

## L- und O-Fingerspiel

### Wie?

Mit dem Zeigefinger und dem Daumen beider Hände ein L bilden. Die restlichen drei Finger zur Faust beugen. Dann mit dem Zeigefinger und dem Daumen beider Hände ein O bilden. Die restlichen drei Finger werden gestreckt (siehe Abbildung).

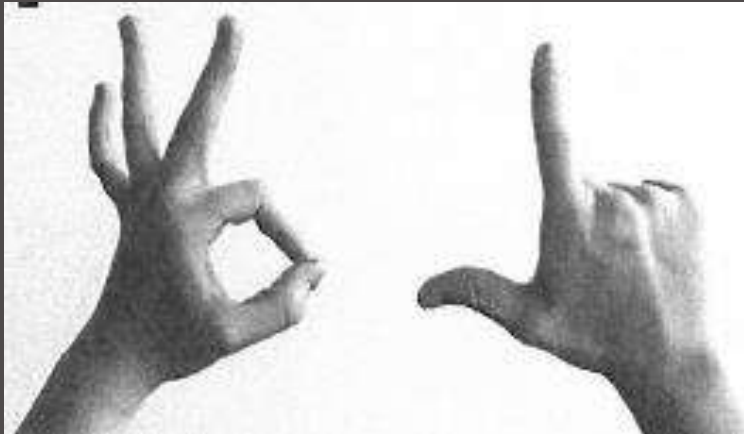
Im weiteren Verlauf immer wechselweise das L und das O anzeigen.

### Variante

Auf Kommando mit der einen Hand das L, mit der anderen das O anzeigen.

### Wie oft?/ Wie lange?

3-5 Minuten



## Show right, move left

### Wie?

Koordinatensystem (siehe Abb.) an die Tafel zeichnen  
Schüler zeigt Bewegungsrichtung für Mitschüler an  
Schüler befolgen Bewegungsrichtung

oben → Strecksprung

rechts → rechter Arm, rechtes Bein seitlich ausstrecken

unten → in die Hocke gehen

links → linker Arm, linkes Bein seitlich ausstrecken

### Variante

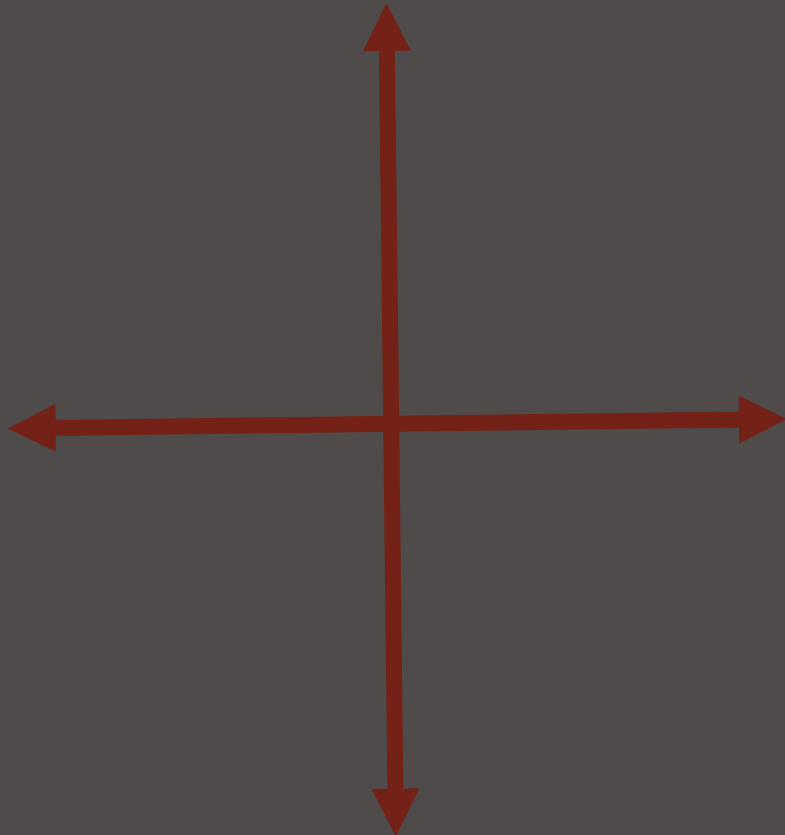
spiegelverkehrtes Ausführen der Bewegungen  
(z. B. rechts anzeigen, aber nach links bewegen)

