

Bewegung in die Schule



Workshop „Analog-verspielt zu einer besseren Klassenatmosphäre“, 30.11.2019

Die meisten Bewegungsformen des Workshops stammen aus meiner Ideenliste „Bewegung in die Schule“ (<https://shop.ingold-biwa.ch/de/bewegung-in-die-schule---box-80958.html>; Musterkarten auf den folgenden Seiten) und der Web-App von «Schule bewegt» (<https://schulebewegt.ch>), für die ich die Aufgaben neu zusammengestellt und ergänzt habe. Es wird jeweils auf die betreffende Karte in der Ideenliste und – wenn vorhanden – auf die entsprechende Webseite von «Schule bewegt» verwiesen. Die ausprobierten Spiele werden nach Möglichkeit der jeweils passendsten sozialen Kompetenz des Lehrplans 21 zugeordnet, die oft einen starken Bezug zu den personalen Kompetenzen haben.

- Die S+S können sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen. (Lehrplan 21: soziale Kompetenzen – Dialog- und Kooperationsfähigkeit)
 - „Hallihallo“ (Karte 1; <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Halli-hallo>); Varianten: den Namen des Partners (mit Hilfe) nennen, neues Ritual
 - „Bibedi-bibedi-bop“ (Karte 43; <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Tierparade>)
- Die S+S können aufmerksam zuhören und Meinungen und Standpunkte von andern wahrnehmen und einbeziehen. (Lehrplan 21: soziale Kompetenzen – Dialog- und Kooperationsfähigkeit)
 - Bewegte Rückmeldungen
 - Sich zwischen einer Wand (0) und der anderen (10) positionieren > je näher bei der 10, desto positiver
 - An Ort gehen > je schneller, desto positiver
 - Sich grösser oder kleiner machen > je grösser, desto positiver
 - Mehr oder weniger nah zu einem bestimmten Punkt stehen > je näher, desto positiver
- Die S+S können in der Gruppe und in der Klasse oder in einem Schülerrat Abmachungen aushandeln und Regeln einhalten. (Lehrplan 21: soziale Kompetenzen – Dialog- und Kooperationsfähigkeit)
 - „Kurzschluss“ (Karte 60; <https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Kurzschluss>)
 - „Münzendieb“ > <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/611/10158-10158alias>
 - Individuelle Begrüssung jedes Schulkindes > <https://www.youtube.com/watch?v=l0jgcyfC2r8>; Variante: gleiches Ritual für die ganze Klasse während einer bestimmten Zeit
- Die S+S können je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen. (Lehrplan 21: soziale Kompetenzen – Dialog- und Kooperationsfähigkeit)
 - „Schön der Reihe nach“ (Karte 5); gekürzter Auszug aus der Ideenliste: Die Spielerinnen stehen in zwei möglichst gleich grossen Kolonnen hintereinander, zuvorderst ist die Chefin. Die Lehrperson steht in der Nähe der beiden Chefinnen. Die Lehrperson gibt ein Sortierkriterium vor (z.B. Körpergrösse, Anzahl Geschwister, Schuhgrösse, Geburtsmonat, Hausnummer, hinterste zweistellige Zahl der eigenen Telefonnummer, Anfangsbuchstabe des Vornamens). Die Gruppen sortieren ihre Spielerinnen nach dem genannten Kriterium in einer Reihe. Dabei darf nur stumm, mit Händen und Füßen kommuniziert werden. Glaubt eine Chefin, die Aufstellung ihrer Gruppe sei richtig, hebt sie die Hand. Die Lehrperson kontrolliert: Ist alles korrekt, bekommt dieses Team den Punkt, sonst geht er an die andere Gruppe.
 - Seiltrick zu zweit (> <http://www.gruppenspiele-hits.de/sonstige-spiele/Aneinandergekettet.html>)
- Die S+S können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt. (Lehrplan 21: soziale Kompetenzen – Konfliktfähigkeit)
 - Vor- und Nachmachaufgaben:
 - Die verbale Anweisung der Lehrperson umsetzen (z.B. „Legt euch auf den Boden!“); Variante: nur dann, wenn vor dem Befehl „Kommando“ gesagt wurde
 - Das Gegenteil des von der Lehrperson Gesagten machen (z.B. bei „Macht Lärm!“ still sein) (<https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Ungehorsam>)
 - Die Bewegungen des Partners – auch Folgen mit Klatschen, Patschen und weiterer Körpermusik – kopieren (nebeneinander oder hintereinander stehen), spiegeln (gegenüber stehen) oder imitieren (gegenüber stehen, aber jeweils die gleiche Seite bewegen) und evtl. auch noch dessen Fragen beantworten (<https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Kopierer>) oder ganz langsam ausführen (<https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Ruhiger-Gleichschritt>)

