



## BEISPIELE ZU BEWEGTEM LERNEN UND ZU BEWEGUNGSPAUSEN FÜR DIE SEKUNDARSTUFE

Diese Beispiele können im Klassenzimmer durchgeführt werden, aber auch an der frischen Luft, z. B. auf dem Pausenhof oder dem Schulgelände.

### 1-2-3 gemerkt und bewegt

#### **Ziel/Intention:**

Spiel zur Aktivierung und Förderung des Arbeitsgedächtnisses

#### **Spielbeschreibung:**

Den Ziffern werden Bewegungen zugeordnet. Ein Beispiel wäre:

1 → Streck sprung

2 → Drehung um die eigene Achse

3 → Boden berühren

Die Lehrkraft nennt eine Ziffer, die Kinder führen die entsprechende Bewegung einmal aus.

#### **Schwierigkeitsstufe 1:**

Eine weitere Bewegung wird hinzugenommen (z. B. 4 → in die Hände klatschen).

#### **Schwierigkeitsstufe 2:**

Den Ziffern/Bewegungen werden nun Farben zugeordnet:

- **rot** → 1 → Streck sprung
- **gelb** → 2 → Drehung um die eigene Achse

Die Lehrkraft hält nun eine Farbkarte hoch, ohne zu sprechen, die Schülerinnen und Schüler führen die entsprechende Bewegung aus.

#### **Variante:** (auch in Partnerarbeit möglich)

Eine Person nennt eine Zahlenreihe, die Klasse bzw. die Partnerin/der Partner führt die entsprechende Bewegungsfolge aus.

Bsp.: 1-3-1 → Streck sprung – Boden berühren – Streck sprung

Hinweis: Mit kurzen Zahlenfolgen beginnen und nur langsam steigern.

## Bleib stabil und konzentriert

### **Ziel/Intention:**

Bewegtes Üben und Festigen von Unterrichtsinhalten

### **Spielbeschreibung:**

Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare. Person A überlegt sich eine Balancierposition, die sie längere Zeit halten kann, z. B. den linken Fuß auf den Fußrücken des rechten Fußes stellen.

Person B fragt Inhalte des Unterrichts ab (z. B. Einmaleins-Aufgaben, Vokabeln). Nach angemessener Zeit wird gewechselt.

## Spiegelbild

### **Ziel/Intention:**

Stilleübung zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und der exekutiven Funktionen

### **Spielbeschreibung:**

Zwei Personen stehen sich im Abstand von 1,5 – 2 m gegenüber. Person A macht eine Bewegung vor (hebt z. B. langsam den Arm und spreizt dabei alle Finger). Die gegenüberstehende Person ist das Spiegelbild und macht möglichst gleichzeitig alle Bewegungen spiegelbildlich mit.

**Hinweis:** Die Bewegungen möglichst langsam und ausladend durchführen.

## Balanceakt

### **Ziel/Intention:**

Übung zur Aktivierung, Gleichgewichtsübung

### **Material:**

eigene Hefte, Stifte oder Radiergummis

### **Spielbeschreibung:**

Die Schülerinnen und Schüler stehen auf einem Bein. Die Lehrperson stellt Aufgaben:

- Lasse den Stift oder Radiergummi um deinen Körper (deinen Kopf, dein Bein) kreisen.
- Lege einen oder mehrere kleine Gegenstände auf deinen Kopf (deine Schulter, deinen Ellenbogen, deinen Fuß). Strecke deine Arme nach oben (unten, seitlich). Schaffst du es, dass die Gegenstände liegenbleiben?
- Kannst du deine Augen dabei schließen?

## Pizza backen

### Ziel/Intention:

Bewegungsgeschichte zur Aktivierung am Platz

### Spielbeschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler stehen hinter ihren Stühlen. Diese werden so positioniert, dass die Kinder ausreichend Platz für die angesagten Bewegungen haben.