### Wie oft?/ Wie lange?

3 Minuten

### Was brauche ich

Tafel, Kreide



## Shake it!

### Wie?

Ausschütteln der Arme und Beine

### Variante

Arme und Beine vom Körper wegstrecken und mit großer Spannweite die Körperteile ausschütteln

### Wie oft?/ Wie lange?

30 Sekunden

### Was brauche ich?

kein Material



## Auf der Stelle laufen

### Wie?

Am Arbeitsplatz auf der Stelle so schnell wie möglich laufen

### Variante

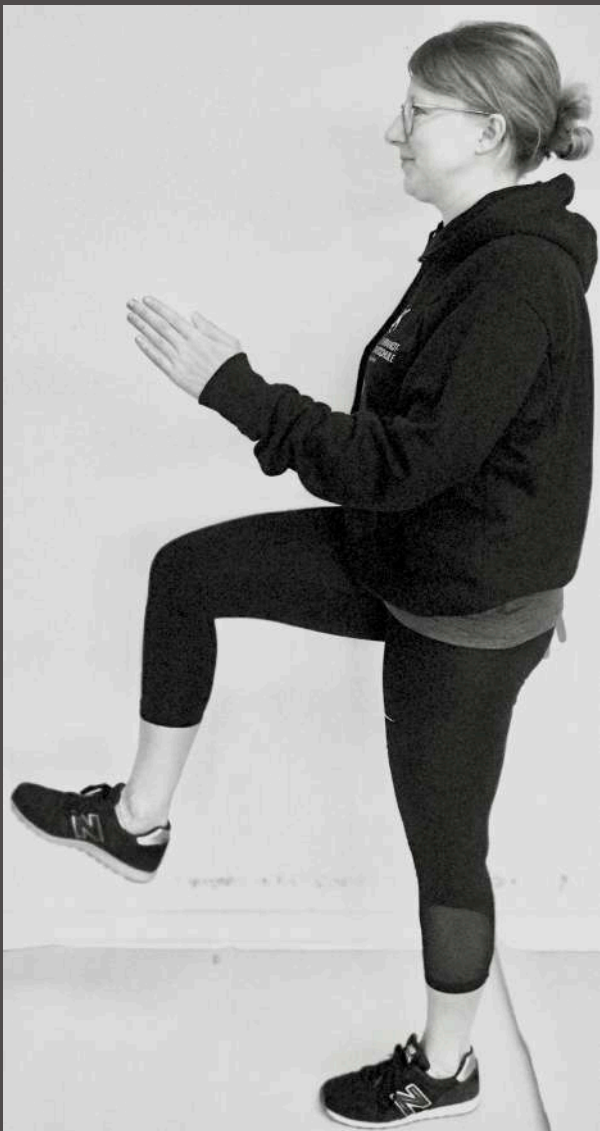
imaginäre Hindernisse einbauen (Sprungvariationen)

### Wie oft?/ Wie lange?

1 Minute

### Was brauche ich?

kein Material



# Pizzamassage

## Wie?

Der Pizzateig und die Beläge werden auf dem Rücken des Sitznachbarn vorbereitet. Dabei werden verschiedene Schritte des Pizzabackens durchgegangen:

**Teig kneten:** mit Fingerspitzen den Rücken massieren

**Pizza rollen:** mit Handballen über den Rücken streichen

**Pizzaecken ausformen:** von den Schultern bis zur Hüfte mit den Fingern den äußeren Bereich des Rückens mit der Handinnenfläche glatt streichen

