, Bücher oder Stifte, können für Bewegungsaktivitäten wirkungsvoll eingesetzt werden.

- Darüber hinaus sind, insbesondere für Entspannungsübungen, auch Tennisbälle (als Ersatz für Igelbälle) empfehlenswert.
- Für viele Situationen ist die Anschaffung von Teppichfliesen für jedes Kind günstig. Sie können als Sitzgelegenheit dienen, aber auch für Formen des bewegten Lernens vielfältig eingesetzt werden.

- Um spontan auf Bedürfnisse der Kinder eingehen zu können, wäre es wünschenswert, wenn es in jedem Klassenzimmer CD's oder Kassetten und ein Abspielgerät gäbe. Die Musik könnte evtl. zwischen den Lehrkräften der verschiedenen Klassen ausgetauscht werden.
- Im Verlauf der Schuljahre könnte gemeinsam mit den Kindern eine Spielkartei erstellt werden, die für alle zugänglich im Klassenraum steht. (Diese Kartei könnte z. B. auch im Rahmen einer Wochenplanarbeit genutzt werden.)

Es hat sich bewährt,

- dass die Kinder in der Schule Hausschuhe anziehen. So kann man einerseits die in Bewegungsphasen evtl. entstehende Unruhe reduzieren, andererseits bleiben die Klassenräume sauberer, so dass man den Fußboden auch für Spiele, zum Sitzen o. Ä. nutzen kann;
- die Flure, die Pausenhalle oder auch gerade nicht benötigte Klassenräume (eventuell nur mit Stühlen ausgestattet) für Bewegungsaktivitäten zu nutzen;
- Vertretungsstunden als Bewegungsstunden durchzuführen.

Bitte beachten!

Einige Spiele können am Anfang aus den verschiedensten Gründen nicht oder nur langsam in Gang kommen. Statt die Spielidee sofort grundsätzlich in Frage zu stellen, sollte aus einer gezielten Beobachtung und Reflexion heraus versucht werden, geeignete Änderungen und Ergänzungen vorzunehmen. Oft haben Kinder gute Ideen, wie ein Spiel weiter entwickelt werden kann.

Über den Zeitpunkt und die Zeitdauer eines Bewegungsspiels entscheidet die Lehrkraft in der konkreten Unterrichtssituation. Wenn ein Spiel eingeführt wird, dauert es natürlich länger, als wenn auf bekannte Inhalte zurückgegriffen werden kann.

Kinder, die eher schüchtern und zurückhaltend sind, brauchen häufig eine längere Anlaufzeit, um sich im Sinne einer Spielidee aktiv mit einzubringen. Deshalb sollten die Spiele häufiger wiederholt und nur behutsam verändert werden.

Ungeeignet sind Spielideen, bei denen einzelne Kinder längere Zeit unbeschäftigt bleiben und nicht eingebunden sind. Diese Spiele werden schnell langweilig und führen letztlich zu mehr Unruhe.

Fast alle Spiele sind so angelegt, dass sie keine Sieger oder Verlierer haben. Durch ein geschicktes Einbringen von Wettbewerbssituationen kann jedoch eine zusätzliche Motivation entstehen.

Bei den Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen sind keinerlei „therapeutische“ Fähigkeiten seitens der Lehrkraft erforderlich. Es bedarf jedoch ein wenig Übung für eine richtige Anleitung (z. B. Sprechtempo, Moderation, Stimme).

Es kann in diesem Bereich durchaus vorkommen, dass einzelne Kinder sich bei bestimmten Übungen verweigern (z. B. bei Übungen mit intensivem Körperkontakt). In solchen Fällen sollte darauf geachtet werden, dass Berührungen deutlich verringert oder ganz vermieden werden. Niemand darf zum Mitmachen gedrängt werden, wenn er dies nicht möchte. Aber diese Kinder sollten trotzdem angehalten werden, sich ruhig zu verhalten und andere nicht zu stören.

Viele Bewegungsideen können durch eine passende musikalische Untermalung unterstützt werden.

Bewegungsspiele

Die folgenden Spiele bieten eine Vielzahl von Anregungen, die auch in kleineren Klassenräumen problemlos durchgeführt werden können.

Durch die jeweils wechselnden Ansprüche an das Gleichgewichts- und Haltungsgefühl werden hohe Reize für das Wahrnehmungs- und Bewegungssystem gesetzt.

Klassenzimmer-Polonaise

Zu einer ausgewählten Musik im Geh-tempo bewegen sich die Kinder in kleineren Gruppen (5-6 Kinder), sich an der Schulter fassend oder frei, um Tische und Stühle herum. Wenn die Situation es erlaubt, dürfen Stühle überstiegen bzw. überquert, und es darf unter den Tischen durchgekrochen werden.

Bei Musikstopp wechselt das erste Kind an den Schluss, das zweite Kind übernimmt die Führung, ...

Variation:

- Wechsel bei jeder neuen Strophe in der Musik.
- Die Bewegungsart wird von der Lehrkraft oder von dem jeweils ersten Kind vorgegeben, z. B. schleichend, in Zeitlupe, wie ein Roboter.

Tuff, Tuff, Tuff, die Eisenbahn

An eine (oder mehrere) Lokomotive(n) werden nach und nach verschiedene Waggons gehängt. Die Kinder gehen dann als „Zug“ hintereinander durch die Klasse, wobei die einzelnen Waggons von den Kindern pantomimisch und durch Geräusche dargestellt werden. Jeder Waggon macht sein eigenes Geräusch. Es kann je nach Anzahl der Kinder und je nach Spielvorhaben ein langer Zug gebildet werden (dann kommen bestimmte Waggons häufiger vor) oder es können mehrere Züge gleichzeitig fahren.

Lokomotive:	tuff, tuff ...
Speisewagen:	schmatz, schmatz ...
Gepäckwagen:	schlepp, schlepp ...
Schlafwagen:	schnarch, schnarch ...
Postwagen:	stempel, stempel ...
Viehtransport:	muh, muh ...



Guten Tag

Die Kinder bewegen sich zur Musik um die Schulmöbel herum. Nach jedem Musikstopp gibt die Lehrkraft eine Anweisung:



„Wir begrüßen drei andere Kinder und sagen „Guten Tag“, indem wir uns die „Hände schütteln“.“

Nach und nach kommen weitere Begrüßungsformen dazu, z. B. „Füße schütteln“, „Knie schütteln“, „Popo schütteln“, „Bauch schütteln“, „Nase schütteln“, „vorsichtig an den Ohrläppchen ziehen“.

Variation:

- Sich begrüßen durch Händeklatschen (rechts)/Händeklatschen (rechts/links)/Händeklatschen (rechts/links/beide Hände) ...
- Sich begrüßen wie Volleyballer, Fußballer, Basketballer, ...

Alle Hände

Die Kinder bewegen sich zur Musik um die Schulmöbel herum. Wenn die Musik stoppt, „frieren“ die Kinder ein und hören zu. Die Lehrkraft sagt, was berührt werden soll. Aufgaben können z. B. sein:

- Alle Hände gegen etwas, was aus Holz, Metall, Wolle, ... ist,
- Alle Hände gegen etwas, was wegrollen kann, fest am Boden steht, kippelt, ...

Variation:

- Zusätzlich kann angesagt werden, mit welchem Körperteil etwas berührt werden soll:
Alle Füße, alle Ellenbogen, alle Ohren, alle Nasen ...
- Alle ... gegen etwas, was sich warm, kalt, weich, hart, klebrig, nass, ... anfühlt,
- Dieses Spiel kann auch in der Natur gespielt werden.

Statt Musik- kann beispielsweise ein Geräusch (Stein „schlägt“ auf Stein) das Signal zum „Einfrieren“ sein.



Wo ist der Schatz?

Die Kinder schließen die Augen, die Lehrkraft (bzw. ein Kind) versteckt im Raum einen vereinbarten Gegenstand (Gummitierchen, Kreidestück). Alle Kinder öffnen die Augen, stehen auf und begeben sich auf die Suche. Wer den Gegenstand entdeckt, setzt sich, ohne den Fundort den anderen zu verraten, still auf seinen Platz.

Nach einer gewissen (vereinbarten) Zeit wird das Spiel abgebrochen und der Fundort des Schatzes von einem Kind genannt.

„Listig“ ist es, wenn die Lehrkraft (das Kind) den Gegenstand bei sich (sichtbar) trägt.



Variation:

- Die Lehrkraft (ein Kind) versteckt vorher einen unbekanntes Gegenstand und beschreibt ihn, evtl. mit einer Zeichnung an der Tafel, bevor die Suche beginnt.

Wackelbäume



Die Kinder stehen sich partnerweise mit geringem Abstand im Parallelstand gegenüber. Die Handflächen zeigen zueinander. Die Kinder versuchen, sich nun gegenseitig durch Drücken und Wegziehen der Hände aus dem Gleichgewicht zu bringen. Gegenseitiges Umstoßen ist untersagt.

Variation:

- Verschiedene Ausgangsstellungen wählen: im Ballenstand, im Einbeinstand, Füße hintereinander gestellt, geschlossene Fußstellung, ...
- Alle Kinder stehen in einem Kreis und berühren mit den Handflächen jeweils den rechten und linken Nachbarn.
- Noch schwieriger wird es, wenn man versucht, die Augen während des Spieles zu schließen.

Bitte nachmachen

Die Kinder sitzen im Kreis, können aber auch ihre bisherige Sitzordnung an Tischen beibehalten. Ein Kind wird zum Spielleiter ernannt/gewählt oder gelost. Der Spielleiter nennt Tätigkeiten, die von allen anderen pantomimisch ausgeführt werden:

„Laufen auf der Stelle“, „Hüpfen“, „Husten“, „Holz hacken“, „Boxen“, „Gewicht heben“, ...

Die ausgewählten Tätigkeiten sollen zunächst viel Bewegung erfordern und möglichst den ganzen Körper beanspruchen. Nach und nach können die geforderten Tätigkeiten immer ruhiger werden, z. B.:

„Arme ausschütteln“, „Beine ausschütteln“, „Hinsetzen“, „Gähnen“, „den Kopf auf die Arme stützen“, „den Kopf auf den Tisch legen“, „ruhig und gleichmäßig atmen“.



Alle Adler fliegen

Alle Spielteilnehmer trommeln mit den Fingern auf den Tisch. Ein Kind übernimmt die Spielleitung und beginnt zu erzählen:

„Alle Adler fliegen hoch“ Aufstehen und die Arme in die Luft heben
weiter trommeln

„Alle Spatzen fliegen hoch“ Aufstehen und die Arme in die Luft heben
weiter trommeln

„Alle Flugzeuge fliegen hoch“ Aufstehen und die Arme in die Luft heben

„Alle Elefanten fliegen hoch“ der Spielleiter hebt die Arme. Wer jetzt von den Mitspieler/innen aufsteht und die Arme hebt, verliert einen Bonuspunkt (Elefanten können nicht fliegen!)

Variation:

Fahrzeuge

- „Alle Autos fahren“ Arme halten Lenkrad
- „Alle Motorräder fahren“
- „Alle Mofas fahren“
- „Alle Raketen fahren“ (geht nicht !)

Zirkusfinale

- „Alle Clowns waren toll“ applaudieren
- „Alle Pferde waren toll“
- „Alle Löwen waren toll“
- „Alle Lehrkräfte waren toll“ (geht nicht !)

Tipp:

Das Spiel wird umso schwieriger, je schneller etwas hochfliegen gelassen wird und je ausgefallener die Flugobjekte sind.



Aktuelles Sportstudio

Freie Aufstellung im Klassenraum. Die Bewegungssequenzen stehen unter einem ausgewählten Grundmotiv und können entweder von der Lehrkraft oder einem Kind vorgegeben werden.

Grundmotiv: Wintersport

- Schneewandern Gehen auf der Stelle, Knie hoch
- Skilanglauf Schrittwechselfsprünge mit betontem Armwechsel
- Skifahren - Slalom beidbeinige Hüpfen, seitlich
- Skifahren - Abfahrtslauf Wippen in der Hocke mit Sprüngen
- Rodeln auf Stuhl oder Tisch sitzen, Füße anheben
- Skispringen Abfahrts-hocke, Telemarklandung

Grundmotiv: Spielen mit Bällen

- Fußball Dribbeln, Passen, Kopfball, Torjubel
- Basketball Dribbeln, Passen, Korbwurf, Jubel
- Handball Dribbeln, Passen, Torwurf, Torjubel
- Volleyball Pritschen, Baggern, Schmettern, Abklatschen

Variation:

- Leichtathletik
- Boxtraining
- ...



Morjen, heiß' Johannes

Alle Kinder sitzen auf ihrem Stuhl. Die Lehrkraft spricht den unten genannten Text Zeile für Zeile rhythmisch vor. Die Kinder wiederholen im Chor die jeweilige Zeile. Zur rhythmischen Unterstützung wird z. B. mit den Fingern geschnipst, auf die Oberschenkel bzw. auf die Brust geschlagen, in die Hände geklatscht oder ...