Erzähltext	Bewegungen
<i>Wir backen eine Pizza. Dazu kneten wir den Teig</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>auf der Stelle laufen und mit den Füßen stampfen, beide Hände machen Knetbewegungen vor dem Körper</li> </ul>
<i>Wir rollen den Teig aus.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weiterlaufen, dabei die Arme auf Bauchhöhe vor- und zurückführen</li> </ul>
<i>Die Tomatensauce wird gerührt.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weiterlaufen, dabei erst mit dem rechten Arm, dann mit dem linken Arm Rührbewegungen durchführen, dabei sollte die Richtung geändert werden</li> </ul>
<i>Wir belegen unsere Pizza: zuerst legen wir fünf Pilze, dann drei Schinkenscheiben, drei Paprikastücke darauf</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprünge auf der Stelle durchführen</li> <li>Kniebeugen durchführen</li> <li>auf den Boden setzen und wieder aufstehen</li> </ul>
<i>und streuen nun den Käse aus.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weiterlaufen, mit der rechten Hand Käse verteilen, Handwechsel</li> </ul>
<i>Die Pizza wird in den Ofen geschoben.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weiterlaufen, dabei die Pizza in den Ofen schieben</li> </ul>
<i>Sie bäckt, wir müssen warten.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>weiterlaufen und dabei auf die Oberschenkel patschen</li> </ul>
<i>Unsere Pizza ist fertig. Wir holen sie aus dem Ofen. Autsch, sie ist heiß. Wir setzen uns auf unseren Stuhl und haben uns eine Pause verdient. Guten Appetit!</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza aus dem Ofen holen, die verbrannten Finger/Arme ausschütteln und anschließend auf dem eigenen Stuhl ausruhen.</li> </ul>

## Der Würfel entscheidet – Fitnessprogramm

### Ziel/Intention:

Spiel zur Aktivierung und Kräftigung

### Material:

Großer Schaumstoffwürfel

### Spielbeschreibung:

Eine Person würfelt, alle Schülerinnen und Schüler führen die entsprechende Aufgabe auf dem Platz aus.

Augenzahl	Aufgabe
1	<i>Strecke deine Arme im Stand über den Kopf und greife dabei mit den Händen nach oben („Kirschenpflücken“).</i>
2	<i>Mache vier Kniebeugen. Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen schauen“. Strecke dein Arme nach vorne.</i>
3	<i>Führe einen Radiergummi dreimal als „Liegende 8“ durch deine Beine.</i>
4	<i>Hüpfe viermal auf dem rechten Bein, anschließend viermal auf dem linken Bein.</i>
5	<i>Mache eine Standwaage zuerst auf dem rechten, dann auf dem linken Bein. Wie lange kannst du diese Positionen halten?</i>
6	<i>Mache sechsmal den Hampelmann.</i>

### Variante:

Jeder Zahl auf dem Würfel wird von der Gruppe gemeinsam eine Bewegungsform zugeordnet und auf der Tafel notiert.

Die Spielleitung würfelt und je nach Augenzahl wird sich bewegt.

## Arm-Alphabet

**Ziel/Intention:**

Übung zur Aktivierung

**Material:**

Plakat oder Folie inklusive Fotos zum Download

**Spielbeschreibung:**

Die Schülerinnen und Schüler führen zu Begriffen/Wörtern die entsprechenden Übungen aus dem Alphabet aus. Möglichkeiten: Name, Fachbegriffe.... Die Anzahl der Wiederholungen wird vorher einheitlich festgelegt. (z. B. 2x die Bewegung wiederholen).

A	Rechten Arm in die Höhe strecken	N	Rechter Arm zeigt nach oben, linker Arm zeigt diagonal nach unten, dann Armwechsel
B	Linken Arm in die Höhe strecken	O	Einen großen Kreis vor dem Körper mit dem rechten Arm beschreiben, dann Armwechsel
C	Rechten Arm seitlich gestreckt kreisen	P	Liegende 8 mit dem rechten Arm vor dem Körper
D	Linken Arm seitlich gestreckt kreisen	Q	Liegende 8 mit dem linken Arm vor dem Körper
E	Beide Arme seitlich ausstrecken und kreisen	R	Linker Arm zeigt gestreckt nach unten, dann wird die linke Hand an die rechte Schulter und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt
F	Schultern hochziehen und fallen lassen	S	Mit beiden Händen und gestreckten Armen über dem Kopf winken
G	Beide Arme nach oben strecken, in die U-Position herunterziehen und wieder nach oben strecken	T	Rechte Hand auf linke Schulter, linke Hand auf rechte Schulter legen, Arme absenken, Seitenwechsel
H	Schultern vorwärts kreisen	U	Mit den Fäusten abwechselnd nach vorne boxen
I	Schultern rückwärts kreisen	V	Beide Arme V-förmig gestreckt nach oben führen und wieder absenken
J	Beide Arme nach vorne strecken und Hände öffnen und schließen	W	Fingerspitzen beider Hände vor dem Körper zusammenführen, kurz Druck