**Tomatensoße bestreichen:** mit den Daumen entlang der Wirbelsäule massieren

**Ananasscheiben platzieren:** mit den Handballen kreisende Bewegungen an verschiedenen Rückenstellen durchführen

**Käse streuen:** Fingerspitzen zusammenführen und dabei leicht in den Rücken kneifen

**In den Ofen schieben:** Handinnenflächen aneinanderreiben und anschließend die Handinnenflächen auf die Schulterblätter legen

**Pizza in Stücke schneiden:** mit den Handkanten über den Rücken des Partners ziehen

## Variante

das Kind kann sich Extrabelag wünschen (Kreativität)

## Wie oft?/ Wie lange?

3 - 4 Minuten



## Wurf-Reaktionsduell

### Wie?

Die Schüler finden sich partnerweise zusammen und erhalten pro Pärchen einen (Tisch-)Tennisball. Das Schülerpaar stellt sich hintereinander auf und blickt zu einer Wand. Der hintere Schüler ist im Besitz des Balles und wirft diesen nach einem kurzen akustischen Signal leicht rechts oder links am Kopf bzw. über den Kopf des vorderen Schülers vorbei gegen die Wand in einen vorher definierten Wurfbereich. Der vordere Schüler hat nun die Aufgabe den abprallenden Ball von der Wand aufzufangen. Nach 12 Würfen wechseln die Partner ihre Rollen. Derjenige Schüler, der die meisten Bälle direkt fängt, gewinnt das Duell für sich.

### Variante

Abstand zur Wand vergrößern bzw. verkleinern  
Wurfbereich vergrößern  
ohne akustisches Signal werfen

### Wie oft?/ Wie lange?

5 Minuten

### Was brauche ich?

Tennis- oder Tischtennisbälle



## Up or down?

### Wie?

Während des gesamten Spiels dürfen sich immer nur 4 Schüler gleichzeitig von ihrem Stuhl erheben. Die maximale Standzeit beträgt jedoch pro Schüler nur 5 Sekunden. Jeder Schüler darf sich aber beliebig oft setzen und wieder hinstellen. Außerdem darf während des Spiels nicht gesprochen werden.

### Variante

Mindestanzahl der stehenden Schüler erweitern oder reduzieren

### Wie oft?/ Wie lange?

3 Minuten

### Was brauche ich?

kein Material



## Pick-up Challenge

### Wie?

Die Schüler ziehen ihre Schuhe aus und behalten ihre Socken an. Sie nehmen einen Stift aus ihrem Etui und legen ihn auf den Boden. Jetzt versuchen die Sitzpartner oder –partnerinnen nacheinander den Stift mit dem Fuß vom Boden aufzuheben und dem Sitznachbarn oder der Sitznachbarin in die Hand zu geben.

### Variante

In der nächsten Runde versuchen die Kinder auch kleinere oder schwierigere Gegenstände mit den Füßen aufzuheben (Radiergummis, Blätter, Schnüre).

### Wie oft?/ Wie lange?

Immer abwechselnd einen Gegenstand hochheben. Für jeden Gegenstand 3 Versuche. Schafft das eine Kind es nicht, hat das andere die Challenge gewonnen.

### Was brauche ich?

Stifte, Radiergummis, Blätter, Lineal oder ähnliches





## Wandsitz

### Wie?

Benötigt werden ausreichend freie Plätze an der Wand. Die Kinder setzen sich nun so gegen die Wand, als hätten sie einen Stuhl unter sich.

### Wie oft?/ Wie lange?

Die Kinder versuchen die Sitzposition an der Wand so lange wie es geht zu halten. Man kann dabei die Zeit stoppen oder die Kinder gegeneinander antreten lassen.



## Balance mit Köpfchen

### Wie?

Die Kinder denken sich kleine Parcours (zum Beispiel einmal um den Tisch kreisen) oder Übungen an ihrem Platz aus (zum Beispiel Kniebeugen). Sie balancieren ein Buch oder ein Heft auf ihrem Kopf, während sie die Übungen durchführen.

### Variante

Sie können auch schwierigere Übungen durchführen (zum Beispiel Einbeinstand oder Liegestütze oder sogar ein Radiergummi hochwerfen und wieder fangen).