Geschichte

Bewegung

<p>Morjen, heiß' Johannes, hab 'ne Frau und vier Kinder, und ich arbeite in einer Knopffabrik. Eines Tages kommt der Chef und fragt: Hannes, hast de Zeit, und ich sag jooo!!!</p>	<p>mit den Fingern schnippen bei „jooo“ aufstehen, Hände hoch nehmen und wieder hinsetzen</p>
<p>Dann nimm diesen Knopf und dreh ihn... ..</p>	<p>alle stehen auf und drehen den Knopf mit dem rechten Arm</p>
<p>Morjen, heiß' Johannes, hab 'ne Frau und vier Kinder, und ich arbeite in einer Knopffabrik. Eines Tages kommt der Chef und fragt: Hannes, hast de Zeit, und ich sag jooo!!!</p>	<p>mit den Händen auf die Oberschenkel schlagen bei „jooo“ aufstehen, Hände hoch nehmen und wieder hinsetzen</p>
<p>Dann nimm diesen Knopf und dreh ihn... ..</p>	<p>alle stehen auf und drehen den Knopf mit der Hüfte</p>

Der Text kann mit unterschiedlichen rhythmischen Unterstützungen beliebig oft wiederholt werden, bei jedem Durchgang wird der Knopf mit einem anderen Körperteil gedreht.

Zum Schluss:

Lehrkraft/ Kinder flüstern

Morjen,	Kinder klatschen leise mit den Zeigefingern
heiß' Johannes,	
hab 'ne Frau und vier Kinder,	
und ich arbeite in einer Knopffabrik.	
Eines Tages kommt der Chef	
und fragt: Hannes, hast de Zeit,	
und ich sag jooo!!!	bei „jooo“ stehen die Kinder leise auf, nehmen die Hände langsam hoch und setzen sich wieder leise hin
Dann nimm diesen Knopf,	
und zähle laut bis drei	alle Kinder stehen auf, zählen laut bis drei und schmeißen ihn nach hinten fort
und schmeiß ihn fort.	

Variation:

Die Drehmöglichkeiten werden nach jedem Durchgang miteinander kombiniert z. B. rechten Arm und die Hüfte gleichzeitig bewegen.



Ich bin Herbert

Alle sitzen auf ihren Stühlen. Die Lehrkraft beginnt das Spiel mit den Worten: „Ich bin (Name) ... und sitze in der Schule gerne so ...“. Sie demonstriert eine (lustige) Sitzposition.

Alle Kinder sind nun aufgefordert, die gleiche Sitzposition einzunehmen. Danach stellt ein Kind eine neue Sitzposition vor, und alle Kinder nehmen diese Sitzposition ein.

Haben 6-8 Kinder „ihre“ Sitzpositionen vorgestellt, erfolgt der zweite Teil dieses Spiels. Nun fragt die Lehrkraft und danach die Kinder, die ihre Sitzposition vorgestellt haben: „Ich bin (Name) und wie habe ich gegessen?“ Alle Kinder sollen sich an die von diesem Kind zuvor demonstrierte Sitzposition erinnern und diese zeigen. Nach einer kurzen gegenseitigen Kontrolle stellt das nächste Kind diese Frage.

Variation:

- Die Kinder können auch Positionen im Stand vormachen.
- Die Kinder gehen partnerweise zusammen und zeigen Positionen zu zweit.
- Die Kinder zeigen bewegungsintensive Aktivitäten für den Nachmittag, z. B. Fahrrad fahren, Skateboard fahren usw.



Tipp:

Mädchen und Jungen stellen abwechselnd eine neue Sitzposition vor.

Bewegungsgeschichten

Eine für die Lehrkraft einfache Form zur Gestaltung von Bewegungspausen ist die vorgelesene bzw. erzählte Bewegungsgeschichte. Dabei ist allerdings auf eine entsprechende Intonation zu achten. Die Motivation der Kinder wird zusätzlich erhöht, wenn die Lehrkraft selbst aktiv mitmacht und/oder wenn die Geschichte von den Kindern selbst stammt.

Mit ein wenig Übung sind Kinder in der zweiten Klasse bereits in der Lage, eigene Geschichten zu erfinden und diese zu schreiben oder zu malen. Diese Bilder können, z. B. als Overhead-Folien, die Geschichte darstellen oder illustrieren.

Bei den Geschichten „Der Waldlauf“ und „Der Riese und der Zwerg“ geht es insbesondere um die Umsetzung verschiedener Signalwörter in schnelle Bewegungsreaktionen und die Verbesserung der Merkfähigkeit. Die Signalwörter können sich häufig wiederholen, auch um die Bewegungsreaktionen zu festigen.

Der Waldlauf

Die Lehrkraft erzählt die Geschichte vom Waldlauf, und alle laufen dabei auf der Stelle im Klassenzimmer:

„Wir laufen in den Wald ... müssen einen Berg hinauf ... (Knie hoch ziehen beim Laufen) und durch hohes Laub ... („Anfersen“ beim Laufen), und wir sehen viele Bäume mit Zweigen, die uns treffen, wenn wir uns nicht ducken. Wenn ich rufe: „Achtung Zweig!“, dann duckt euch ganz schnell! (...).“



Signalwörter für den Waldlauf:

„Achtung - Zweig“	schnell tief ducken
„Achtung - Baumstamm“	schnell darüber wegspringen
„Achtung - Wildschweine“	z. B. „Oma“, „Opa“, „Mutter“, „Vater“ und drei Kinder-Wildschweine“ - die Kinder zählen laut mit und springen 7x hoch
„Achtung - Pflütze“	laut „Platsch!“ rufen, „hineinspringen“ und mit den Handflächen auf die Knie oder auf den Boden patschen
„Achtung - Tannenzapfen“	mit hoch erhobenen Armen von den Bäumen pflücken
„Achtung - Brennnesseln“	auf den Zehenspitzen gehen
„Achtung - (...“	Phantasie der Kinder mit einbeziehen!



Titanic

Die nachfolgenden Szenen werden von der Lehrkraft erzählt und von den Kindern in den Erzählpausen (...) kreativ und selbstverantwortlich gestaltet:



„Das Schiff legt im Hafen ab (...), die Passagiere sind an Deck und winken (...), sie machen es sich auf dem Sonnendeck bequem (...). Sie cremen sich mit Sonnenmilch ein (...), setzen ihre Sonnenbrille auf (...), sie promenieren über das Schiff.

Am Abend gehen sie unter Deck (...), sie beginnen mit dem Abendessen (...), sie gehen in den Tanzsaal zum Tanzen (...), und schließlich legen sie sich schlafen. Jetzt kommt Wind auf, sie schaukeln im Bett hin und her (...), sie stehen auf und

laufen an Deck (Pause). Der Wind wird stärker, die Passagiere gehen über das Schiff und versuchen, sich irgendwo festzuhalten (...).

Der Sturm lässt das Schiff noch stärker schaukeln (...), Rettungsboote werden heruntergelassen (...), einige steigen ein, andere springen ins Wasser und schwimmen (...). Ein Rettungsschiff kommt und sammelt alle ein (...). Alle sitzen auf dem Deck ganz dicht zusammen, weil sie etwas frieren (...)

Der Riese und der Zwerg

Die Kinder stehen an ihrem Platz, die Stühle sind unter den Tisch geschoben. Die Lehrkraft erzählt die Geschichte vom Zwerg und Riesen.

Beim Wort „**Mensch**“ stellen die Kinder sich bequem hin, und bei „**Zwerg**“ gehen sie in die Hocke. Wenn sie das Wort „**Riese**“ hören, stellen sie sich auf die Zehenspitzen, nehmen die Arme hoch und machen sich ganz groß.

„Es waren einmal vor langer Zeit, als es noch nicht so viele **Menschen** gab, ein **Riese** und ein **Zwerg** – die waren dicke Freunde. Und weil sie sich als **Menschen** so gut verstanden, unternahmen der **Riese** und der **Zwerg** oft Ausflüge. Eines Tages hatte der **Zwerg** einen **riesigen** Einfall: „**Mensch, Riese**“, sagte der Zwerg, „heute machen wir eine **riesige** Bergtour ins **Riesengebirge**!“ Der **Zwerg** packte sogleich eine **riesige** Tasche, seine **Zwerg**stiefel und **Menschen**kind, sogar seine **Zwerg**enmütze ein, und dann zogen der **Riese** und der **Zwerg** los. Bald schon trafen sie auf ein paar **Menschen**, die einen **Zwerg**pudel dabei hatten. Die **Menschen** grüßten den **Riesen** und den **Zwerg**: „Hallo **Riese**! Hallo **Zwerg**!“ Und der **Riese** und der **Zwerg** grüßten die **Menschen** und den **Zwerg**pudel. Der **Riese** und der **Zwerg** hatten große Mühe auf den unmenschlich **riesi-**

gen Berg zu kommen, den schon viele **Zwerg**e, **Riesen** und **Menschen** bestiegen hatten, und der **Riese** jammerte: „**Mensch, Zwerg**, das ist aber ein **riesiger** Berg! Gegen den bin sogar ich **Riese** ein **Zwerg**!“

Als sie endlich auf dem Gipfel des **riesigen** Berges ankamen, aßen sie einige **Fruchtzwerg**e.

Da hatte der **Riese** eine Idee: „**Mensch, Zwerg**, lass uns doch einfach unsere **Riesen**- und **Zwerg**enkleider tauschen!“ Und das taten sie dann auch. Der **Riese** zwängte sich in die **Zwerg**ensachen, und der **Zwerg** zog die **Riesen**kleider an, in denen er aussah, wie ein **zwerg**enhafter **Mensch** in einem **Riesen**zelt. Da erblickten sie etwas: Sie wagten ihren **Zwerg**enaugen und **Riesen**augen kaum zu trauen, denn da stand, nein, kein **Mensch**, kein **Riese** und kein **Zwerg**, sondern ... ein **Riesenzwerg**!“



Ein Spaziergang

Alle Kinder sitzen auf ihren Stühlen, evtl. im Sitzkreis.

Die Lehrkraft beginnt: „Wir versuchen jetzt einmal, einen Spaziergang im Sitzen zu machen. Ihr könnt sofort mitmachen.“

Auf geht's!“:



Geschichte

Bewegung

"Wir marschieren los (...)"	mit beiden Händen flach auf die Oberschenkel klopfen, das Geräusch des Gehens nachmachen (ca. 10 Sekunden)
„Jetzt laufen wir ein Stück (...)"	schneller klopfen
„Ein Reiter überholt uns mit seinem Pferd (...)"	Pferdegalopp im entsprechenden Rhythmus klopfen
„Wir marschieren über eine Brücke (...)"	mit beiden Fäusten auf die Brust trommeln
„Am Waldrand sehen wir ein Reh, und wir schleichen uns auf Zehenspitzen an (...)"	mit den flachen Händen über die Oberschenkel streichen
„Nun kommt Wind auf, er wird immer heftiger (...)"	Luft ausblasen, Windgeräusch dazu machen/mit den nach oben gestreckten Armen schwingen
„Das Reh läuft mit großen kräftigen Sprüngen davon (...)"	mit den Händen von den Oberschenkeln abstoßen, Hände nach vorn strecken und wieder auf die Oberschenkel zurück
„Wir gehen wieder langsam nach Hause, einige sind schon müde und 'latschen' hinterher (...)"	mit den Händen auf den Oberschenkeln langsame Schritte andeuten

Zoo-Massage

Die Lehrkraft erzählt folgende Geschichte und zeigt gleichzeitig die entsprechenden Bewegungen. Die Kinder stellen die Geschehnisse auf dem Rücken des Partners/der Partnerin dar.

„Es ist Herbst, und es ist windig. (mit kreisenden Bewegungen den
Der Wind streift über die Felder ganzen Rücken massieren).
und rauscht durch die Bäume bis zu
den äußersten Ästen ...“

„Irgendwann erreicht der Wind (mit den Händen schnell zu den
die Stadt und saust in Richtung Zoo ...“ Schulterblättern wischen)

„Auch im Zoo fallen so die Blätter . . . (mit den Fingerspitzen leicht den
auf den Boden ...“ Rücken hinunter trommeln)

„... und der Zoowärter muss die (mit den gespreizten Fingern den
vielen Wege mit dem Rechen von Rücken entlang fahren)
den ganzen Blättern befreien ...“

„Doch plötzlich bleibt er mit (leicht an der Kleidung zupfen)
seinem dicken Mantel an der Tür
des Affengeheges hängen ...
und die Tür springt auf!“



„Sofort laufen die Affen auf die (mit den Fingerknöcheln leicht auf frisch gerechten Wege und öffnen den Rücken trommeln – leicht blitzschnell die Riegel der anderen an der Kleidung zupfen) Gehege!“

„Was ist jetzt plötzlich los (ein Fragezeichen auf den im Zoo? ...“ Rücken malen)

„Die Elefanten gehen mit schweren Schritten auf den Wegen spazieren ...“
(...)

„Die Tiger springen wild umher ...“
(...)

„Die Kängurus wollen auch hinterher ...“
(...)

„Selbst die Schlangen schlängeln sich auf dem Weg entlang“
(...)

„Jetzt galoppieren die Pferde über die Wege ...“
(...)

„Die Giraffen stolzieren mit ihren langen Beinen direkt dem Zoowärter entgegen!“
(...)

„Ach du Schreck, jetzt sieht der Zoowärter das ganze Unheil. Schnell treibt er die Tiere zusammen und bringt sie wieder zu ihren Gehegen. Er hat alles umsonst gereicht! Auf allen Wegen sind die Spuren von allen Tieren zu sehen. Er ist allerdings froh, dass wieder alle Tiere zu Hause sind und beginnt von Neuem an zu rechnen: den Weg zu den Elefanten, zu den Tigern, zu ... Alle Wege sind nun glatt, und es kann weitergehen ...“ (...).

Tipp:

Bei der Einführung hat es sich bewährt, zunächst in Paaren zu arbeiten und an geeigneten Stellen in der Geschichte den Partnerwechsel vorzunehmen. Später können alle Kinder im Kreis stehen, so dass jedes Kind gleichzeitig die Massage erfährt und ausführt.