			auf die Fingerspitzen ausüben
K	Beide Arme nach oben in eine V-Position strecken und Arme von dort aus leicht von vorne nach hinten und in die Ausgangsposition zurückführen	X	Schultern abwechselnd hochziehen
L	Rechter Arm zeigt gestreckt nach unten, dann wird die rechte Hand an die linke Schulter und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt	Y	Beide Arme gestreckt in Vorhalte nehmen und nach rechts und links waagrecht wischen
M	Arme seitlich ausstrecken, dann die Hände an die Schultern führen und zurück in die Ausgangsposition	Z	3x über Kopf klatschen



## Das „starke“ Buch

### Ziel/Intention:

Kräftigung, Mobilisierung mit dem Buch, Training der exekutiven Funktionen

### Ort:

Klassenzimmer

### Material:

Buch

### Spielbeschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler nehmen ein eigenes Buch. Vorsichtiger, umsichtiger Umgang mit dem Buch ist selbstverständlich. Sie führen die Aufgaben aus.

Übung	Ausführung
1 „Buchdrücken“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in die Hocke gehen und das Buch auf dem Boden ablegen (dabei auf geraden Rücken achten, Gesäß nach hinten schieben)</li> <li>• Buch mit beiden Händen wiederaufnehmen und nach oben über den Kopf „drücken“</li> <li>• 5- bis 10-mal wiederholen</li> </ul>
2 „Buchsprung“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buch mit gestreckten Armen über dem Kopf halten</li> <li>• mit geschlossenen Beinen vor- und zurückspringen, dabei bleiben die Arme gestreckt über dem Kopf</li> </ul>
3 „Buchheber“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buch mit gestreckten Armen in Vorhalte nehmen, dann langsam beide Arme nach oben strecken</li> <li>• Hände nach hinten abwinkeln (Ellbogen zeigen nach vorne), sodass das Buch den Rücken berührt</li> <li>• langsam die Arme wieder über den Kopf strecken und nach vorne absenken</li> <li>• 5- bis 10-mal wiederholen</li> </ul>
4 „Buchkreisel“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buch in Grätschstellung als „Liegende 8“ durch die Beine führen</li> <li>• 8- bis 10-mal wiederholen</li> </ul>
5 „Buchwanderung“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buch um den Körper „kreisen“ lassen, dabei vorne und hinten von der einen in die andere Hand übergeben</li> <li>• 8- bis 10-mal wiederholen</li> </ul>
6 „Buchhalter“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• im aufrechten Stand (Kopf gerade, Schultern nach hinten unten, Brust raus) das Buch mit gestreckten Armen in Vorhalte für 30 bis 60 Sekunden halten</li> </ul>
7 „Buchübergabe“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie wechselseitig im Stand anheben</li> <li>• Buch abwechselnd unter dem jeweils angehobenen Bein in die andere Hand übergeben</li> <li>• pro Bein 5- bis 8-mal wiederholen</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schulterbreiter Stand</li> </ul>

„Buchdehnung“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buch mit beiden Armen über dem Kopf halten, langsam zu einer Seite neigen und in dieser Position verweilen (dabei nicht in der Hüfte abknicken oder den Oberkörper verdrehen)</li> <li>• nach 20 Sekunden Seitenwechsel</li> <li>• pro Seite 5- bis 8-mal wiederholen</li> </ul>
---------------	---

**Variante:**

Es kann auch eine bestimmte Reihenfolge genannt werden, die die Kinder sich merken sollen (z. B. Übung 3-7-1).

