

# BEWEGTIER ADVENTSKALENDER 2020



weiterführende Schule mit sport-  
und bewegungszieherischem Schwerpunkt

**WSB**



**ZSL**  
Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg

Außenstelle Ludwigsburg



**Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Lehrerinnen und Lehrer,**

**in diesem Schuljahr ist vieles anders und ungewohnt.  
Aber eins bleibt gleich:  
Unser bewegter Adventskalender!**

**Bis Weihnachten dauert es nun nicht mehr lange und wir wollen  
euch/Sie fit durch den Advent bringen.**

**Neu ist, dass wir für die Grundschulen und die weiterführenden  
Schulen jeweils einen eigenen Adventskalender mit extra  
ausgewählten Übungen für die tägliche Bewegungszeit im  
Klassenzimmer zusammengestellt haben. Wir haben Spiele und  
Übungen ausgewählt, die auch zu Corona-Zeiten leicht durchführbar  
sind und sich in fünf bis fünfzehn Minuten im Unterricht  
jeden Faches durchführen lassen.**

**Damit hoffen wir, allen Beteiligten noch mehr Freude, Ideen und  
Inspirationen im Advent geben zu können und  
alle in Bewegung zu setzen.**

**Also - einfach ausdrucken und jeden Schultag einige Minuten  
gemeinsam bewegen, lachen, wach und gesund bleiben!**

**Viel Spaß dabei und eine fröhliche und  
bewegte Adventszeit wünscht das  
GSB- und WSB-Team  
des ZSL - Außenstelle Ludwigsburg!**



**Hinweis:**

**Am Ende dieses Kalenders finden Sie im Anhang weitere Vorschläge, die Sie als  
„Ersatzaufgabe“ oder Kopiervorlage verwenden können. Bestimmt kommen die  
Schülerinnen und Schüler auch auf gute Alternativen.**

# Übersicht

Datum	Spielname	Ziel
1.12.	Beinschrift	K
2.12.	Kopf nach links und Kopf nach rechts	A
3.12.	Zeitlupentraining	W/A
4.12.	Schwing die Hufe (La Ola)	A
7.12.	1 - 2 - 3 - 4	EF
8.12.	Die Klassenzimmer-Fliege	W/E
9.12.	Im Fahrstuhl	K/A
10.12.	Konsonanten und Vokale	A/R
11.12.	Die Pendeluhr	E/W
14.12.	Bodypercussion	A
15.12.	Fingerschüttelmassage	E
16.12.	Die liegende Acht	E/W
17.12.	Eingefrorene Zunge	A
18.12.	Wändeputzer	A
21.12.	Der geheime Dirigent	A/W
22.12.	Eine bewegt -bewegende Weihnachtsgeschichte	R/A
Anhang		
1	Farben-Orchester (mit 4 Farbkarten rot, gelb, grün, blau)	EF/A
2	Memory	W/A
3	Kommando Winter	R/A
4	Roboterübung	W/A
5	Graffiti-Spraystudio (Kopiervorlage)	



A = Aktivierung



K = Kräftigung



EF = Exekutive Funktionen



R = Reaktion



E/W = Entspannung/Wahrnehmung

Das Team: Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,  
Melanie Macias Alvarez, Bärbel Müller

Rückmeldungen bitte an: [Baerbel.Mueller@zsl.kv.bwl.de](mailto:Baerbel.Mueller@zsl.kv.bwl.de)

## Beinschrift

### *Kräftigung*



### **Ausgangsposition:**

Mit gestreckten und geschlossenen Beinen seitlich auf einem Stuhl sitzen, Beine hochhalten, die Hände eventuell hinter dem Rücken abstützen.

Achtung: Gerader Rücken!