Bewegung in die Schule



Workshop „Analog-verspielt zu einer besseren Klassenatmosphäre“, 30.11.2019

- Beispiel für eine Klatschfolge (jeweils sieben Schläge):
 - 7x auf die Oberschenkel patschen
 - 1x auf die Oberschenkel patschen, 1x in die Hände klatschen, 1x auf die Oberschenkel patschen, 1x in die Hände klatschen, 1x auf die Oberschenkel patschen, 1x in die Hände klatschen, 1x auf die Oberschenkel patschen
 - 1x auf die Oberschenkel patschen, 1x mit überkreuzten Armen auf die Oberschenkel patschen, 1x auf die Oberschenkel patschen, 1x in die Hände klatschen, mit beiden Händen schnippen, 1x in die Hände klatschen, 1x auf die Oberschenkel patschen
 - Das Gesagte und Vorgezeigte nachmachen; z.B. „Bru – Schni – Kla – Bru – Bru – Schni – Kla“ – zwischen zwei Durchgängen noch ein oder zwei „Schni“, „Pa“ (Patschen auf die Oberschenkel) oder „Fu“ (Fussschritt)
- Die dem Signal (z.B. Zahlen – gewürfelt oder mit Fingern angezeigt) zugewiesene Bewegung machen (<https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Signal>); beliebig abänderbare Variante „Schokolade“ zu zweit mit Patschen – „Schoko“ (Handflächen), „la“ (Handrücken), „de“ (Fäuste) > „Schoko – Schoko – la – la – Schoko – Schoko – de – de – Schoko – la – Schoko – de – Schoko – la – de“; Variante aus „Magisches Wort“ (Karte 82): „Feuer“ (auf den Boden liegen), „Wasser“ (auf etwas Erhöhtes stehen), „Wind“ (an eine Wand stehen), „Blitz“ (in die Kauerstellung gehen)
- Springen im Kreis (rein/raus/links/rechts): das Gleiche machen und sagen, das Gegenteil machen und sagen, das Gleiche machen und das Gegenteil sagen, das Gegenteil machen und das Gleiche sagen (Variante: Arm- und Beinbewegungen)
- Die S+S können Kritik annehmen und die eigene Position hinterfragen. (Lehrplan 21: soziale Kompetenzen – Konfliktfähigkeit)
 - „Ich auch“: diejenigen, für die die Aussage – z.B.: „Ich bin ... (fair)“, „Ich setze mich ein für ... (Gerechtigkeit)“, „Ich kann gut / nicht gut ... (auf andere Menschen eingehen)“ – auch stimmt, stehen vom Sitzen auf; zuerst ein paar Sätze der Lehrperson, dann nach jeder Aussage – auch mit einem Ball – weitergeben (https://schulebewegt.ch/de/aufgaben/Ich_auch); Variante: jemand macht in der Mitte des Kreises eine Aussage, alle Angesprochenen wechseln schnell die Plätze und wer keinen Stuhl ergattert, stellt sich dann für den nächsten Satz in die Mitte

Weitere Eselsbrücken zu den Inhalten der Weiterbildung:

- Aktivierender „Countdown“: mit nach oben gestreckten Armen die vier Finger hinunterklappen, in die Hände klatschen, mit beiden Händen auf die Oberschenkel patschen, Schritte machen – zuerst 7, dann 6 ... bis 1 Mal
- Netzwerk zum Spielen > <https://www.spielschweiz.ch/>
- Footbags häkeln > http://www.helpster.de/hacky-sack-selber-machen-eine-anleitung_79974
- Luftballonhülle kaufen > https://www.jako-o.com/de_LU/luftmatz-luftballonhuelle-baumwolle--131900
- Luftballonhülle selber nähen > <https://www.youtube.com/watch?v=Bu3ZryMnN-U>

Wer bezüglich „Bewegung in die Schule“ am Ball bleiben möchte, kann via Mail oder via Link (> <https://te9ce54e7.emailsys1a.net/99/1627/f430196516/subscribe/form.html>) meinen Newsletter (vier Mails pro Jahr) bestellen. Der aktuellste Newsletter findet sich hier: <https://bewegung-in-die-schule.ch/kontakt/>.