## **Stop, go, jump and clap**

**Ziel/Intention:**

Spiel zur Aktivierung und zur Förderung der exekutiven Funktionen

**Spielanleitung:**

Die Lehrkraft gibt Kommandos, die von den Schülerinnen und Schülern ausgeführt werden. Dabei ändern sich die Spielregeln von Stufe zu Stufe.

1. Stufe: Die Kommandos „stop“ und „go“ werden eingeführt und eingeübt.
2. Stufe: Die Kommandos „jump“ und „clap“ werden eingeführt und eingeübt.
3. Stufe: Die Kommandos „stop“ und „go“ werden getauscht, d.h. bei „stop“ wird gegangen, bei „go“ wird stehengeblieben.
4. Stufe: Die Kommandos „jump and clap“ werden getauscht, d.h. bei „clap“ wird einmal gehüpft und bei „jump“ einmal in die Hände geklatscht.

## **Eins – zwei – Sommer**

**Ziel/Intention:**

Übung zur Aktivierung, Training der Selbstregulation

**Spielbeschreibung:**

Zwei Personen stehen sich in einem Abstand von 2 m gegenüber. Sie zählen abwechselnd von eins bis drei und beginnen dann wieder von vorne (A: „1“, B: „2“, A: „3“, B: „1“, A: „2“ ...).

Diese Übung führen sie mehrfach durch, bis sie ohne Fehler gelingt.

Danach werden die einzelnen Zahlen nach und nach durch Bewegungen und Begriffe ersetzt.

1. Stufe: Die „1“ wird durch einmaliges Hochspringen ersetzt. „2“ und „3“ bleiben wie zuvor.
2. Stufe: Die „2“ wird durch eine Kniebeuge ersetzt. „3“ bleibt wie zuvor.
3. Stufe: Die „3“ wird durch das Wort „Sommer“ ersetzt.

## Wechselsprünge

### **Ziel/Intention:**

Bewegtes Lernen, Übung zur Aktivierung, Training des Arbeitsgedächtnisses

### **Spielbeschreibung:**

Jede Person sucht sich eine Linie auf dem Boden (z. B. Steinplattenkante, Kreidestrich, Spielfeldaufzeichnung).

Der rechte Fuß wird vor die Linie, der linke Fuß hinter die Linie gestellt.

Auf ein Kommando führen alle Wechselsprünge aus, dabei wird laut mitgezählt:

z. B. eine Einmaleinsreihe, rückwärts von 20 bis 0 ...

### **Variante:**

Die Lehrkraft nennt drei verschiedene Zahlen.

Die Schülerinnen und Schüler merken sich die Zahlen in der richtigen Reihenfolge (z. B. 4 – 3 – 6).

Sie springen zunächst viermal – kurzer Stopp – dann dreimal – kurzer Stopp – dann sechsmal. Dabei sprechen sie die Zahlen laut mit.

### **Schwierigkeitsstufe 1:**

Die Anzahl der „Merkzahlen“ zur Förderung des Arbeitsgedächtnisses wird gesteigert. Zur Steigerung der Bewegungsintensität wird die Anzahl der durchzuführenden Sprünge erhöht.

### **Schwierigkeitsstufe 2:**

Die vorgegebene Zahlenfolge wird in umgekehrter Reihenfolge gesprungen.

## Walk`n talk

### **Ziel/Intention:**

Lernen in Bewegung

### **Ort:**

Freier Raum/Schulhof

### **Spielbeschreibung:**

Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Aufgabe mit dazugehörigen Fragen (z. B. Lesen eines vorgegebenen Textes im Gehen). Sie gehen paarweise mit Abstand durch den Raum oder bewegen sich über den Schulhof und setzen währenddessen die Aufgabe um (z. B. Text lesen und über Antworten diskutieren). Nach einer vereinbarten Zeit treffen sich alle Schülerinnen und Schüler wieder am Platz oder Treffpunkt. Wer etwas zum Thema sagen möchte, führt statt einer normalen Handmeldung eine vereinbarte Bewegung aus (z. B. Einbandstand, vier Kniebeugen, Hampelmann, Hüpfen) und wird dann aufgerufen.