### Wie oft?/ Wie lange?

3-5 Minuten

### Was brauche ich?

Buch, Heft



# Schuhplattler

**Wie?**

## Übung 1

Im rhythmischen Wechsel den rechten Ellenbogen und das linke Knie, dann den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammenführen (Bild 1).

## Übung 2

Hinter dem Körper die rechte Hand zur linken Ferse, dann die linke Hand zur rechten Ferse führen (Bild 2).

## Übung 3

Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein, dann den linken Arm und das rechte Bein seitlich gestreckt anheben (Bild 3).

## Variante

Die Übungen nacheinander ausführen.

Die Anzahl der durchzuführenden Übungen variieren. Z.B. 3-2-4 (3x Übung 1, 2x Übung 2, 4x Übung 3).



## Ein Spaziergang (Bewegungsgeschichte)

### Geschichte

Wir machen zusammen einen Spaziergang und marschieren los.

*Mit flachen Händen auf die Oberschenkel klopfen und das Gehgeräusch nachmachen.*

Wir laufen etwas schneller.

*Schneller Klopfen.*

Ein Reiter überholt uns mit seinem Pferd.

*Den Pferdegalopp auf den Oberschenkeln klopfen.*

Jetzt führt uns der Weg über eine Brücke.

*Mit den Fäusten auf den Brustkorb trommeln.*

Am Waldrand steht ein Reh. Wir schleichen uns auf Zehenspitzen an.

*Mit den Fingerspitzen über die Oberschenkel „gehen“.*

Plötzlich kommt Wind auf, der immer heftiger wird.

*Windgeräusche machen, pusten.*

Das Reh springt erschreckt davon.

*Aufsehen und wieder hinsetzen, dabei die Arme nach oben führen.*

Wir gehen wieder nach Hause. Einige sind schon ganz müde.

*Mit den Händen auf den Oberschenkeln langsame Schritte andeuten.*

### Wie?

Die Schülerinnen und Schüler sitzen oder stehen. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte und macht gleichzeitig die entsprechenden Geräusche und Bewegungen vor. Die Schülerinnen und Schüler machen diese nach.



## Wörterball

### Wie?

Die Klasse/der Kurs teilt sich in kleinere Gruppen von vier bis sechs Kindern auf. Sie spielen sich einen Ball zu und nennen zu einem Wortfeld jeweils ein Wort.

### Variante

- Reimwörter finden
- Synonym und Gegensatz bilden
- mit der anderen Hand zuwerfen

### Wie oft?/ Wie lange?

3-5 Minuten

### Was brauche ich?

Kleine Softbälle, alternativ auch kleinere Wurfgegenstände (z.B. Etui)





## Hand und Fuß

### Wie?

Die Schüler gehen im Klassenraum umher. Die Lehrkraft würfelt mit einem großen Schaumstoffwürfel. Entsprechend der oben liegenden Würfelzahl sollen die Kinder mit so vielen Körperteilen den Boden berühren.

Alternativ kann die Lehrkraft auch eine Zahl ansagen.

### Variante

z.B. im Fach Mathematik, Lösung ergibt sich durch das Rechnen einer Mathe-Aufgabe; entsprechend der gewürfelten/gesagten Zahl finden sich Kinder zusammen

### Wie oft?/ Wie lange?

3 Minuten

### Was brauche ich?

ggf. Schaumstoffwürfel/oder normalen Spielwürfel



## Bewegungsmemory

### Wie?

Zwei Schüler werden aus dem Raum geschickt. Die anderen Schüler einigen sich paarweise auf eine gemeinsame Bewegung (z.B. drehen, hüpfen, klatschen). Anschließend verteilen sie sich wieder im Raum. Die zwei hereingeholten Schüler lassen sich nun jeweils die Bewegung zeigen. Ziel ist es die meisten richtigen Paare zu finden.