Pädi Fust



Organisation

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

Idee

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

Varianten

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

• Stühle

Musterkarte





Organisation

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

Idee

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

Varianten

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

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

Musterkarte



Klopfzeichen



Organisation

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

Idee

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

Varianten

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



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

Musterkarte



**Organisation**

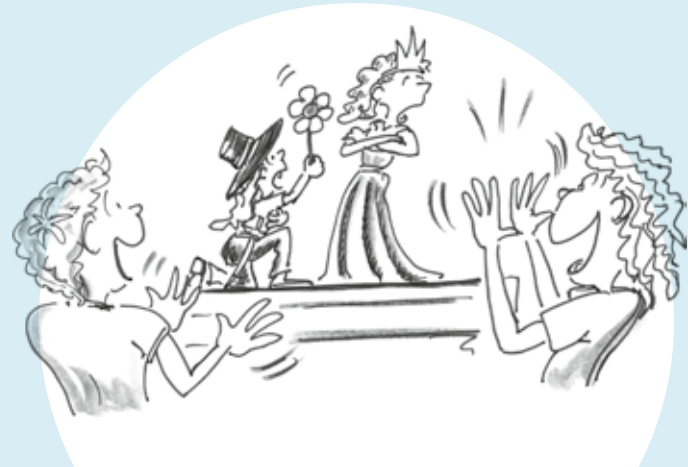
6–11 Spielerinnen bilden zwei möglichst gleich grosse Gruppen: Schauspielerinnen und Zuschauerinnen.

Idee

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

Variante

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

Musterkarte

**Organisation**

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

Idee

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

Variante

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

- 1 PET-Flasche

Musterkarte

Armwedel

Thema

Beide Arme gleichzeitig in verschiedene Positionen bringen

Aufgaben

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

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

Varianten

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

Musterkarte





Organisation

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

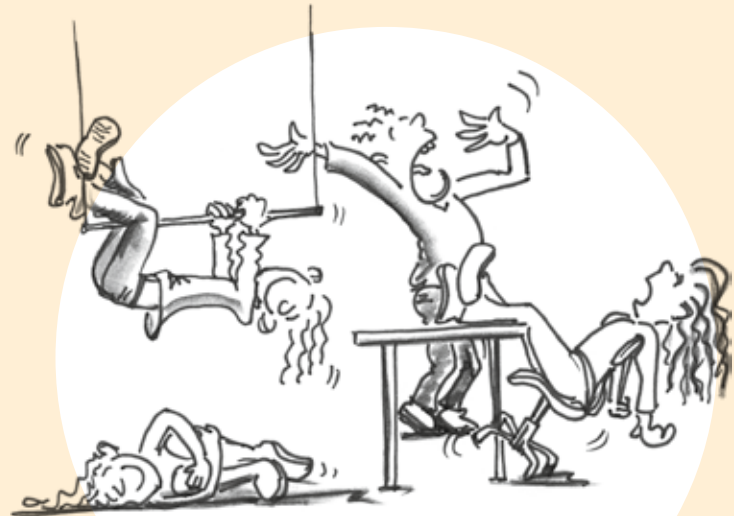
Idee

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

Varianten

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

Musterkarte





Organisation

Je 2 Schüler bearbeiten gemeinsam einen Text.

Idee

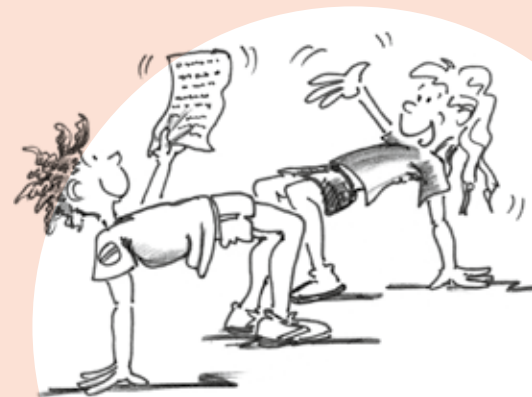
A liest bis zum «Stopp» von B vor, B fasst den Inhalt mündlich zusammen, A berichtet und ergänzt bei Bedarf. Dann werden die Rollen getauscht. Der sprechende Schüler gibt jeweils eine neue Körperposition oder eine von beiden beherrschte Bewegung vor.