### **Variante:**

Jede Person überlegt sich einen Beitrag/eine Antwort zu einem vereinbarten Thema. Die Lehrkraft ruft Person A auf. Nach der Antwort führt sie eine Bewegungskombination aus (z. B. aufstehen - einen Streck sprung ausführen – den eigenen Stuhl mit der Lehne nach vorne drehen und sich wieder setzen). Die Lehrkraft ruft Person B auf ... So kommen alle Schülerinnen und Schüler zu Wort.

## Hop oder Top

### **Ziel/Intention:**

Lernen in Bewegung

### **Ort:**

Klassenzimmer

### **Spielbeschreibung:**

Die Lehrkraft formuliert verschiedene Aussagen, die mit „ja“ („Hop“) oder „nein“ („Top“) beantwortet werden können. Wird mit „ja“ geantwortet, muss eine bestimmte, vorher festgelegte Bewegung ausgeführt werden (z. B. auf dem rechten Bein stehen, hüpfen). Bei „nein“ erfolgt eine andere Bewegung (z. B. auf dem linken Bein stehen, sich strecken oder den rechten/linken Arm hochhalten, in die Hocke gehen).

## „Lernsprung“ - Lernen im Springen

### **Ziel/Intention:**

Lernen in Bewegung

### **Ort:**

Schulgelände

### **Spielbeschreibung:**

Die Schülerinnen und Schüler stehen sich paarweise im Abstand von zehn Metern gegenüber. Sie stellen sich gegenseitig Fragen. Bei einer richtigen Antwort darf derjenige, der geantwortet hat, ohne Anlauf einen Sprung nach vorne machen. Wer erreicht als erstes das vorher festgelegte Ziel? Dabei darf der Mindestabstand von 1,50 Metern zum Gegenüber natürlich nicht unterschritten werden. Mögliche Aufgabenstellungen sind beispielsweise Vokabeln, Mathematikaufgaben, Definitionen.

### **Variante:**

Es werden verschiedene Sprungvarianten gewählt (z. B. Schrittsprung, Schlussprung, Springen auf einem Bein, bei falscher Antwort Rückwärtssprung).

## Die längste Reihe gewinnt

### Ziel/Intention:

Lernen in Bewegung

### Ort:

Klassenzimmer, Schulgelände

### Spielbeschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in drei oder vier Reihen hintereinander auf. Der Mindestabstand wird eingehalten.

Die Lehrkraft stellt Aufgaben (z. B. Vokabeln abfragen, Kopfrechenaufgaben). Die erste Person jeder Reihe antwortet. Wer als erstes richtig geantwortet hat, bleibt vorne stehen. Diejenigen, die falsch oder zu langsam geantwortet haben, stellen sich hinten an einer anderen Reihe an, sinnvollerweise an jener des Gewinners. Hat die erste Person dreimal hintereinander richtig geantwortet, stellt sie sich in ihrer eigenen Reihe hinten an. Die Gruppe mit der längsten Reihe gewinnt.

## Rudi's Outdoor Challenge

### Ziel/Intention:

Kräftigung, Aktivierung im Freien

### Ort:

Schulgelände/Pausenhof

### Material:

Arbeitsblatt zum Download

### Spielbeschreibung:

Die Übungen werden erklärt und demonstriert. Dabei wird auf eine korrekte Bewegungsausführung geachtet. Die Schülerinnen und Schüler führen „Rudi's Outdoor Challenge“ in der Pause dreimal pro Woche aus.

