

Bewegter Unterricht – bewegte Pause			
		Seite	
Lehrerhinweise	Liebe Kollegin, lieber Kollege, ...	3	
Vorwissen sammeln	Die Finde-Jagd	5	
	Welche Sportarten kennt ihr?	6	
	Umfrage: Wie sportlich sind die Schüler und Lehrer unserer Schule?	7	
	Warum muss ich mich bewegen?	8	
	Mein Bewegungstagebuch	9	
Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse			
Ziel: Spiele und Übungen ...	Name	Seite	Kopiervorlage auf Seite
zur Begrüßung	Begrüßungsspiel	11	
zur Verabschiedung	Verabschiedungsspiel	11	
zur Körperwahr- nehmung	Unser kleines Bewegungsprogramm: Einführung	12	
	Einstimmung und Aufwachen	12	
	Fit werden	13	
	Endspurt	14	
	Ausklang	14	
	Fußgymnastik	15	
	Händedrücken	15	
	Figurenraten	16	41
zum Austoben	Die Aufgabe des Tages	16	
	Der Wäscheklammertanz	17	
	Der Zehnertest	17	42
zur Kooperation	Stopptanz: Was berührt den Boden?	18	
	Das Bewegungs-Frühstück	19	
	Kuhstall	19	
zur Entspannung	Eine Bewegungsgeschichte zum Loswerden von Ärger	20	
	Entspannungsmassage für den Sportler	21	43
	Klavierspieler	21	
	Wetterbericht	22	
	Pizza backen	22	
Bewegungspausen im Unterricht · Übungen auf dem Schulhof			
Ziel: Spiele und Übungen ...	Name	Seite	Kopiervorlage auf Seite
zur Koordination	Gummitwist	23	
	Gummitwist-Schwierigkeitsstufen	23	
	Einfache Gummitwist-Hüpfmuster	24	
	Schwierigere Gummitwist-Hüpfmuster	24	
zum gemeinsamen Spielen	Das Sportler-ABC	25	

Bewegter Unterricht in allen Fächern			
Fach	Name	Seite	Kopiervorlage auf Seite
Deutsch	Ein Känguru lernt schreiben	26	
	Silben gehen	26	44
	Wortarten-Gymnastik	27	
	Sportler angeln	27	45
Mathe	Zahlenraten	28	
	Rechen-BINGO	28	46
	Was muss ich tun?	29	47
	Wer wird Einmaleins-Bewegungskönig?	29	48
Sachunterricht	Das Bestimmungs-Spiel	30	
	Obst-und-Gemüse-Meister	30	49/50
Kunst	Mein BBB: Mein Bewegungs-Buddy-Book	31	
	Spuren hinterlassen: Ein Kunst-Parcours	32	
Musik	Der Rhythmus-Lauf	33	51
	Geräusche-Memory	33	52
Englisch	Where is the snake?	34	53/54
	Wake up your body and your brain with Silly Sally	35	
Bewegte Pause drinnen und draußen			
		Seite	Kopiervorlage auf Seite
Lehrerhinweise	Die bewegte Hofpause	36	55
	Die bewegte Regenpause	37	55
Ziel: Spiele und Übungen ...	Name	Seite	Kopiervorlage auf Seite
für die bewegte Hofpause (draußen)	Seilchen-Olympiade	38	
	Zielwerfen	38	
	Moonhopper-Staffel	39	
für die bewegte Regenpause (drinnen)	Eierlauf	39	
	Dosenrollen	40	
	Wettlauf von Hase und Igel	40	56

----- Verwendete Literatur:

Cleven-Becker-Stiftung (Hg.): Hörler-Körner, Ulrike und Zahner, Lukas (2008): Bewegte Pause. Bewegungsförderung an der Grundschule. Eine Broschüre für Lehrpersonen mit Informationen und Ideen für die Praxis. (www.fit-4-future.ch)

Höglinger-Winter, Susanne und Emberger, Nicole (2006): Bewegte Pausen im Klassenzimmer. Bei Grundschulkindern neue Energien wecken. Oldenbourg Schulbuchverlag.

Quante, Sonja (2003): Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Verlag Modernes Lernen Borgmann GmbH & Co. KG.