Mensch, ärgere dich nicht

Diese Bewegungsgeschichte eignet sich insbesondere dann, wenn im Unterricht bzw. in der Pause eine spannungsgeladene Situation mit angestaumtem Konfliktpotenzial entstanden ist bzw. heranwächst.

Die Lehrkraft bestätigt zunächst die vorhandene Gefühlslage:

„Also, wenn ich euch so sehe, fällt mir auf, dass sich bei einigen von euch einiges aufgeladen hat und ihr euch ganz schön ärgert. Wenn ich jetzt genau hinschaue, sehe ich, dass der Ärger an eurem ganzen Körper klebt - man kann ihn sogar fühlen.

Fühlt mal, wie der Ärger an euren Haaren klebt (Haare berühren), an euren Ohren (...), in eurem Gesicht (...), an den Schultern (...), auf der Brust (...), auf dem Bauch (...), auf euren Oberschenkeln (...), an den Schienbeinen (...), an den Waden (...), an dem großen Zeh (...) und, ich werde verrückt, der Ärger klebt ja auch an eurem Po (...).

Nun ist aber des Guten zuviel, und ich meine, es reicht! Was für ein Glück, dass ich einen Weg weiß, wie wir den ganzen Ärger wieder los werden können. Man

muss ihn nur kräftig und schnell abstreifen:

Also los geht's - zuerst streifen wir den Ärger von unseren Haaren ab (mit der Hand an den Haaren abstreifen), jetzt von unseren Ohren (...) und von unserem Gesicht(...), weiter geht's mit den Schultern (...). ...

So das wär's! Nein, Stopp! Wir können den ganzen Ärger doch nicht so einfach hier herumliegen lassen - also auf in die Hocke - und jeder sammelt schnell seinen Ärger mit den Händen ein. Das klappt ja prima - so jetzt nehmt den Ärger in beide Hände, steht auf, drückt ihn nun ganz, ganz fest zusammen. Seht ihr, wie klein der Ärger geworden ist. Jetzt zählen alle laut bis drei, und bei drei schmeißen wir ihn weit nach hinten weg: Eins, zwei uuuund ...!“



Musik- und Singspiele

Bei den folgenden Übungen wird auf die Verbindung von Rhythmus und Bewegung besonderer Wert gelegt. Durch Musik- und Singspiele werden die akustische und die taktile Wahrnehmung intensiv gefördert. Darüber hinaus stellt die Rhythmusschulung eine unentbehrliche Grundlage für alle motorischen Handlungen, u. a. das Sprechen und Schreiben, dar. Zudem fördern und unterstützen diese Spiele das Gemeinschaftserlebnis.

Klatsch-Domino

Ein Rhythmus wird von einem Kind vorgeklatscht. Alle klatschen diesen Rhythmus nach. Nun klatscht ein neues Kind einen neuen Rhythmus, und die gesamte Klasse klatscht diesen nach. Das Klatschen kann auch mit Sprache oder Bewegungen verbunden werden.

Variation:

- Die verschiedenen Klatschrhythmen können zu einem Klatschtanz zusammengeführt werden.
- Als Vorlage für einen Rhythmus können auch Auszählverse oder bekannte (Kinder) Lieder dienen.



Bewegungskanon

Zunächst lernen alle Kinder die Einzelbausteine des gesamten Kanons. Wenn die Reihenfolge eingeübt ist, kann man den Kanon zuerst in zwei, dann in vier Gruppen durchführen.

4 Gruppen: Gruppe 1 beginnt - Gruppe 2 setzt ein, wenn die Gruppe 1 die erste Bewegung beendet hat usw.

- 1. Bewegung 4 x auf der Stelle hüpfen
- 2. Bewegung 4 x auf die Beine klatschen
- 3. Bewegung 4 x in die Hände klatschen
- 4. Bewegung 3 x „Hoi!“ rufen – Pause



Variation:

- 1. Bewegung 4 x Schrittwechselfsprünge
- 2. Bewegung 4 x mit den Armen boxen
- 3. Bewegung 4 x mit den Füßen stampfen
- 4. Bewegung 3 x „Zack!“ rufen – Pause

- 1. Bewegung 2 x in die Grätsche springen
- 2. Bewegung 2 x beide Arme in die Luft strecken
- 3. Bewegung 2 x Ellbogen – Knie zueinander führen
- 4. Bewegung 3 x „Hopp!“ rufen – Pause



Steh-/Sitzboogie

Die Kinder beginnen mit der ersten Strophe. Danach üben sie die zweite und verbinden sie dann usw.

(Zu beliebiger Musik im 4/4-Takt – in der Regel Pop-Stücke)

1. Strophe: 2 x auf die Oberschenkel klatschen
2 x in die Hände klatschen und aufstehen
2 x im Stehen auf den Po klatschen
2 x im Sitzen über dem Kopf klatschen
2. Strophe 2 x im Sitzen mit rechter Hand den linken Ellbogen berühren
2 x im Stehen den rechten Arm nach oben und den linken Arm nach unten strecken
2 x im Sitzen mit linker Hand den rechten Ellbogen berühren
2 x im Stehen den linken Arm nach oben und den rechten Arm nach unten strecken
3. Strophe: 2 x im Sitzen das rechte Bein strecken
1 x aufstehen und wieder setzen
2 x im Sitzen das linke Bein strecken
1 x aufstehen und wieder setzen
4. Strophe: 2 x im Sitzen mit den Füßen auf den Boden trampeln
2 x im Sitzen boxen
2 x im Sitzen mit den Füßen auf den Boden trampeln
2 x im Sitzen boxen



Tipp: Neue „Strophen“ von den Kindern erfinden lassen.

If you're happy and you know it ...



Liedtext

Bewegung

1. Strophe

If you're happy and you know it
 clap your hands, zweimal in die Hände klatschen
 if you're happy and you know it
 clap your hands, zweimal in die Hände klatschen
 if you're happy and you know it and
 and you really want to show it,
 if you're happy and you know it
 clap your hands. zweimal in die Hände klatschen

Diesem Muster folgend werden auch die weiteren Strophen gesungen.

2. Strophe

slap your sides, zweimal mit beiden Händen gleichzeitig
 gegen die Oberschenkel schlagen

3. Strophe

stamp your feet, zweimal mit den Füßen aufstampfen

4. Strophe

snap your fingers, zweimal mit den Fingern schnippen

5. Strophe

sniff your nose, zweimal mit der Nase schniefen

6. Strophe

shout „we are“, im Singrhythmus wiederholen alle laut
 „we are“

Ene Mene Ming



Sprechvers: e ne me ne ming mang ping pang puuuuh

Der Vers kann als Rhythmus- oder Sprechspiel durchgeführt werden. Alle sprechen und klatschen gemeinsam. Ein Kind oder die Lehrkraft gibt eine Sprech- oder Klatschvariante vor, die von allen nachgeklatscht bzw. nachgesprochen wird.



Variation:

- Als Rhythmusspiel kann das Klatschen auf verschiedene Art und Weise durchgeführt werden (laut oder leise, mit flacher oder hohler Hand, mit zwei Fingern ...).
- Die Klatscher können an verschiedenen Orten ausgeführt werden (auf dem Tisch, am Stuhl, auf den Oberschenkeln ...).
- An die Stelle des Klatschens können andere Körpergeräusche treten (Patschen, Stampfen, Schnipsen ...).
- Auch verschiedene Arten des Sprechens sind möglich (laut, leise, hell, dunkel, „chinesisch“ ...).
- Zu dem Rhythmus kann von den Kindern ein eigener Text erfunden werden.

Das Hottepferd

Die Kinder sitzen an ihren Plätzen oder im Sitzkreis. Sie singen gemeinsam mit der Lehrkraft das folgende Lied und führen dazu folgende Bewegungen aus:

- (1) 4 x mit beiden Händen auf die Oberschenkel patschen
- (2) 4 x mit der rechten Hand auf das linke Bein patschen und umgekehrt (Arme kreuzen)
- (3) mit einem Arm über dem Kopf hin und her wedeln
- (4) 4 x in die Hände klatschen
- (5) mit einem Finger an die Stirn tippen
- (6) Hände auf Schulterhöhe hin und her drehen
- (7) (Hände bleiben, wo sie sind) Ellbogen heben und senken
- (8) mit einer Hand einmal um den Kopf herum kreisen

(1) F (2) B
Da hat das Hottepferd sich einfach umgekehrt und hat mit

(3) F (4) G C
seinem Schwanz die Fliege abgewehrt, die Fliege

(5) F (6) B
war nicht dumm, sie machte summ, summ, summ und folg mit

(7) F d (8) G7 C7
viel Gebrumm ums pferd herum.



Spiele mit Alltagsmaterialien

Einfache Alltagsmaterialien lassen sich hervorragend für eine umfassende Förderung der Geschicklichkeit einsetzen. Kinder erfahren hier die Eigenschaften von Materialien und den Umgang mit ihnen. Später erweitern gezielte Aufgabenstellungen und Anregungen das Bewegungsrepertoire der Kinder. Zu Beginn sollten die Kinder ihre Bewegungsmöglichkeiten mit den Geräten selbstständig erproben können. So werden bereits viele Ideen im freien Umgang geschaffen, die die Kinder zum Üben anregen.

Trinkbecher und Tennisbälle (Tischtennisbälle)

Für das Spielen mit Tennisbällen eignen sich große Plastikbecher (0,5 l). Alternativ können für das Spielen mit Tischtennisbällen kleine Joghurtbecher benutzt werden. Alle Übungen sollten im Sinne einer vielseitigen Ausbildung möglichst beidseitig durchgeführt werden.



Spielideen:

- Ball in den Becher legen und in die Hand herausrollen.
- Ball auf dem Boden rollen und wie ein „Mäuschen“ wieder fangen.
- Ball auf dem Becherboden balancieren/um den Körper herum balancieren.
- Becher auf der Hand/dem Kopf balancieren, dabei den Ball hoch werfen und wieder fangen.
- Ball hoch werfen und mit dem Becher fangen (mit/ohne Aufprellen).
- Ball hoch werfen und erst im letzten Moment vor dem Boden mit dem Becher fangen.
- Ball hoch werfen, sich drehen und mit dem Becher fangen (ggf. Ball einmal aufprellen lassen).
- Ball aus dem Becher fallen lassen, ein-/zweimal ... auf dem Boden aufspringen lassen und wieder mit dem Becher auffangen.
- Ball aus dem Becher über die Längsseite (Breitseite) des Tisches rollen lassen und auf der Gegenseite mit dem Becher wieder auffangen.

Tipp:

Viele der o. a. Spielideen lassen sich auch paarweise oder in Kleingruppen durchführen. Es hat sich bewährt, dabei nach dem methodischen Prinzip „vom Leichten zum Schweren“ zu verfahren, d. h., erst mit einem Ball und einem Becher, dann mit zwei Bechern und einem Ball, ...

Chiffontücher

Chiffontücher (CH) eignen sich aufgrund ihrer Materialeigenschaften (bunte Farben, langsames Fliegen) besonders gut für Spielaufgaben im Klassenraum.

Darüber hinaus ist die Lagerung völlig unproblematisch.

Spielideen:

- CH hoch werfen und es wieder fangen.
- CH hoch werfen und es mit verschiedenen Körperteilen wieder fangen (z. B. Kopf, Knie, Ferse, Rücken ...).
- CH hoch werfen, in die Hände klatschen, (1x, 2x, 3x ...) und das Tuch fangen.
- CH hoch werfen, sich drehen und das Tuch fangen.
- CH hoch werfen, klatschen und drehen, beliebig kombinieren.

- CH hoch werfen und es zwischen zwei Körperteilen wieder fangen (zwischen Ellbogen und Knie oder zwischen Hand und Ferse ...).
- Sich das CH wie ein Zelt auf den Kopf legen und als „Gespenst“ durch den Klassenraum gehen.

Spielideen zu zweit:

- Zwei Kinder stehen sich gegenüber, werfen ihr Tuch hoch, klatschen sich in verschiedenen Formen ab (re. Hand, li. Hand, beidhändig, über Kreuz ...) und fangen ihr eigenes Tuch wieder auf.
- Zwei Kinder stehen sich gegenüber, werfen ihr Tuch hoch, führen gemeinsam Zusatzaufgaben aus (Boden mit den Händen berühren, sich drehen, sich hinsetzen und wieder aufstehen ...) und fangen ihr eigenes Tuch wieder auf.



Radiergummis/Lineale

Einen Radiergummi (RG) bzw. ein Lineal (L) hat jedes Kind in der Schultasche. Daher sind Bewegungspausen mit diesen „Spielgeräten“ schnell durchführbar.

Spielideen:

- Durch das Klassenzimmer gehen und RG/L auf dem Handrücken, den Fingern, der Schulter, dem Kopf, ... balancieren.
- Wie oben, dabei kognitive oder motorische Zusatzaufgaben ausführen: Rechenaufgaben stellen, sich mit den Händen, Füßen, Po, ... begrüßen.
- Durch das Klassenzimmer gehen und RG/L auf verschiedenen schulischen Gebrauchsgegenständen, wie Lineal, Mäppchen, Schulbuch, ... balancieren.
- RG hoch werfen, zuwerfen und fangen, alleine und zu zweit.
- RG/L unter dem Kinn oder zwischen Hals und Schulter einklemmen und sich im Klassenzimmer bewegen.
- RG/L im rechten bzw. linken Kniegelenk einklemmen und auf einem Bein durch die Klasse hüpfen.
- RG/L zwischen beide Knie einklemmen und beidbeinig durch die Klasse hüpfen.
- RG/L über eine Schulter nach hinten reichen - abwechselnd rechts und links.
- RG/L unter dem Kinn einklemmen und es an eine Partner/Partnerin weitergeben.