Übung	Beschreibung	Check 1	Check 2	Check 3
	<i>Springe über 5 verschiedene Gegenstände (z. B. Steine, Steinplatten, Linien).</i>			

	<p>Laufe eine Strecke von 50 m rückwärts.</p>			
	<p>Wähle eine Rundstrecke auf dem Pausenhof aus und laufe diese dreimal.</p>			
	<p>Führe 10 schräge Liegestütz an einer Bank oder Treppe aus.</p>			
	<p>Nimm eine Sitzposition an einer Gebäudewand ein und zähle langsam bis 60 („Wandsitz“).</p>			
	<p>Berühre verschiedene Gegenstände mit dem Ellbogen, jogge dabei von Gegenstand zu Gegenstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Gegenstände aus Holz</li> <li>• 3 Gegenstände aus Metall</li> <li>• 3 Gegenstände aus Plastik/Kunststoff</li> </ul>			
	<p>Führe 10 Trizeps-Dips an einer Bank oder Stufe aus. Achte auf die richtige Haltung.</p>			

## Sitzboogie

### Ziel/Intention:

Übung zur Aktivierung

### Ort:

Klassenzimmer

### Spielbeschreibung:

Alle Schülerinnen und Schüler sitzen auf ihrem Platz.

Eine Person (Lehrkraft oder Schülerin/Schüler) macht die Abfolge A vor und spricht dazu:

Text	Bewegung
„ <i>Rechts und ...</i> “	(1+2) beide Hände 2x rechts neben die Oberschenkel in die „Luft“ patschen
„... <i>ich und ...</i> “	(3+4) beide Hände 2x auf die eigenen Oberschenkel klatschen
„... <i>links und ...</i> “	(5+6) beide Hände 2x links neben die Oberschenkel in die „Luft“ patschen
„... <i>ich und ...</i> “	(7+8) beide Hände 2x auf die eigenen Oberschenkel klatschen

- Abfolge B: „*Rechts und ... links und ... rechts und ... links und ...*“
  - (1+2) rechte Faust über linke Faust 2x leicht klopfen
  - (3+4) linke Faust über rechte Faust und 2x leicht klopfen
  - (5+6) rechte Faust über linke Faust 2x leicht klopfen
  - (7+8) linke Faust über rechte Faust und 2x leicht klopfen
- Abfolge C: „*Rechts und ... links und ... klatsch, klatsch ... Schen-kel ...*“
  - (1+2) rechten Daumen 2x über die linke Schulter zeigen
  - (3+4) linken Daumen 2x über die rechte Schulter zeigen
  - (5+6) 2x in die Hände klatschen
  - (7+8) beide Hände 2x auf die eigenen Oberschenkel klatschen

## Kreuzverhör

### Ziel/Intention:

Spiel zum bewegten Wiederholen und Üben gelernter Inhalte

### Ort:

Klassenzimmer oder Schulhof

### Spielvorbereitung:

Die Schülerinnen und Schüler bilden 4er-Gruppen.

### **Spielanleitung:**

Person 1 steht Person 2 gegenüber und gibt eine Bewegung vor, die Person 2 nachmachen muss.

Person 3 steht links von Person 2 und stellt Person 2 zeitgleich Aufgaben aus dem Unterricht, die Person 2 während der Bewegung lösen muss.

Person 4 steht rechts von Person 2 und stellt abwechselnd zu Person 3 ebenfalls Aufgaben für Person 2. Person 3 und 4 wechseln sich mit Fragen stellen ab.

Wichtig: Die Bewegung darf während dem Lösen nicht unterbrochen werden.

Nach einer gewissen Zeit erfolgt ein Aufgaben-Wechsel innerhalb der Gruppe.

### **Schwierigkeitsstufe:**

Person 3 und 4 stellen Fragen zu unterschiedlichen Fächern: z. B. Person 3 Einmaleins-Aufgaben und Person 4 Länder-Hauptstädte.

### **Variante:**

Die Gruppe arbeitet zu fünft. Dabei stoppt Person 5 die Zeit (z. B. 90 sec) und zählt die während dieser Zeit richtig genannten Antworten.

## **Bewegtes Memory**

### **Ziel/Intention:**

Spiel zum bewegten Wiederholen und Üben gelernter Inhalte

### **Ort:**

Klassenzimmer

### **Spielanleitung:**

Eine Schülerin/ein Schüler verlässt den Raum. Die Lehrkraft verteilt im Klassenzimmer paarweise Begriffe aus dem aktuellen Unterrichtsstoff (z. B. Biologie aus der Biologie: Meiose + Meiose, Mitose + Mitose oder aus dem sprachlichen Bereich: Vokabelpaare etc.). Die Schülerin/der Schüler wird hereingebeten und versucht passende Begriffspaare herauszufinden. Dazu zeigt sie/er auf eine Schülerin/einen Schüler, diese Person erhebt sich und nennt ihren Begriff. Aufgedeckte Begriffspaare bleiben stehen.