### Wie oft?/ Wie lange?

5 Minuten

### Was brauche ich?

Tafel, Kreide (zum Notieren der Punkte)



## Schifffahrt

### Wie?

Die Kinder bewegen sich wie Schiffe auf dem Meer durch den Raum. Bei hohem Seegang schaukeln sie kräftig hin und her. Bei leichtem Wind warten sie auf einen Lotsen. Dieser wird zuvor ausgewählt und gibt den einzelnen „Schiffen“ das Signal an Land zu gehen. Die Sitznachbarn finden sich zusammen und fahren langsam in den Hafen und gehen dort vor Anker (auf eigenem Sitzplatz Platz nehmen).

### Variante

v.a. in Klasse 5: andere Fahrzeuge darstellen (z.B. Autos, Flugzeuge)

### Wie oft?/ Wie lange?

3 Minuten





## Tisch-Lift

### Wie?

Rücken zum Tisch, Hände darauf abstützen, Füße ca. einen Meter vom Tisch entfernt, Knie strecken, Arme beugen und Gesäß dem Boden nähern.

### Variante

Winkelt man die Beine an, wird es einfacher.

### Wie oft?/ Wie lange?

2-mal 10-mal wiederholen,  
auch 3-4-mal möglich

### Was brauche ich?

Tisch



## Cross-Over

### Wie?

Auf der Stelle gehen

- 1) Schritt rechts, rechte Hand berührt die linke Schulter
  - 2) Schritt links, linke Hand berührt die rechte Schulter
  - 3) Schritt rechts, rechte Hand berührt das linke Knie
  - 4) Schritt links, linke Hand berührt das rechte Knie
  - 5) Schritt rechts, rechte Hand berührt den linken Fuß
  - 6) Schritt links, linke Hand berührt den rechten Fuß
- Bewegungen üben, im Anschluss fließend aneinandergereiht durchführen

### Variante

schneller werden

### Wie oft?/ Wie lange?

2-3 Minuten



## Dirigent

### Wie?

Aufrechter Sitz, Die Finger der linken Hand klopfen auf den Tisch. Die rechte Hand fährt an der Tischkante hin und her. Auf Kommando wechseln die Bewegungen der Hände.

### Variante

auch eigene Bewegungen der Kinder können integriert werden

### Wie oft?/ Wie lange?

2 Minuten



## Cowboy und Indianer

### Wie?

Linke Hand: „Indianer“ (Daumen in Handinnenfläche legen, die vier Finger zur Decke strecken), Rechte Hand: Pistole (Zeigefinger und Daumen) zeigen auf andere Hand, Symbole so schnell wie möglich wechseln

### Variante

auch eigene Bewegungen können integriert werden

### Wie oft?/ Wie lange?

2 Minuten



## Gesichtsmassage

### Wie?

Aufrecht auf den Stuhl setzen (Brillen absetzen), mit beiden Händen Ohren und Gesicht mit kreisenden Bewegungen massieren. Wahrnehmen wie sich das eigene Gesicht danach anfühlt.

### Wie oft?/ Wie lange?

1-2 Minuten



## Beinglocke

### Wie?

Aus dem Sitz mit den Unterarmen auf dem Tisch stützen.  
Beine anwinkeln und frei schweben.

### Wie oft?/ Wie lange?

Schwinge die Beine abwechselnd 5-mal vor und zurück.  
Kurze Pause. 3-mal wiederholen.

### Was brauche ich?

Tisch



## Heißer Sitz

### Wie?

Auf die Vorderkante des Stuhls setzen. Beachte: gerade Rücken. 10-mal zügig aufstehen und wieder hinsetzen.

### Wie oft?/ Wie lange?

Nach einer kurzen Pause erfolgt eine Wiederholung.

### Was brauche ich?

Stuhl



## Swing around

### Wie?

Aufrechter Stand. Arme hängen locker neben dem Körper. Oberkörper langsam nach rechts und links drehen und Arme mitschwingen lassen. Locker und entspannt bleiben.

### Variante

Wer möchte schließt die Augen.

### Wie oft?/ Wie lange?

1-2 Minuten