Wahrnehmungsspiele

Kinder sind täglich einer enormen Fülle von Sinnesreizen ausgesetzt. Dabei gibt es wichtige Reize, wie das Herannahen eines Autos, und weniger wichtige, wie das entfernte Düsengeräusch eines Flugzeugs. Wahrnehmen heißt nicht nur das Aufnehmen von Informationen mit Hilfe der sieben Sinne, Wahrnehmen bedeutet vor allem, Sinnesreize zu differenzieren, wichtige Informationen von unwichtigen zu unterscheiden und angemessen reagieren zu können.

Grundsätzlich gibt es folgende Wahrnehmungsbereiche:

- **optische Wahrnehmung (Sehsinn)**
- **akustische Wahrnehmung (Hörsinn)**
- **vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewichtssinn)**
- **kinästhetische Wahrnehmung (Bewegungssinn)**
- **taktile Wahrnehmung (Tastsinn)**
- **olfaktorische Wahrnehmung (Geruchssinn)**
- **gustatorische Wahrnehmung (Geschmackssinn)**

Die folgenden Spiele für Bewegungspausen haben ihre Schwerpunkte in den ersten fünf Bereichen.

pudding und Eis

Die Kinder spielen paarweise zusammen. Ein Kind liegt entspannt auf dem Schultisch oder sitzt entspannt auf dem Stuhl. Das andere Kind prüft durch Schütteln verschiedener Körperteile (Arm, Bein ...), ob diese aus „Pudding“, also entspannt und locker, sind. Nachdem verschiedene Körperteile durchgeschüttelt worden sind, werden sie nun „vereist“ - also angespannt.

Die Lehrkraft bestimmt den Wechsel von „Pudding“ und „Eis“.

Variation :

- Besonders reizvoll kann die Aufgabe sein, wenn z. B. der linke Arm aus „Pudding“ und der rechte aus „Eis“ ist.



Ohren auf

Die Kinder schließen die Augen. Sie trommeln mit den Händen auf den Tisch (oder: sie stampfen mit den Füßen auf den Boden) und zählen laut bis fünf. Danach herrscht absolute Ruhe. Während des Trommelns (Stampfens) wechselt die Lehrkraft ihre Position. Nun beginnt sie mit den Händen (Schüsselbund, Schleuderhorn ...) Geräusche zu erzeugen. Die Kinder zeigen in die Richtung, aus der das Geräusch kommt und öffnen nach Ansage die Augen. Jetzt können sie ihre Lösung überprüfen.

Variation:

- Die Geräuschquelle bewegt sich. Die Kinder verfolgen mit der Hand das Geräusch.
- Nur ein bestimmtes Geräusch heraus hören (diskriminieren): zwei/drei Geräusche erklingen gleichzeitig (Kinder können beim „Geräuscheln“ mithelfen), aber nur das vorher vereinbarte Geräusch soll gezeigt werden.
- Stehend hinhören und sich mit geschlossenen Augen langsam bis zur Geräuschquelle vortasten.
- Drei verschiedenen Geräuschen werden unterschiedliche Positionen zugeordnet, z. B. 1. Geräusch: Einbeinstand, 2. Geräusch: Vogelscheuche, 3. Geräusch: Sitzen. Wenn das entsprechende Geräusch ertönt, soll die dazu gehörende Bewegungsaktion ausgeführt werden.



Luftpumpe

Die Kinder nehmen zunächst eine entspannte Haltung ein. Sie können sich z. B. mit dem Oberkörper auf den Schultisch legen.

Alle Kinder stellen sich vor, dass sie ein Luftballon ohne Luft sind, also erschlafft herumstehen oder herumliegen.

Die Lehrkraft stellt die „Luftpumpe“ dar und nennt die Körperteile, die nach und nach aufgepumpt werden. Die angesprochenen Körperteile werden dabei angespannt:

- zuerst die linken Hand, dann die rechte Hand,
- jetzt den linken Arm, dann den rechten Arm,
- nun den linken Fuß, dann den rechten Fuß,
- schließlich das linke Bein, dann das rechte Bein,
- am Schluss den Kopf, den Hals und den Brustkorb.

Sind alle Körperteile aufgeblasen, können die Kinder kreuz und quer durch den Raum „schweben“.

Variation:

- Die Luftpumpe gerät außer Kontrolle und pumpt immer weiter. Die Ballons werden größer und größer, bis sie mit einem lauten Knall zerplatzen.
- Nachdem die Ballons aufgeblasen sind und durch die Luft schweben, sticht jemand mit einer Nadel ein kleines Loch hinein, aus dem nun ganz langsam die Luft entweicht. Die Ballons werden immer schlaffer, bis sie in sich zusammengefallen sind.
- Drei bis sechs Kinder finden sich in einer Gruppe zusammen und geben sich im Kreis die Hände. Jetzt beginnt die Lehrkraft mit der Luftpumpe einen Riesenballon aufzublasen.
- Die Kinder gehen in noch größeren Gruppen zusammen. Nun wird ein Super-Riesen-Luftballon aufgeblasen.



Bewegungsmemory

Zwei Kinder (A und B) verlassen den Klassenraum.

Die anderen Kinder sprechen paarweise eine selbst gewählte Bewegung miteinander ab und üben diese ein, damit sie möglichst von beiden genau gleich ausgeführt werden kann.

Nun kommen die beiden Kinder wieder in die Klasse.

Kind A nennt irgendein Kind und lässt sich von diesem dessen Bewegung zeigen. Danach nennt Kind A ein anderes Kind und schaut sich dessen Bewegung an. Stimmen die Bewegungen überein, so hat Kind A das 1. Memory-Paar ausgemacht, und diese beiden Kinder stellen sich hinter Kind A auf. A darf weiterspielen. Wie beim Memory-Spiel kommt Kind B an die Reihe, falls Kind A das zweite Kind falsch bestimmt hat usw.

Variation:

- Grimassenmemory: Die Kinder sollen paarweise verschiedene Grimassen schneiden.
- Sportartenmemory : Die Kinder sollen paarweise verschiedene Sportarten pantomimisch darstellen.
- Tiermemory ...



Körperknoten

Alle Kinder stehen und versuchen, die angegebenen Körperpositionen 5-10 Sekunden zu halten. Die Lehrkraft gibt verschiedene Bewegungsanweisungen:



- Hebt das rechte Bein - fasst mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand an eure Nase - führt den linken Ellbogen zum rechten Knie.
- Schließt die Hände - versucht, mit einem Bein durch diesen „Armkreis“ zu steigen, ohne die Hände loszulassen - berührt jetzt mit der Nase ein Knie.
- Fasst mit der rechten Hand an die linke Pobacke - berührt mit der linken Hand die rechte Ferse.
- Führt den linken Arm hinter den Rücken und fasst den rechten Ellbogen - hebt das linke Bein - fasst mit der rechten Hand die linke Ferse.
- Fasst mit der rechten Hand an das linke Ohr - mit der linken Hand an das rechte Ohr - führt die Ellbogen an ein Knie.
- ...

Variation:

- Die Kinder überlegen sich eigene Körperknoten und stellen diese vor.
- Die Übungen werden schwieriger, wenn sich die Kinder erst alle Anweisungen anhören, im Gedächtnis vorstellen und dann ausführen.
- Die Übungen werden mit geschlossenen Augen durchgeführt.

Entspannungsspiele

Das Gelingen von gezielten Entspannungsübungen bei Kindern hängt sehr stark von der Bereitschaft und Fähigkeit ab, sich ruhig zu verhalten und sich auf die Sache konzentrieren zu können. Da Kinder im Gegensatz zu Erwachsenen den tieferen Sinn von Entspannungsverfahren noch nicht verstehen, sollten diese Übungen immer einen spielerischen Charakter haben. Anfangs sollten kürzere Entspannungszeiten (3 - 4 Min.) eingeplant werden.

Insbesondere bildhafte Darstellungen, die der Erlebniswelt des Kindes entstammen, tragen dazu bei, die Wirkung von Entspannungsprozessen zu steigern. So können, z. B. Phantasiereisen und Geschichten, die ruhige Bilder beinhalten, auch auf Körper und Geist beruhigend wirken.

Voraussetzung ist eine Atmosphäre des Vertrauens. Eine behutsame Hin- und Zurückführung sollten die Spiele stets einrahmen. Die Übenden werden langsam in die Alltagswelt zurückgeholt. Es wird der Entspannungszustand aufgelöst, und der Kreislauf mit der Aufforderung, sich zu bewegen, wieder angeregt. Zur Auswertung von Phantasiereisen empfiehlt es sich, über Gefühle und Erlebnisse zu erzählen oder sie malen zu lassen. Geschlossene Augen, eine ruhige Entspannungsmusik sowie ein gut temperierter Raum unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und erleichtern es, die Aufmerksamkeit auf sich selbst oder nach innen zu richten.

Die Entspannungsgeschichten werden von der Lehrkraft langsam mit entsprechenden Pausen (...) vorgetragen und ggf. mit leiser Musik untermalt.

Anspannen - Entspannen

Eine bewährte Entspannungstechnik bei Kindern ist eine Methode, bei der unterschiedliche Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder losgelassen (entspannt) werden.

Die Maximalanspannung sollte bei Kindern bis etwa acht Jahren nicht mehr als fünf Sekunden (Gefahr der Pressatmung), bei älteren Kindern bis 10 Sekunden betragen. Nach einer Muskelanspannung schließt sich eine Pause von mindestens 10 Sekunden an, damit Zeit für die Wahrnehmung des Entspannungsgefühls geschaffen wird. Während des Anspannens und Entspannens können auch Berührungshilfen - der anzuspannende Muskel wird mit dem Zeigefinger berührt - gegeben werden, was die Wahrnehmung der jeweiligen Spannungsqualität sichert. Auch verbale bildliche Unterstützungen, wie „Mache die Beine so hart wie ein Stein“, „Spüre, was nun passiert, wenn deine Beine von allein locker und weich werden“, können bei der Umsetzung hilfreich sein (siehe „Schlumpfbesuch“ S. 117).

Die weiße Feder

„Setze dich gemütlich irgendwo hin und verwandle dich in eine weiße, leichte Feder - eine Feder von einem kleinen Küken. Schließe deine Augen (...).
Du wirst federleicht und wirst von einem warmen Sommerwind aus dem Fenster hinaus getragen (...).
Immer höher und höher schwebst du und musst gar nichts machen (...).
Der Wind streicht fein an dir vorbei (...).
Du siehst grüne Wiesen mit vielen schönen Blumen (...),
einen See mit kleinen Schiffchen (...).
Schau Dich um, woran fliegst Du noch vorbei (...)?
Jetzt fliegst du über herrliche Wälder (...).
Du bist zufrieden und voller Freude (...).
Wunderschön ist es, die Welt von oben zu sehen (...).
Frei und leicht schwebst du jetzt in die Klasse zurück (...)
und landest wieder auf deinem Stuhl (...).
Nun mache die Augen auf und recke und strecke dich.“



Leicht und schwer

- „Setze dich bequem auf die Kante deines Stuhles und schließe die Augen (...).
- Halte beide Arme ausgestreckt nach vorne (...).
- Stelle dir vor, dass ein dickes Buch auf deiner rechten Handfläche liegt (...).
- Du merkst, wie das Buch schwer wie Blei wird (...).
- Lass' es aber nicht fallen (...).
- Du spürst das Gewicht (...).
- Deine linke Hand fühlt sich ganz leicht an (...).
- Stelle dir vor, dass am linken Handgelenk ein Luftballon befestigt ist (...).
- Merkst du, wie der Ballon an deinem Handgelenk nach oben zieht (...).
- Öffne nun die Augen!"
- Bei den meisten Kindern ist die rechte Hand gesunken, und die linke hat sich nach oben gehoben.
- „Lass das Buch von der rechten Hand auf den Tisch rutschen, nimm dir eine Schere und schneide den Luftballon von dem linken Handgelenk ab (...). Schließe wieder deine Augen (...). Stell dir vor, das dicke Buch liegt nun auf deiner linken Handfläche ...“



Schlumpfbesuch

„Schließ die Augen und stell dir die folgende Geschichte vor:

Heute ist dein Lieblingsschlumpf (oder eine andere Spielfigur, die bei den Kindern gerade „angesagt“ ist) zu Besuch.

Er ist gerade mit seinen Spezial-Hubschrauber auf deinem Kopf gelandet. Nun möchte er aber auch die anderen Körperteile besuchen. Damit er dort sicher landen kann, musst du die Muskeln an dieser Stelle kräftig anspannen. Fliegt er wieder weg, werden die Muskeln wieder gelockert.

- Dein Lieblingsschlumpf möchte auf deiner rechten Backe landen (...) und weg ist er.
- Dein Lieblingsschlumpf möchte auf deiner linken Faust landen (...) und weg ist er.
- Dein Lieblingsschlumpf möchte auf deiner rechten Pobacke landen (...) und weg ist er.
- Dein Lieblingsschlumpf möchte auf deinem linken großen Zeh landen (...) und weg ist er.
- Dein Lieblingsschlumpf möchte auf deiner Stirn landen (...) und weg ist er.
- Dein Lieblingsschlumpf möchte (...)."