### **Variante:**

Es werden Bewegungen oder Bewegungsfolgen gewählt, die pantomimisch dargestellt werden (z. B. Schnipsen, Klatschen, Springen).



## Luftkünstler

**Ziel/Intention:**

Übungen zur Aktivierung und zum Training der Koordination und Konzentration

**Ort:**

Klassenzimmer oder Pausenhof

**Spielvorbereitung:**

Die Schülerinnen und Schüler stehen an ihrem Platz im Klassenzimmer oder auf dem Pausenhof.

**Spieldurchführung:**

Die Lehrkraft zeigt Bewegungen, die von den Schülerinnen und Schülern nachgemacht werden.

**Stufe 1:**

Die Arme werden vor dem Oberkörper ausgestreckt. Mit einem Arm wird ein Kreis, mit dem anderen Arm eine liegende Acht in die Luft gemalt.

**Stufe 2:**

Mit je einem Fuß und einer Hand werden gleichzeitig Kreise in die Luft gemalt.

**Stufe 3:**

Mit der Hand wird ein Kreis und mit dem Fuß eine Acht in die Luft gemalt.

**Stufe 4:**

Die Schülerinnen und Schüler schreiben mit der Hand ihren Namen in die Luft und machen dazu mit dem Fuß einen Kreis oder eine Acht.

## Verkehrte Welt

**Ziel/Intention:**

Spiel zur Aktivierung, Schulung der exekutiven Funktionen

**Ort:**

Klassenzimmer oder Pausenhof

**Spielvorbereitung:**

Die Schülerinnen und Schüler stehen im Klassenzimmer an ihrem Platz oder im Raum verteilt bzw. auf dem Pausenhof.

**Spielanleitung:**

Die Lehrkraft gibt Kommandos, die Schülerinnen und Schüler machen genau das Gegenteil.

## Beispiele:

Kommandos der Lehrkraft	Aktionen der Schülerinnen und Schüler
<i>Macht euch groß!</i>	Sie machen sich klein.
<i>Geht einen Schritt vorwärts!</i>	Sie gehen einen Schritt rückwärts.
<i>Geht drei Schritte nach rechts!</i>	Sie gehen drei Schritte nach links.
<i>Berührt den Kopf!</i>	Sie berühren ihre Zehen.
<i>Berührt den Bauch!</i>	Sie berühren ihren Rücken.

### Schwierigkeitsstufe 1:

Wenn die Lehrkraft zuvor „*Ich befehle euch ...*“ sagt, dann wird die verkehrte Welt aufgehoben und die Schülerinnen und Schüler machen das, was die Lehrkraft tatsächlich ansagt.

Beispiel: „*Ich befehle euch, euch groß zu machen!*“ → Sie machen sich groß.  
„*Macht euch groß!*“ → Sie machen sich klein.

### Schwierigkeitsstufe 2:

Die Lehrkraft nennt zwei oder drei Kommandos, die Schülerinnen und Schüler dürfen erst nach einem Signal (z. B. Klatschen der Lehrkraft) aktiv werden.

Beispiel 1: „*Macht euch groß! Geht einen Schritt vorwärts!*“ Klatschen  
→ Sie machen sich klein. Sie gehen einen Schritt zurück.

Beispiel 2: „*Ich befehle: Macht euch groß! Geht einen Schritt vorwärts!*“  
Klatschen → Sie machen sich groß. Sie gehen einen Schritt vorwärts.

### Schwierigkeitsstufe 3:

Wie Stufe 3, jedoch werden die Kommandos aus der verkehrten und der realen Welt gemischt.

Beispiel: „*Macht euch groß! Ich befehle: Geht einen Schritt vorwärts!*“  
Klatschen → Sie machen sich klein. Sie gehen einen Schritt vorwärts.

