



Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

Das Bewegungs-Frühstück

Für wen? Für die ganze Klasse

Material: CD-Player, Musik

So geht's: Hier braucht ihr etwas mehr Platz. Alle Kinder bewegen sich frei zur Musik im Raum. Wenn die Musik stoppt, wird eine Speise genannt. Findet euch dann so schnell wie möglich in der geforderten Anzahl zusammen und stellt die Speise dar. Wer übrig bleibt, scheidet eine Runde aus.



Müsli
(3 Kinder)



**belegtes Vollkornbrot
mit Salatblatt**
(4 Kinder)



**Milch mit
Strohalm**
(2 Kinder)



**belegtes
Vollkornbrot**
(3 Kinder)



Möhren
(4 Kinder)

Lust auf mehr? Überlegt euch eigene Speisen und wie man sie darstellen kann.



Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

Kuhstall

Für wen? Für die ganze Klasse

So geht's: Hier braucht ihr etwas mehr Platz. Immer drei Kinder finden sich so schnell wie möglich als Kuhstall zusammen: Zwei Kinder reichen sich die Hände und bilden den Stall, das dritte Kind ist die Kuh und steht zwischen den Kindern, also im Stall.

Zusätzlich gibt es einen Rufer. Der ruft immer ein Wort: „Kuh“, „Stall“ oder „Kuhstall“. Der Rufer spielt selbst auch mit, macht also auch das, was er ruft.



Wird „Kuh“ gerufen, wechseln die Kühe (die Kinder in der Mitte) ihren Stall und muhen dabei.

Wird „Stall“ gerufen, wechseln die Ställe (die Kinder außen) und suchen sich eine neue Kuh. Sie umfassen also ein neues Kind.

Wird „Kuhstall“ gerufen, dann wird ganz neu gemischt und es gibt einen neuen Rufer.

Wer übrig bleibt, wird in der nächsten Runde der neue Rufer.

Variation: Ihr könnt auch andere Tiere im Stall darstellen, zum Beispiel Hühner. Oder ihr spielt Bienen in ihrem Bienenstock. Es gibt ganz viele Möglichkeiten.





Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

Fußgymnastik

Für wen? Für die Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit oder die ganze Klasse

Material: Würfel, mehrere kleine Gegenstände (mehrere Korken, Wäscheklammern, Sandsäckchen, Tücher, ...), Eimer (oder Kiste)

So geht's: Deine Füße wollen auch gerne bewegt und gefordert werden. Zieh deine Schuhe und Socken aus. Wecke deine Füße auf: Bewege all deine Zehen, winke mit ihnen in alle Richtungen. Klatsche mit den Füßen. Wenn sie wach sind, kann es losgehen:

Würfel mit dem Fuß. Die Würfelzahl sagt dir, wie viele Gegenstände du in den Eimer transportieren sollst. Zwischen deinem Startpunkt und dem Eimer liegen ungefähr 3 Meter.

Variation: Ihr könnt auch Gruppen bilden und die Übung in eine Staffel umwandeln. Die Gruppe, die zuerst alle Gegenstände in ihren Eimer gebracht hat, siegt.

Lust auf mehr? Denkt euch eigene Ideen aus, was man mit den Füßen alles machen kann: schreiben, malen, kleine Gegenstände transportieren, ...



Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

Händedrücken

Für wen? Für die ganze Klasse

So geht's: Bildet einen Kreis und fasst euch an den Händen. Einer von euch beginnt und verschickt eine Post, indem er die Hand seines rechten oder linken Nachbarn drückt. Wenn du merkst, dass deine Hand gedrückt wurde, gibst du die Post mit der anderen Hand an deinen Nachbarn weiter. Das geht so lange, bis die Post wieder bei seinem Absender angekommen ist, der dann sagt: „Die Post ist angekommen.“

Variante für Profis: Die Post besteht aus mehreren Händedrücken in unterschiedlichen Rhythmen.