Tennisballmassage

Ein Kind sitzt auf einem Stuhl und legt den Oberkörper entspannt auf den Tisch. Ein zweites Kind massiert mit einem oder zwei Tennisbällen (oder Igelbällen) Rücken, Nacken und Arme. In gleichmäßig kreisenden Bewegungen werden die Bälle über den ganzen Rücken gerollt (möglichst die Wirbelsäule aussparen bzw. nicht berühren). Zusätzlich kann Entspannungsmusik im Hintergrund zur Untermalung sowie zur Beruhigung angeboten werden. Nach vorgegebener Zeit erfolgen die Wechsel.



Mit dem Rücken lesen

Je zwei Kinder gehen zusammen.



Die Lehrkraft gibt Anweisungen: „Der Rücken deines Partners/deiner Partnerin ist eine Wandtafel. Sie muss zuerst einmal gereinigt werden (mit beiden Händen über den Rücken des Partners/der Partnerin wischen).“

Nun schreibe Buchstaben oder Zahlen mit dem Zeigefinger auf den Rücken. Erkennt dein/e Partner/Partnerin sie?“ Danach wird die Tafel gewischt, und ein neues „Zeichen“ folgt ...

Variation:

- geometrische Figuren
- Wörter
- stilles Telefon



Sitzen - Lümmeln - Stehen - Bewegen

Wer nimmt sie nicht wahr, die Kinder, die ständig auf ihrem Stuhl unruhig hin- und herrutschen oder sogar kipplern.

„Die können nicht einmal still sitzen ...“, so oder ähnlich klagen viele Lehrkräfte aufgrund der teils akrobatisch anmutenden Sitzvariationen, zu denen auch das gefährliche Kipplern gehört. Diese Kinder werden vorschnell als „hyperaktiv“ und „unkonzentriert“ bezeichnet.

Dabei ist diese – sehr oft – gesunde Bewegungsunruhe notwendig, damit Körper, Geist und Seele sich harmonisch entwickeln können.

Warum dynamisches Sitzen wichtig ist

Die sensiblen haltungs- und neurophysiologischen Reifungsvorgänge von Kindern sind auf Bewegung angewiesen. Von Natur aus haben die Kinder deshalb – in der Regel bis zum 10. Lebensjahr – ein starkes Bewegungsbedürfnis und können kaum ruhig sitzen. Sie sollten daher nicht über einen längeren Zeitraum in ein und derselben Körperhaltung verharren müssen – dies gilt im Übrigen auch für Erwachsene. Der gleichmäßige und unbewusste Belastungswechsel zwischen Spielbein und Standbein bei einem frei stehenden Menschen macht dies deutlich. Jeder Haltungswechsel im Stehen oder in Bewegung entlastet die vorher beanspruchten Muskel- und Skelettanteile zu Lasten anderer.

Jede statische Haltung ist auf Dauer gesundheitsschädlich. Der dynamische Wechsel verschiedener Haltungen stellt die Grundlage für eine ausgeglichene physiologische Beanspruchung dar. Der Körper regelt dieses Wechselspiel von Statik und Dynamik, von Belastung und Entlastung ganz unbewusst und autonom, wenn er, wie im Stehen beispielhaft gegeben, die Freiheit für verschiedene Wechsellagen hat.

Auch beim Sitzen sollte deshalb dieses wichtige dynamische Verhalten zum Tragen kommen.

Dabei spielt die Bewegungsfreiheit des Beckens eine zentrale Rolle. Erst die Balance des Beckens ermöglicht die Balance des darauf aufbauenden Halte- und Bewegungssystems. Solange die muskuläre Balance der Nacken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur im Sitzen dynamisch beansprucht wird, ist ein aktives und rückenfreundliches Sitzen gewährleistet.

Durch das dynamische Sitzen werden insbesondere

- **die Beckenpositionen regelmäßig verändert,**
- **die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt,**
- **die Bauch- und Rückenmuskeln stabilisiert,**
- **die über 100 Gelenke der Wirbelsäule in Bewegung gehalten,**
- **Stoffwechselprozesse im Gehirn aufrecht erhalten.**

Bewegung in der Schule ist der Hit, sie hält den Körper und das Denken fit!

Auch das Lernen, die Gedächtnisbildung bzw. die geistige Leistungsfähigkeit profitieren vom Bewegungsdrang der Grundschulkinder.

Komplexe Bewegungsabläufe, wie z. B. Gehen, Klettern, Balancieren, beeinflussen die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Das dynamische Sitzen oder das Strecken und Recken auf den Stühlen unterstützen diese positiven Entwicklungsprozesse und schaffen so verbesserte Grundlagen für das kognitive Lernen und Denken der Kinder.

Motorische Aktivitäten, wie Recken oder Strecken, dynamisches Sitzen auf dem Stuhl oder Wippen auf dem (Sitz-) Ball, stellen oft eine kompensatorische Selbstregulation der Kinder zur Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit und der Konzentration der Kinder dar.

Entsprechend dieser Erkenntnis sollten neben konventionellen Maßnahmen (tägliche Spiel- und Bewegungszeit, Bewegungspausen) auch das Zulassen unkonventioneller Maßnahmen im Unterricht möglich sein.

Hier einige Beispiele:

- Umdrehen des Stuhles zum „Reitsitz“,
- „Zappeln“ auf dem Stuhl,
- „Lümmeln“ über dem Arbeitstisch,
- ...

„Wir können auch anders sitzen!“

Beispiele für dynamisches Sitzen sind

- **Fersensitz auf dem Stuhl**
- **Schneidersitz auf dem Stuhl**
- **Seitliches Sitzen auf dem Stuhl**
- **Hocksitz auf dem Boden**



Kinder können Sitzpositionen selbst (er-)finden. In dem Spiel „Ich bin Herbert“, (vgl. S. 93) nennt ein Kind seinen Namen und zeigt seine Lieblingssitzposition, die von den anderen Kindern übernommen wird.

So lernen die Kinder nacheinander verschiedene Sitzpositionen kennen und werden zum dynamischen Sitzen animiert.

Ergonomische Schulmöbel

Es ist eine Tatsache, dass Kinder heute deutlich länger als vor 20 Jahren in einer sitzenden Körperhaltung verbringen. Es können im Grundschulalter bis zu 10 Stunden täglich sein – Tendenz steigend. Diese Sitzbelastungszeiten treffen Kinder in einem Alter, in dem sie empfindliche Reifungs- und Entwicklungsprozesse durchlaufen. Neben einem Mehr an Bewegung ist es deshalb notwendig, auch

die ergonomischen Rahmenbedingungen in den Schulen zunehmend zu verbessern. Schülerinnen und Schüler sollten an Stuhl-Tisch-Kombinationen arbeiten können, die ihrer Körpergröße angepasst werden können und ihre Bewegungsbedürfnisse aufnehmen und nicht blockieren.

Neue Schulmöbel, die den zuvor erhobenen Ansprüchen entsprechen, haben eine bewegliche Sitzfläche und unterstützen somit das dynamische Sitzen. Durch Körpergewichtsverlagerung verändert sich die Sitzflächenneigung nach vorne und hinten. Dadurch wird sowohl eine physiologische Arbeitshaltung als auch eine wohltuende, Rücken entlastende Ruhehaltung ermöglicht. Die labile Sitzfläche des Stuhls folgt jeder Bewegung des Körpers. Gleichzeitig animiert er diesen, sich zu verändern. Damit werden die natürlichen Bewegungsimpulse der Kinder nicht mehr gebremst, sondern gefördert.



„Richtiges Sitzen“ ist Einstellsache

Höhenverstellbare Schulmöbel

Neben der wünschenswerten stufenlosen Höhenverstellbarkeit von Stuhl und Tisch ist im Besonderen auf die um mindestens 16° verstellbare Arbeitsfläche des Tisches Wert zu legen.

Lesen und Schreiben an der schräg gestellten Tischplatte ermöglichen, dass Rumpf und Kopf aufrechter gehalten werden können als an einer waagrechten Tischplatte. Eine physiologische Sitzhaltung ist erst bei einer Tischrage von 16° möglich. Nur so kann der belastenden „Nick-Haltung“ entgegengewirkt werden. Bei der „Nick-Haltung“ wird der Kopf zu stark nach vorn gebeugt, und es entstehen Muskelverspannungen im Bereich der Schulter und des Nackens, die nachweislich für den Schulkopfschmerz mitverantwortlich sind.

Die richtige Anpassung dieser Möbel erfolgt in zwei Schritten:

1) Zuerst wird der Stuhl angepasst: Die Stuhlhöhe wird so gewählt, dass die Sitzvorderkante etwa in der Höhe der unteren Kniescheibenkante liegt.



Der Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf ist dabei leicht geöffnet und be-

trägt 100° bis 110° (das Hüftgelenk befindet sich oberhalb des Kniegelenks). Beide Füße haben vollen Bodenkontakt. Bei voller Nutzung der Sitztiefe darf die Vorderkante der Sitzfläche nicht gegen den Unterschenkel drücken. Die Lehne soll den Rücken unterhalb der Schulterblätter abstützen.

2) Erst jetzt erfolgt die Einstellung der Tischhöhe:



In seitlicher Sitzhaltung zum Tisch hängen die Arme entspannt neben dem Körper. Die Arme werden nun 90° angewinkelt. Die Ellbogenspitzen befinden sich jetzt zwei bis drei Zentimeter unterhalb der Tischplatte/Tischvorderkante.

Nicht höhenverstellbare Schulmöbel

Ist das Schulmobiliar nicht höhenverstellbar, so ist darauf zu achten, die vorhandenen Größen den Kindern so zuzuordnen, dass sie der oben beschriebenen Forderung möglichst nahe kommen.

Grundsätzlich gilt, dass nicht nur der zu kleine, sondern auch der zu große Stuhl langfristig zu Haltungsbeeinträchtigungen führen kann.

Um die 16° -Tischrage zu erreichen, kann ein Tischaufsatzpult sinnvoll sein.

Arbeiten am Computer

Um auch während einer sitzenden Computertätigkeit eine körpergerechte Sitzhaltung einnehmen zu können, sollten sich Bildschirm, Tastatur und eventuelle Schreibvorlage im optimalen Sehbereich befinden. Dafür ist es erforderlich, den Bildschirm in seiner Höhe so zu positio-

nieren, dass bei aufrechter Sitzhaltung und gerader Kopfhaltung die Oberkante des Bildschirms auf Augenhöhe liegt.

Angesichts der Tatsache, dass viele Klassenzimmer nur mit einem oder zwei Computern ausgestattet sind, sollte man überlegen, diese Arbeitsplätze als Steharbeitsplätze einzurichten.



Von der Grundschule zur bewegten Grundschule – (kleine) Schritte zu mehr Bewegung in den Schulen

Die Entwicklung von Schule und Unterricht ist vor allem davon abhängig, ob die Beteiligten dies wollen und wie sie dies gemeinsam tragen. Im Hinblick auf eine bewegte Schule reicht es nicht aus, allein durch die Verbreitung von Kenntnissen (Wissen) die unterrichtliche Praxis verändern zu wollen, vielmehr muss ein konkreter und stetiger Prozess über das Können (Kompetenz) bis hin zum Tun (Handeln) angeregt werden. Hierbei können auch eigene Körper- und Bewegungserfahrungen sowie das Erleben konkreter unterrichtlicher Situationen besonders wirksam sein.

Bei der Integration von mehr Bewegung in den Schulalltag geht es also nicht nur um eine quantitative Ausweitung des Angebotes, sondern auch um die Verbesserung der Qualität dieser zusätzlichen Bewegungsangebote - im Sinne einer ganzheitlichen Erziehung der Kinder.

Bestandsaufnahme

Der erste Schritt in diesem Prozess ist die Bereitschaft, eine gemeinsame schulinterne Bestandsaufnahme durchzuführen. Hierzu gehört die Auflistung bereits bestehender (Bewegungs-)Aktivitäten der Schule (z. B. Spiel- und Sportfeste, Ausgabe von Spielmaterialien für die Pause), aber auch die Beantwortung der folgenden Fragen:

- Wie viele Bewegungsmöglichkeiten gibt es für alle im Laufe des Schultages?
- Wie gelingt eine kindgerechte Rhythmisierung des Schulvormittags durch Bewegung?

- Wie erleben Kinder die handlungs- und bewegungsorientierte Gestaltung von Lerninhalten?
- Spiegelt sich die Idee einer bewegten Schule auch in der Gestaltung der Klassenräume, des Schulhauses und des Pausenhofes wider?

Darüber hinaus ist eine weiter gehende Analyse der gesamten schulischen Rahmenbedingungen notwendig, und deren Einfluss- und Gestaltungsmöglichkeiten sind im Hinblick auf ein bewegtes Schulleben zu berücksichtigen. Dazu gehört auch, dass sich die Lehrkräfte ihrer Rolle als Vorbild bewusst sind.

Bereits parallel zu dieser Bestandsaufnahme sollte innerhalb des Kollegiums eine Diskussion über die gemeinsam angestrebten Ziele für die Schule beginnen.

Die nachhaltige Verwirklichung eines bewegten Schulprofils braucht dauernde Gespräche, sie ist ein kontinuierlicher Lernprozess.

Beteiligung aller Partner

Neben dem Kollegium sollten von Beginn an alle an der Schule beteiligten Personen (Eltern, Hausmeister etc.) in diesen Prozess mit eingebunden werden. Selbstverständlich müssen auch die Kinder zu Wort kommen und ihre Wünsche und Bedürfnisse einbringen können.