## Jogging-Abfrage

### Ziel/Intension:

Spiel zur Aktivierung und Wiederholung von Unterrichtsinhalten

### Ort:

Klassenzimmer oder Schulhof

### Spielbeschreibung:

Mit vereinbarten Bewegungsaufgaben (Joggen, Streckstand, Drehung, Über-Kreuz-Bewegung u.a.) entscheiden über die Richtigkeit von:

- Rechenergebnissen
- Rechtschreibung
- gegebenen Informationen

Die Lehrkraft gibt eine Bewegung vor, die von den Schülerinnen und Schülern ausgeführt wird. Die Lehrkraft trifft dann eine Aussage zu einem Unterrichtsinhalt (z. B. Berlin ist die Hauptstadt von Deutschland) und die Schülerinnen und Schüler führen die Bewegung weiterhin aus, wenn die Aussage richtig ist. Bei einer falschen Aussage müssen alle sofort stehenbleiben.

## Was gehört zu ... ?

### **Ziel/Intention:**

Spiel zur Aktivierung und zur Wiederholung von Unterrichtsinhalten

### **Ort:**

Klassenzimmer oder Schulhof

### **Spielbeschreibung:**

Bei diesem Spiel nennt die Spielleitung Begriffe, die zu einem zuvor durchgenommenen Thema passen (z. B. Europa) sowie andere, die nichts damit zu tun haben.

Ist der Begriff passend (z. B. ein Land, eine Stadt oder eine Sehenswürdigkeit in Europa), dann tippen die Schülerinnen und Schüler mit dem Fuß auf (z. B. Riga, Brandenburger Tor, Luxemburg, Eiffelturm, Mittelmeer...).

Hat der Begriff nichts mit dem Thema zu tun, dann wird die Hand gehoben (z. B. Kapstadt, Sphinx von Gizeh, Sydney, Totes Meer ...).

## Fitness mit Tick, Tock und Zack

### **Ziel/Intention:**

Spiel zur Aktivierung

### **Ort:**

Klassenzimmer

### **Material:**

pro Person ein Lineal

### **Spielbeschreibung:**

Jede Person schiebt ihren Stuhl unter den Tisch, um genügend Platz zum Bewegen zu haben. Das Lineal wird anstelle des Stuhls auf den Boden gelegt. Es dient als Linie zum Überspringen.

Die Lehrperson gibt fortlaufend Kommandos (entweder verbal oder mit Schildern, auf denen je einer der Begriffe „Tick“, „Tock“ oder „Zack“ steht), auf welche die

Schülerinnen und Schüler sofort reagieren. Dadurch entsteht ein intensives Springen/Bewegen.

**Kommandos:**

- Tick*           ⇒ rechts des Lineals stehen  
*Tock*           ⇒ links des Lineals stehen  
*Zack*           ⇒ je ein Bein auf jeder Seite des Lineals

**Variante 1:**

Hebt die Spielleitung den rechten Arm, wird rechts und links getauscht. Erst wenn der Arm wieder gesenkt wird, werden wieder die ursprünglichen Kommandos befolgt.

**Variante 2:**

Wer die falsche Bewegung ausführt, scheidet aus.

**Ich auch!**

**Ziel/Intention:**

Spiel zur Aktivierung und zum gegenseitigen Kennenlernen

**Ort:**

Klassenzimmer

**Spielbeschreibung:**

Alle stehen auf und stellen sich so, dass sie sich problemlos schnell setzen können. Eine Person wird von der Lehrkraft aufgerufen. Sie stellt eine Aussage zu sich auf (z. B.: „Ich fahre gerne Fahrrad.“ oder „Ich esse gerne Pizza.“). Alle, auf welche diese Aussage ebenfalls zutrifft, bleiben stehen. Alle anderen setzen sich. Danach ruft diese Person eine Mitschülerin/einen Mitschüler auf, die/der steht. Nun stehen alle wieder auf und der Ablauf wiederholt sich, indem die aufgerufene Person eine Aussage über sich trifft.

**Wichtiger Hinweis:**

Gerade bei vermehrter Bewegung ist darauf zu achten, dass Kinder und Jugendliche ausreichend geeignete Getränke aus selbst mitgebrachten Flaschen zu sich nehmen.