Varianten

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

• 1 Textblatt

Musterkarte

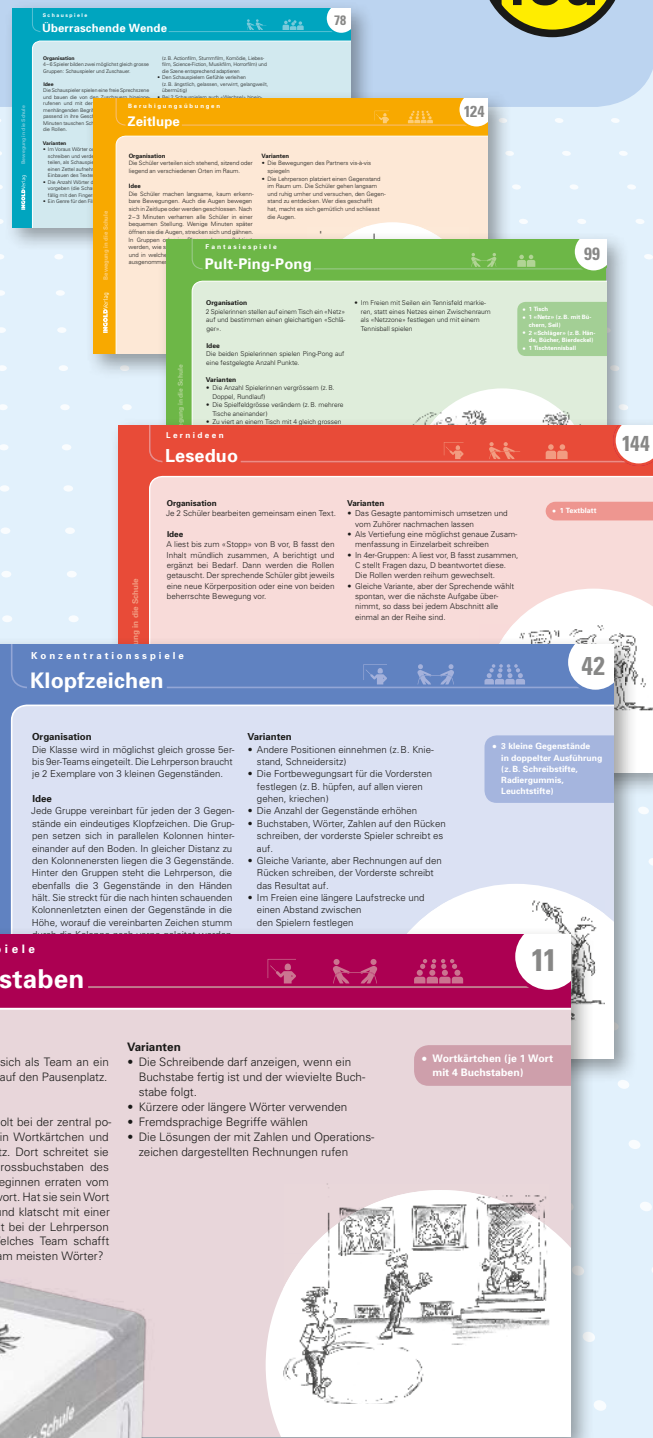




Bewegung in die Schule

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

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



Bewegung in die Schule
 Box, 23,4 × 12,8 × 16 cm,
 8 Register, 160 Ideenkarten,
 Begleitheft, illustriert
 Autor: Patrick Fust
 Illustrator: Leo Kühne
 ISBN 978-3-03700-296-4
 Art.-Nr. 20.296
Preis CHF 125.00

Aufbau der Ideenkarten

Kapitel

Steuerung durch die Lehrperson (ja/nein)

Spielform (kooperativ/kompetitiv)

Sozialform (Einzelperson, Partner, Gruppe, Klasse)

Bewegungsideoe

Organisation der Grundform

Beschreibung der Grundform

Kartennummer (1-160)

benötigtes Material

Varianten



Der Autor



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

Themenübersicht

- Gesellschaftsspiele
- Konzentrationsspiele
- Fantasiespiele
- Beruhigungsübungen
- Geschicklichkeitsspiele
- Schauspiele
- Kunststücke
- Lernideen

Holkurse

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

Kontakt:
 info@ingoldverlag.ch
 062 9564444