Erfahrungen aus der Lehrerfortbildung belegen, dass es im Anschluss an dieser Bestandsaufnahme äußerst wichtig ist, bei der Planung der beabsichtigten Initiativen die Lehrkräfte von der Erfolgsaussicht zu überzeugen. Obwohl mehr Zeit geop-

fert wird, eventuell mehr Sorgen auftreten und neue Ängste aufkommen können, muss der subjektive Gewinn bei der Veränderung des eigenen Unterrichts, der eigenen Gewohnheiten für die einzelne Lehrkraft deutlich werden. Schulen entwickeln sich eher langsam. Notwendig ist daher ein Weg der kleinen Schritte, Muße und Geduld sind gefragt.

Motivation

Aber selbst, wenn eine grundlegende Motivation im Kollegium ausgelöst werden kann, ist der Weg zur konkreten Realisation und Veränderung des eigenen Unterrichts nicht hindernisfrei und kann in kritischen Phasen (Widerstände, Mangel an Bekräftigung, kein sichtbarer Erfolg) abgebrochen werden. Deshalb sollte möglichst eine regelmäßige, kontinuierliche und langfristige Auseinandersetzung mit den erzieherischen Grundlagen und den verschiedenen Gestaltungselementen einer bewegten Schule innerhalb des Kollegiums statt finden.

Reflexion

Von Zeit zu Zeit sind also Momente der Reflexion notwendig, um aus gelungenen Projekten Motivation zu schöpfen oder gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen. Dieser dynamische Reflexionsprozess betrifft jede einzelne Lehrkraft (Hat der veränderte Unterricht tatsächlich zu besserem Lernen geführt?), aber auch das Kollegium bzw. die Schule als Ganzes (Wie beeinflusst das bewegte Lernen das Schulklima?) und stellt somit einen unverzichtbaren Bestandteil bei der Qualitätsentwicklung und -sicherung einer bewegten Schule dar.

Schulprofil

Im Hinblick auf die geforderte Entwicklung von Schulprogrammen in Rheinland-Pfalz bietet sich hier die Möglichkeit, ein bewegungsfreundliches Schulprofil zum Leitthema der eigenen Schule zu machen.



Elternabend

Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe

Das Einbringen der Idee einer „Bewegten Schule“ in die allgemeine Schulentwicklung darf nicht als einmaliger Akt in einem Schulprogramm stehen, sondern muss als fortwährende Diskussion und im Sinne einer nachhaltigen Qualitätsentwicklung aller an der Schule Beteiligten aufgefasst werden.

Bezüglich der Einbindung der Elternschaft sollte dabei versucht werden, über die in der Schule eingesetzten Inhalte und Methoden (Buchstaben in Bewegung, Zahlen in Bewegung, Bewegungspausen ...) möglichst frühzeitig zu informieren und zu erläutern. Es gilt, die Eltern für die Idee der „Bewegten Schule“ zu gewinnen, um damit nach Möglichkeit eine Fortsetzung der vielfältigen Aktivitäten im Haus- und Freizeitbereich anzubahnen.

Im Folgenden werden ausgewählte Anregungen und Fragestellungen vorgestellt, mit deren Hilfe die Ziele und Inhalte einer „Bewegten Schule“ im Rahmen eines Elternabends thematisiert werden können. Sie sollen Anstoß geben, Eltern mit einzubinden auf dem Weg in Richtung einer „bewegteren Schulkultur“. Es liegen Erfahrungsberichte vor, die belegen, dass die positiven Aspekte und Argumente der „Bewegten Schule“ sich

auch bei Eltern am besten durch das konkrete Tun und Erleben vermitteln lassen. Warum also nicht auf einem Elternabend ein Bewegungsspiel (Bewegungsgeschichte oder -pause) mit den Eltern gemeinsam durchführen, was bei Kindern im Unterricht zu einer Verbesserung der Konzentration führt? Wie erleben wohl Eltern einen wirklich „aktiven“ Elternabend?

In der Anlage befinden sich neben einem Entwurf zu einem möglichen Einladungsschreiben einige Vorlagen, die zum Anfertigen von Folien verwendet werden können.

Der hier skizzierte Elternabend hat als Schwerpunkt den „Bewegten Unterricht“. Selbstverständlich können auch andere Elemente der „Bewegten Schule“ (siehe Folie 4 im Anhang) in den Mittelpunkt gestellt werden. Zudem kann man das vorgestellte Konzept je nach Bedarf anpassen und durch zusätzliche Ideen erweitern.

Um einen genauen Überblick zu erhalten, welche Elemente in der eigenen Schule bereits umgesetzt sind bzw. welche Elemente umgesetzt werden sollen, kann die „Checkliste“ und die Folien 10 bis 15 im Anhang genutzt werden.

Möglicher Ablaufplan eines Elternabends

Ein Einstieg könnte folgendes Zitat sein:

„Es ginge alles viel besser, wenn man mehr ginge.“

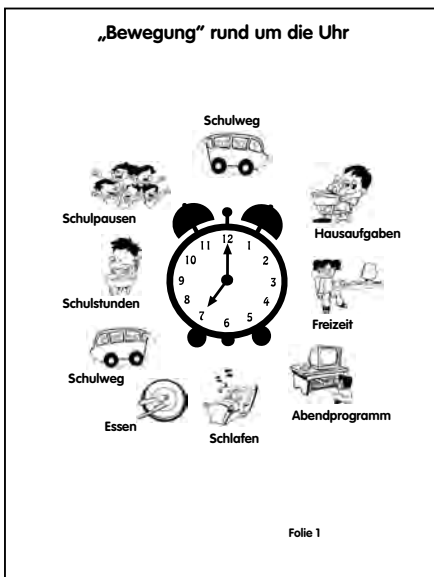
Johann Gottfried Seume (1763 - 1810)

... und wie sieht es heute aus:

- Wer benutzt schon gern die Treppe, wenn der Aufzug in der Nähe ist?
- Wer steigt schon gern auf's Fahrrad, wenn im Auto der Zündschlüssel steckt?
- Wer geht noch einmal spazieren, wenn man bereits gemütlich im Fernsehsessel sitzt?
- ...

Viele Erwachsene bewegen sich in ihrem Alltag zunehmend weniger. Bei Kindern ist es ähnlich, schauen wir uns einen typischen Tagesablauf an:

Tagesablauf eines Grundschulkindes (Folie 1):



- Kinder verbringen die meiste Zeit des Tages passiv:
 - 9 Stunden im Liegen,
 - 9 Stunden im Sitzen,
 - 5 Stunden im Stehen/Gehen und
 - 1 Stunde in Bewegung, davon ca. 15 – 30 Minuten intensiv.

Die Folge davon ist, dass immer mehr Kinder aufgrund von Bewegungsmangel Lern- und Verhaltensdefizite aufweisen.

Defizite bei Kindern (Folie 2):

„Kinder, Kinder...“

motorische Defizite

- 40 – 60 % Haltungsschwächen
- 30 – 40 % Koordinationsschwächen (Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungsfähigkeit, ...)
- 20 – 30 % leistungsschwaches Herz-Kreislaufsystem
- 20 – 30 % Übergewicht

soziale und emotionale Defizite

- eingeschränkte Interaktion mit Gleichaltrigen
- gesteigertes Aggressionsverhalten/mangelnde Konfliktfähigkeit
- Mangel an emotionalen Reaktionen

kognitive Defizite

- 41 % Konzentrationsschwächen
- 7 – 13 % Sprachauffälligkeit/mangelnde Ausdrucksfähigkeit
- 8 – 14 % mangelnde Wahrnehmungsfähigkeit

Folie 2

- Bewegungsmangel bei Kindern kann Ursache für motorische, soziale und emotionale Defizite sein.
- Untersuchungen bestätigen, dass der Bewegungsmangel auch Auswirkungen auf die geistige Entwicklung (Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) haben kann.

Bewegungstipp I

Experiment: „Gleichgewicht“

Anweisung 1:

Alle Eltern stehen auf einem Bein und versuchen, diese Position 10 Sekunden zu halten.

Rückmeldung:

Das sollte ein Kind bis zum Alter von 8 Jahren können.

Anweisung 2:

Alle Eltern stehen auf einem Bein und versuchen, diese Position 10 Sekunden mit geschlossenen Augen zu halten.

Rückmeldung:

Kinder über 8 Jahre und Erwachsene sollten diese Position 10 Sekunden halten können, sonst gelten sie als motorisch auffällig.

Anmerkung:

- Die Gleichgewichtsfähigkeit ist für das Kind und seine Entwicklung von besonderer Bedeutung. Deshalb wird sie im Rahmen des Schuleingangstests überprüft.
- Die altersgemäße Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht dem Kind ein sicheres und unfallfreies Bewegen im Alltag und unterstützt darüber hinaus das Lernen.

Hier können auch geeignete Experimente aus den folgenden Themenbereichen eingesetzt werden:

- Haltungsschwächen (Rücken-, Kopfschmerzen),
- Herz-Kreislaufschwächen (in Verbindung mit Übergewicht).

Kinder bewegen sich gerne

Sie haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie laufen, klettern, springen und toben, wo immer sie Gelegenheit haben. Tatsache aber ist: Es gibt immer weniger Kinder, die sich mehr bewegen, und immer mehr Kinder, die sich weniger bewegen.

Für die Mehrzahl der Kinder gilt jedoch:

- Sie haben weniger Spiel- und Bewegungsraum.
- Sie haben weniger Spielpartner/innen.
- Sie beschäftigen sich immer mehr sitzend mit multimedialen Angeboten.
- Sie werden häufig überbehütet.

Deshalb lohnt es sich, einmal genau unter „die Lupe“ zu nehmen, was Bewegung alles bewirken kann.

Bewegung fördert (Folie 3):

Bewegung fördert



The illustration shows a cartoon child with a determined expression, balancing on a large, horizontal cylinder that is rolling to the right. The cylinder is labeled with the word 'Bewegung' (Movement). The child's arms are outstretched for balance, and motion lines around the cylinder and the child's feet suggest movement.

- die Schul- und Lernfreude
- die motorische, soziale, emotionale und kognitive Entwicklung
- die Auseinandersetzung mit Emotionen
- den Aufbau eines positiven Selbstbewusstseins
- die Gesundheit des Kindes

Folie 3

- die Entwicklung des Nervensystems (verbesserte Leit- und Speicherfähigkeiten im ZNS ermöglichen ein schnelleres und einfacheres Lernen),

- die Abwehrkräfte des Immunsystems (Kinder werden seltener krank),
- den Abbau von Stress (Kinder sind ruhiger und können sich besser konzentrieren),
- die Kommunikation mit anderen (Kinder lernen, Rücksicht zu nehmen und die Bedürfnisse anderer zu achten),
- den angemessenen Umgang mit Erfolg und Misserfolg (Kinder lernen, mit Niederlagen umzugehen),
- die Koordination und Bewegungssicherheit in vielen Alltagssituationen (weniger Unfallgefahren im Straßenverkehr/ auf dem Schulweg),
- das Selbstvertrauen und die realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit (Verhalten in Risikosituationen).

Unsere Schule – Bewegte Schule?

Häufig besteht die Erwartung an die Schule, Kinder primär intellektuell zu fördern:

„Viele wollen nur den Kopf in die Schule schicken, aber es kommt immer das ganze Kind!“

Im Sinne einer „Bewegten Schule“ wollen wir uns den Bewegungsdrang der Kinder und die damit verbundenen positiven Auswirkungen zu Nutze machen. Ein Geheimrezept für das Lernen und das Unterrichten gibt es dabei nicht.

Doch gerade in der Primarstufe ist die Verbindung von Lernen und Bewegung eine wichtige und nachweislich effektive Zugangsweise zu den verschiedenen Lernbereichen.


Denn eines haben alle Kinder gemeinsam: Sie bewegen sich gern.

Genau hier setzt das Projekt „Bewegte Schule“ an.

Elemente einer bewegten Schule können u.a. sein (Folie 4):

- bewegter Unterricht,
- Sportunterricht,
- aktive Pause,
- innerschulische Aktivitäten,
- außerschulische Angebote,
- Schulraum- und Schulhofgestaltung.

Elemente einer bewegten Schule



- bewegter Unterricht
- Sportunterricht
- aktive Pause
- innerschulische Aktivitäten
- außerschulische Angebote
- Schulraum- und Schulhofgestaltung

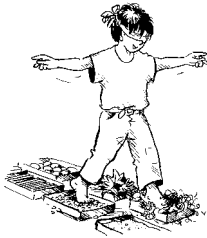
Folie 4

Bei diesem Elternabend soll nun ausführlich auf den **bewegten Unterricht** mit den Elementen

- bewegtes Lernen,
 - Bewegungspausen,
 - dynamisches Sitzen,
 - betreutes Frühstück
- eingegangen werden.

Bewegter Unterricht (Folie 5):

Bewegter Unterricht



- bewegtes Lernen
- Bewegungspausen
- dynamisches Sitzen
- betreutes Frühstück

Folie 5

Bewegtes Lernen ...

- ... ist die aktive Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand,
- ... ermöglicht ein schnelleres und intensiveres Lernen,
- ... steigert die Lernfreude der Kinder in den notwendigen Übungsphasen,
- ... gestaltet das Üben abwechslungsreicher und damit interessanter.

Es ist ein Irrtum zu glauben, dass Kinder, die ausschließlich ruhig sitzen, gut lernen. Es ist erwiesen, dass das Gehirn gerade unter leichter Bewegungsbelastung bis zu 20% besser arbeiten kann als in Ruhe. Ideal ist der Wechsel zwischen Bewegungsphasen und Phasen konzentrierten Arbeitens (Rhythmisierung des Unterrichts).

Bewegungstipp II

An dieser Stelle bietet es sich an, einige Beispiele des bewegten Lernens mit den Eltern zusammen durchzuführen mit dem Ziel, die Akzeptanz und das Ver-

ständnis für diese Lern- und Unterrichtsformen zu erhöhen.

Gleichzeitig sollen Eltern Anregungen für zu Hause bekommen, wie sie ggf. das Lernen/Üben der Kinder unterstützen können.

Beispiele könnten sein:

- Mathematik
17 und 4 - einmal anders S. 18
- Deutsch
Groß und klein S. 24

Bewegungspausen ...

- ... sind kurze Entspannungs- und Auflockerungsphasen nach einem konzentrierten Unterrichtsabschnitt. Sie dauern ca. 3 Minuten,
- ... dienen zum Ausgleich und Stressabbau nach längeren Sitzphasen,
- ... unterstützen die Wiederherstellung der Aufmerksamkeit und der Lernmotivation.

Bewegungstipp III

An dieser Stelle bietet es sich an, eine Bewegungspause mit den Eltern gemeinsam durchzuführen, z. B.

- Morjen, heiß Johannes S. 92
- Mensch, ärgere dich nicht S. 100

Bei der Erledigung von Hausaufgaben können vor allem Bewegungspausen, z. B. mit dem Radiergummi/Lineal, zur Anwendung kommen.

Dynamisches Sitzen

Unterschiedliche Sitzmöglichkeiten (Folie 6)

Dynamisches Sitzen bedeutet, abwechslungsreich in verschiedenen Sitzpositionen zu sitzen: mal nach vorn gebeugt, mal

nach hinten gelehnt, aber auch „lüm-melnd“, kauernnd, mit angezogenen oder gestreckten Beinen oder auch im Reiter-sitz.

Dynamisches Sitzen

unterschiedliche Sitzmöglichkeiten

Folie 6

Neben dem dynamischen Sitzen kommen auch alternative Arbeitshaltungen zum Einsatz, wie:

- Stehpult
- Fensterbank
- Sitzbälle
- Liegeflächen

Bewegungstipp IV

An dieser Stelle bietet es sich an, mit Hilfe des Spieles: „Ich bin Herbert“ (S. 93) gemeinsam mit den Eltern die unterschiedlichen Sitzmöglichkeiten zu erarbeiten und/oder zu diskutieren, z. B.: Welche Arbeits- und Sitzpositionen können Kinder bei Hausaufgaben einnehmen?

Betreutes Frühstück

Eine „richtige Ernährung“ ist wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit aber auch für konzentriertes Arbeiten, Lernen und Spielen.

Alternative Arbeitshaltungen (Folie 7)

Dynamisches Sitzen

alternative Arbeitshaltungen

Folie 7

Was Kinder essen sollten! (Folie 8):

Was Kinder essen sollten!

Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Kartoffeln und Süßigkeiten

Vollkornprodukte, Nudeln und Reis

Fettarme Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch und Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte

Obst und stärkefreies Gemüse zubereitet mit gesundem Öl

Folie 8

Eine ausgewogene Nährstoffbilanz ist die Grundlage einer gesunden Ernährung. Die Ernährungspyramide zeigt die Verteilung der einzelnen Lebensmittelarten. Die Größe der Segmente gibt Hinweise darauf, welchen Anteil die jeweilige Nahrungsmittelgruppe an der Ernährung haben sollte.

Regel für die Ernährung:

- Beliebig viel kann gegessen werden von Gemüse, frischem Obst, fettarmen Fleisch- und Milchprodukten sowie ungesüßten Getränken (auch Säfte ohne Zucker); maßvoller sollte man sein bei Vollkornprodukten, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Süßigkeiten sowie zuckerhaltigen Getränken.

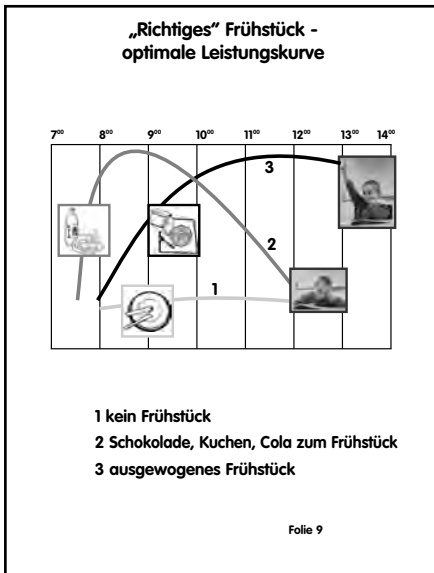
„Richtiges“ Frühstück – optimale Leistungskurve (Folie 9):

Eltern sollten darauf achten, dass die Kinder, bevor sie zur Schule gehen, frühstücken.

- Wer nicht frühstückt, zeigt schnell Konzentrationsschwächen und Ermüdungserscheinungen (1).
- Wird ein „richtiges“ Frühstück durch Schokoriegel, Kuchen und Cola ersetzt, erfolgt nach kurzem Anstieg ein rapider Leistungsabfall (2).
- Das „richtige“ Frühstück (z. B. Haferflocken mit Milch und Obst) verlängert die Leistungsspitze und bremst den Leistungsabfall. Wichtig: Nähr- und Aufbaustoffe sorgen für erhöhte Konzentration und Ausdauer (3).

Wir als Schule versuchen, Elemente des „Bewegten Unterrichts“ in unserem Schulalltag zu berücksichtigen und umzusetzen. Akzeptanz und Unterstützung der Eltern sind uns dabei wichtig.

An dieser Stelle könnte der Elternabend beendet oder mit den Folien 10–15 (weitere Elemente einer bewegten Schule) fortgesetzt werden.



Anhang

- **Checkliste für die “Bewegte Schule”**
- **Einladung zum Elternabend**
- **Kopiervorlagen für den Elternabend**

Folie 1	„Bewegung“ rund um die Uhr
Folie 2	„Kinder, Kinder ...“
Folie 3	Bewegung fördert
Folie 4	Elemente einer bewegten Schule
Folie 5	Bewegter Unterricht
Folie 6	Dynamisches Sitzen – unterschiedliche Sitzmöglichkeiten
Folie 7	Dynamisches Sitzen – alternative Arbeitshaltungen
Folie 8	Was Kinder essen sollten!
Folie 9	„Richtiges“ Frühstück – optimale Leistungskurve
Folie 10	Schulsport
Folie 11	Aktive Pause
Folie 12	Innerschulische Aktivitäten
Folie 13	Außerschulische Aktivitäten
Folie 14	Schulraumgestaltung
Folie 15	Schulhofgestaltung

Checkliste für die „Bewegte Schule“

	vorhanden	hierfür wollen wir uns einsetzen
Bewegter Unterricht		
bewegtes Lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegungspausen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisches Sitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
betreutes Frühstück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Schulsport		
Sportförderunterricht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auf- und Ausbau von Zusatzangeboten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakte mit außerschulischen Partnern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Aktive Pause		
Spielkisten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spielmaterialien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Innerschulische Aktivitäten		
Unterrichtsgänge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durchführung von Projekten/Studientagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beteiligung der Kinder und Eltern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		

	vorhanden	hierfür wollen wir uns einsetzen
--	------------------	---

Schulraum

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ausstattung des Klassenraumes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| Gestaltung des Klassenraumes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| Dekoration der Flure | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schulhof

- | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ruhezonen und -räume | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| Bewegungsmöglichkeiten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |

Lehrkraft/Kollegium

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| schulinterne Fortbildung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| Diskussion/Reflexion im Kollegium | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |

- | | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | |

Einladung zum Elternabend

Liebe Eltern,
unter dem Motto „Bewegte Schule – Schlaue Köpfe“ laden wir Sie herzlich zu einem Elternabend ein.

Wir, die Lehrkräfte der _____ Grundschule, möchten Ihnen erläutern und zeigen, welche Vorteile die Bewegung beim Lernen und im Alltag Ihres Kindes haben kann.

Aus diesem Grund führen wir am _____ einen Elternabend mit folgenden Themen durch:

-
-
-

So können Sie erfahren, was wir in der Schule tun und wie Sie zu Hause unsere Arbeit begleiten können, um Ihr Kind in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen und zu fördern.

Wo:

Wir würden uns freuen, Sie an diesem Elternabend begrüßen zu können.

Mit freundlichem Gruß

Empfangsbestätigung

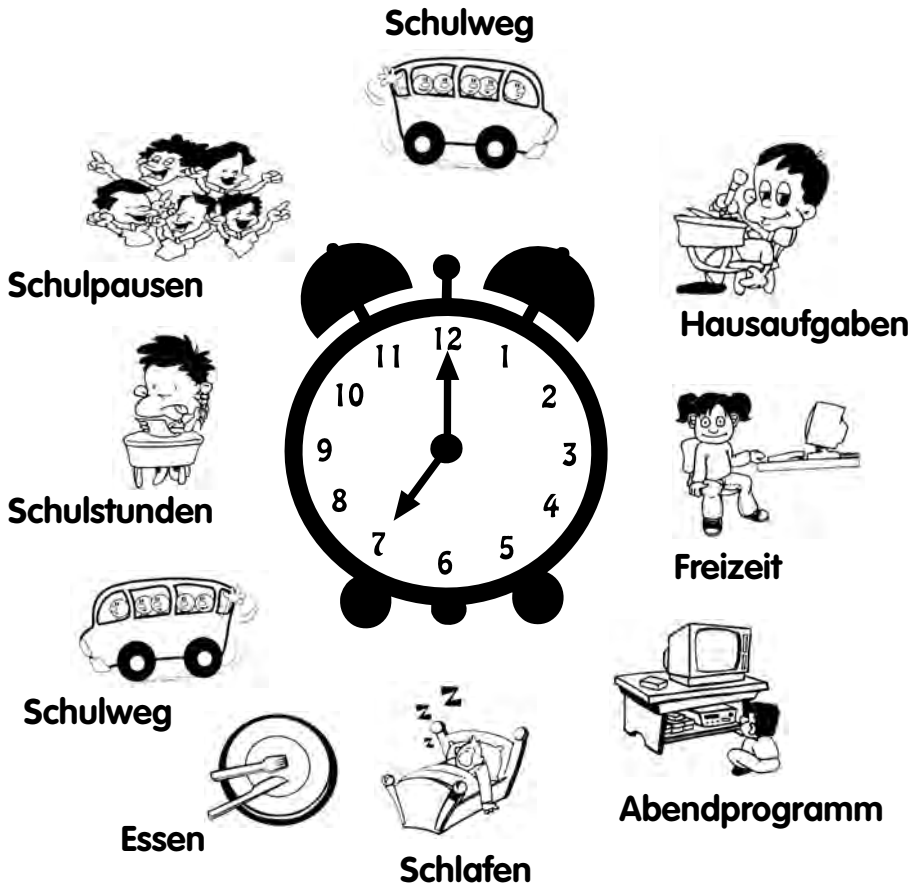
Von der Einladung zum Elternabend „Bewegte Kinder - Schlaue Köpfe“ haben wir Kenntnis genommen.

- Wir können leider nicht teilnehmen.
- Wir möchten unsere Teilnahme mit ____ Personen bestätigen

Ort/Datum

Unterschrift

„Bewegung“ rund um die Uhr



„Kinder, Kinder...“

motorische Defizite

- 40 – 60 % Haltungsschwächen
- 30 – 40 % Koordinationsschwächen (Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungsfähigkeit, ...)
- 20 – 30 % leistungsschwaches Herz-Kreislaufsystem
- 20 – 30 % Übergewicht

soziale und emotionale Defizite

- eingeschränkte Interaktion mit Gleichaltrigen
- gesteigertes Aggressionsverhalten/mangelnde Konfliktfähigkeit
- Mangel an emotionalen Reaktionen

kognitive Defizite

- 41 % Konzentrationsschwächen
- 7 – 13 % Sprachauffälligkeit/mangelnde Ausdrucksfähigkeit
- 8 – 14 % mangelnde Wahrnehmungsfähigkeit

Bewegung fördert



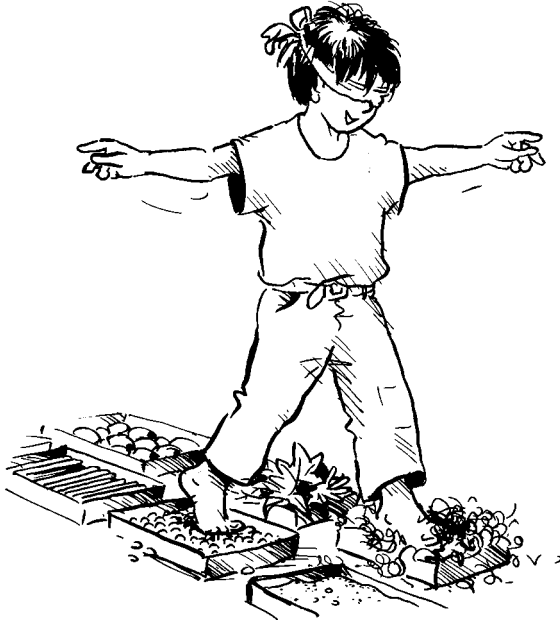
- die Schul- und Lernfreude
- die motorische, soziale, emotionale und kognitive Entwicklung
- die Auseinandersetzung mit Emotionen
- den Aufbau eines positiven Selbstbewusstseins
- die Gesundheit des Kindes

Elemente einer bewegten Schule



- bewegter Unterricht
- Sportunterricht
- aktive Pause
- innerschulische Aktivitäten
- außerschulische Angebote
- Schulraum- und Schulhofgestaltung

Bewegter Unterricht



- **bewegtes Lernen**
- **Bewegungspausen**
- **dynamisches Sitzen**
- **betreutes Frühstück**



Dynamisches Sitzen

**unterschiedliche
Sitzmöglichkeiten**



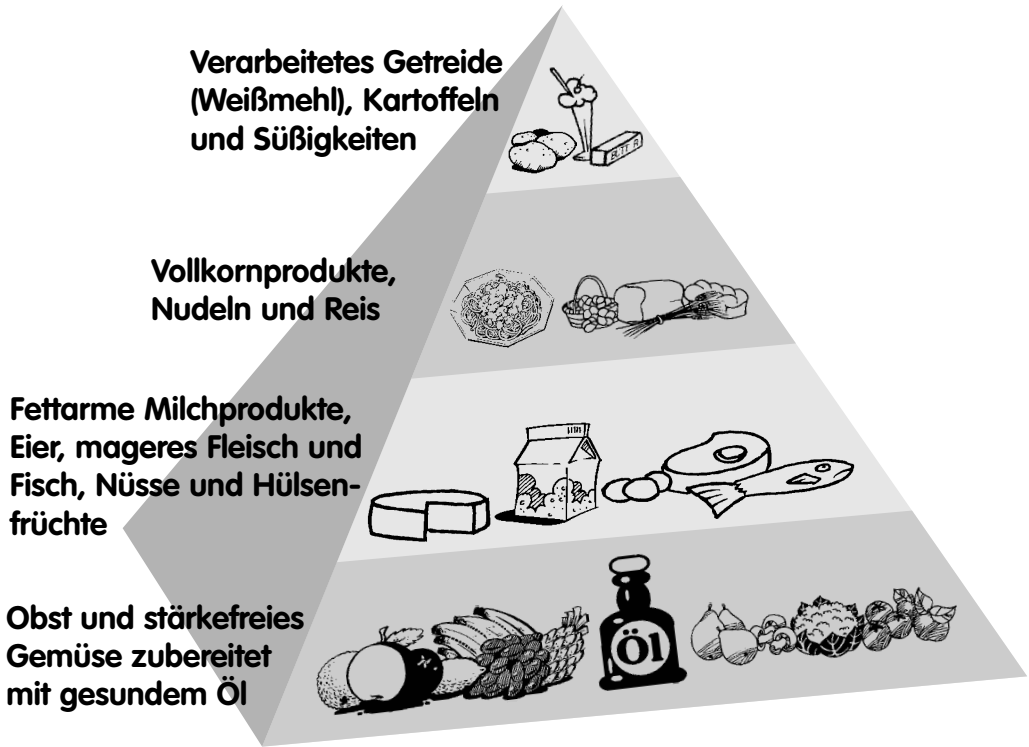


Dynamisches Sitzen

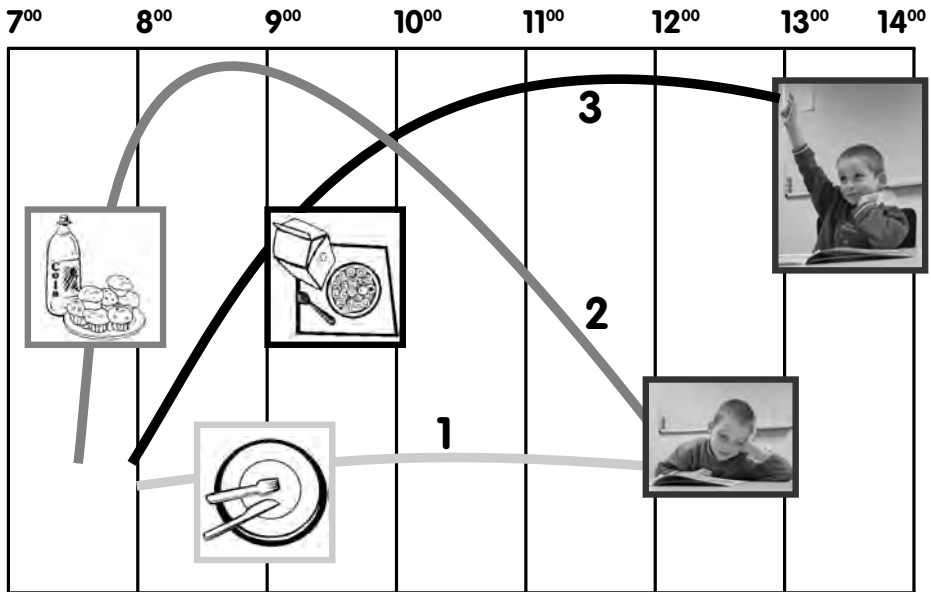
**alternative
Arbeitshaltungen**



Was Kinder essen sollten!



„Richtiges“ Frühstück - optimale Leistungskurve



1 kein Frühstück

2 Schokolade, Kuchen, Cola zum Frühstück

3 ausgewogenes Frühstück

Schulsport



-
-
-
-
-

Aktive Pause



-
-
-
-
-

Innerschulische Aktivitäten



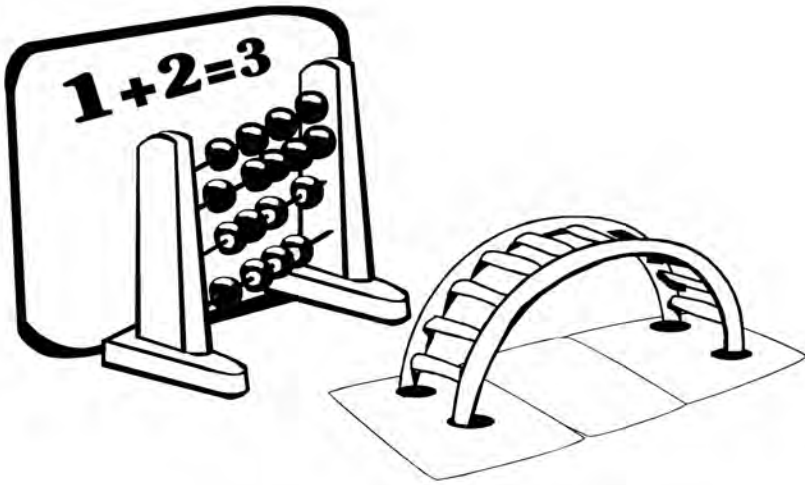
-
-
-
-
-

Außerschulische Angebote



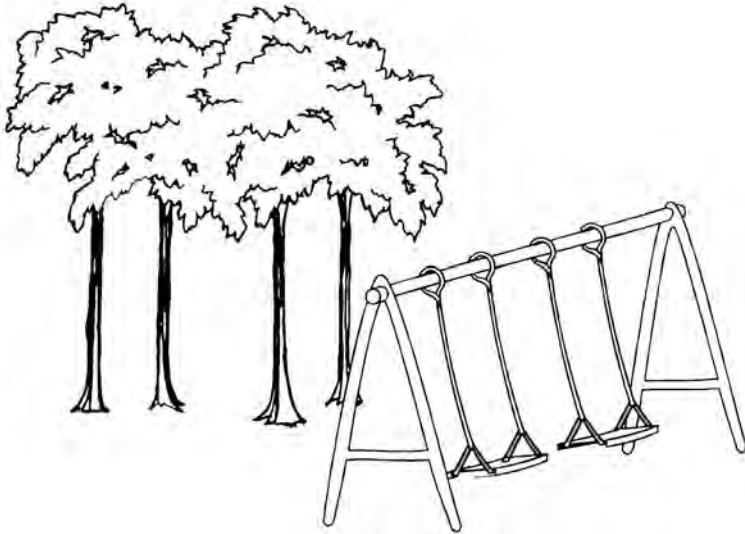
-
-
-
-
-

Schulraumgestaltung



-
-
-
-
-

Schulhofgestaltung



-
-
-
-
-

Literaturauswahl

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultur (Hrsg.):

Bewegte Grundschule, Bewegung macht Schule fit fürs Leben. Band 2.
München 1998

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultur (Hrsg.):

Bewegte Schule. Band 1. München 2000

Belorf, A. & Schmid, A.: Bewegtes Lernen. 741 Spiel- und Übungsformen.
Teil I: Kindergarten/Vorschule und 1. - 4. Schuljahr. Schorndorf 1999

Bockhorst, R. & Masuhr, A.: Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in
Kindertageseinrichtungen. Gemeinde Unfallverband Westfalen Lippe 2001

Breithecker, D.: Bewegte Schule – Vom statischen Sitzen zum lebendigen Lernen.
Wiesbaden 1998

Bundesarbeitsgemeinschaft (Hrsg.): Tips und Tops für die ganzheitliche
Bewegungsförderung im Grundschulalter, Teil 1. Wiesbaden 1995

Bundesarbeitsgemeinschaft (Hrsg.): Tips und Tops für die ganzheitliche
Bewegungsförderung im Grundschulalter, Teil 2. Wiesbaden 1999

Hildebrandt-Stramann, R.: Bewegte Schulkultur. Schulentwicklung in Bewegung.
Butzbach-Griedel 1999

Klippel, F.: Englisch in der Grundschule, Handbuch für einen kindgemäßen Fremd-
sprachenunterricht. Berlin 2000

Klupsch-Sahlmann, R. (Hrsg.): Mehr Bewegung in der Grundschule. Grundlagen,
Bewegungschancen im Schulleben, Beispiele für alle Fächer. Berlin 1999

Knauf, T. & Politzky, S.: Die Bewegte Grundschule. Idee und Praxis.
Hohengehren 2000

Kottmann, L., Küpper, D. & Pack, R.-P.: Bewegungsfreudige Schule. Band 1.
Grundlagen. München 1997

Lütgeharm, Rudi: Besser lernen in einer bewegten Schule. Möglichkeiten der
praktischen Umsetzung im Schulalltag. München 1997²

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.):

Reihe „Bewegung, Spiel und Sport in der Schule“: Broschüren Stuttgart 1997:

„Die Verbindung von Lernen und Bewegung als pädagogisches Prinzip in der Grund-
schule“.

„Anregungen zur Gymnastik im Klassenzimmer“.

„Schule aktiv – ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Unterricht“.

„Spielideen zur täglichen Bewegungszeit in der Grundschule und Orientierungsstufe“.

Müller, Christina (Hrsg.): Bewegtes Lernen in der Klasse 1-4. Didaktisch-methodisches Anleitungsmaterial für die Fächer Mathematik, Deutsch und Sachunterricht. 2 Bände. Sankt Augustin 1998

Müller, Christina: Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule. St. Augustin 1999

Niedersächsisches Kultusministerium & Techniker Krankenkasse LV Niedersachsen (Hrsg.): Bewegte Schule. Lernen mit Kopf, Herz und Hand. Niedersachsen macht Schule. Band 2. Hannover 2000

Staatl. Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung (SIL): Integrierte Fremdsprachenarbeit in der Grundschule. Saarburg 1999³

Musikhinweise (CDs)

Bledinger, T.: Hits für fit Kids. Bewegung und Entspannung im Klassenzimmer. Braunschweig 1999

Vahle, F.: Guck, der kleine König kommt. Münster 2001

Hering, W.: Kunterbunte Bewegungshits. Münster 2003⁴

Reichle-Ernst, S. & Meyerholz, U.: Heiße Füße, Zaubergrüße. Bern 1998

Jöris, G.: Step'n Beat. Lippstadt 2003

Schöberl, A. & Zierul, P.: Djingalla I und II, Tanz- und Bewegungsmusik. Bad Lippspringe 1998

Friebel, V. & Kunz, M.: Tanzende Gefühle – bewegte Tänze. Münster 2003

Weitere Informationen finden Sie unter der Internetadresse www.bewegteschule.de

Autorinnen/Autoren

- Andrea Both:** Lehrerin an der Pestalozzi Grundschule Koblenz
- Barbara Brandt:** Fachleiterin am Studienseminar für das Lehramt an Grund- und Hauptschulen Mainz
- Dr. Dieter Breithecker:** Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
- Matthias Jaklen:** Konrektor an der Grundschule Weißenthurm
- Andreas Kosel:** Diplom-Sportlehrer, Mitarbeiter in der Abteilung Prävention bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Hans Jürgen Langen:** Referent für Schulsport im Ministerium für Bildung, Frauen und Jugend Rheinland-Pfalz
- Dr. Helga Pollähne:** Diplom-Sportlehrerin, Akademische Oberrätin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Koblenz-Landau, Campus Landau
- Heike Stanowski:** Diplom-Sportwissenschaftlerin, Mitarbeiterin in der Abteilung Prävention bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Andreas Wnuck:** Diplom-Sportlehrer, Bildungsreferent bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.



IKK Südwest

Mit Sicherheit günstiger

Wechseln und
garantiert sparen

**Garantiert kein
Zusatzbeitrag**

Wechseln Sie jetzt: 0800/0 119 119
www.ikk-suedwest.de

Ansprechpartner:

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstraße 10
56626 Andernach
Tel.: (02632) 960-0 Fax: (02632) 960100
Internet: www.ukrlp.de
E-Mail: info@ukrlp.de

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz

Mittlere Bleiche 61
55116 Mainz
Tel.: (06131) 162748 Fax: (06131) 164583
Internet: www.schulsport-rlp.de
E-Mail: webmaster@schulsport-rlp.de

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Matthias-Claudius-Straße 14
65185 Wiesbaden
Tel.: (0611) 374209 Fax: (0611) 9100706
Internet: www.haltungsbewegung.de
E-Mail: info@haltungsbewegung.de