### **Übung:**

Die Lehrkraft gibt folgende Aufgaben:

- Namen in Großbuchstaben schreiben!
- Zahlen von 1 bis 10 schreiben! Zusatzaufgabe: Könnt ihr die Zahlen eurer Nebensitzerin/eures Nebensitzers lesen?
- „Rudern“: Knie anziehen und Arme nach vorne ausstrecken, langsam die geschlossenen Beine ausstrecken und gleichzeitig die Arme anziehen, Bewegung wiederholen. Frage: Wie viele Ruderschläge schafft ihr?
- „Radfahren“: Beine hochhalten und abwechselnd kreisend bewegen, langsame/“schwere“ Bewegungen den Berg hinauf, schnelle/“leichtere“ Bewegungen den Berg hinunter, je nach gewähltem Gang auf der Ebene die Intensität variieren.



## Kopf nach links und Kopf nach rechts

### Aktivierung



**Ausgangsposition:**  
Auf den Stühlen sitzend

**Übung:**  
Diese Strophe wird mehrmals rhythmisch gesprochen und die jeweiligen Bewegungen dazu ausgeführt:

„Kopf nach links und Kopf nach rechts,  
lin-ker Arm nach o-o-ben,  
rech-ter Arm nach o-o-ben,  
lin-kes Bein und rech-tes Bein,  
Ha-cke, Spit-ze, hoch - das Bein,  
a-a-a-auf-steh'n, set-zen!“

**Variante 1:**  
Die Strophe wird mehrmals gesprochen. Dabei wird das Tempo mehr und mehr gesteigert.

**Variante 2:**  
Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt und die Strophe wird im Kanon ausgeführt.



## Zeitlupentraining

### *Wahrnehmung und Aktivierung*



#### **Ausgangsposition:**

Hinter dem Stuhl oder auf dem Schulhof stehend

#### **Übung:**

Die Lehrperson gibt Bewegungsaufgaben vor, die in Zeitlupentempo ausgeführt werden, z. B.

- auf der Stelle gehen
- wenn auf dem Schulhof, dann auch seitwärts oder rückwärts gehen, Überkreuzschritte ...
- Armkreisen
- winken
- in die Hocke gehen
- mit den Augen eine Acht beschreiben
- auf einem Bein stehen, dabei mit Händen in Kreisbewegung vor dem Körper „wischen“
- etwas auf den Boden legen und wieder aufheben (z. B. Stift oder Stein)
- einen Streck sprung durchführen (mit Armführung)



## Schwing die Hufe (La Ola)

### Aktivierung



#### Ausgangsposition:

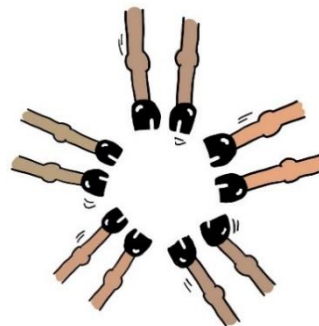
Alle stehen im Kreis mit ausreichend Platz zum Nachbarn. Die Hände werden nach unten vor den Körper gehalten.

#### Übung:

Die Hände werden wellenartig reihum über den Kopf gehoben und wieder abgesenkt. Dabei entsteht die bekannte „La Ola-Welle“. Gelingt dies, wird das Tempo zunehmend gesteigert.

#### Varianten:

1. Auf ein zuvor vereinbartes Kommando wird die Richtung geändert.
2. Die „Welle“ wird nur noch durch ein imaginäres „Wischen“ der Hände vor dem Körper im Halbkreis weitergegeben.
3. Die Arme werden vor dem Körper ausgestreckt gehalten, die Handrücken zeigen nach oben, die Hände werden reihum mit der Handfläche nach oben gedreht. In der nächsten Runde werden sie wieder zurückgedreht.
4. Die Welle wird mit den Füßen durchgeführt (stampfen oder Füße anheben).



## 1 - 2 - 3 - 4

### Exekutive Funktionen



#### Ausgangsposition:

Hinter dem Stuhl stehend mit ausreichend Platz zum Bewegen

#### Übung:

Die Lehrperson gibt den Schülerinnen und Schülern in schnellem Wechsel Anweisungen, wohin sie sich stellen sollen:

- vor den Stuhl
- hinter den Stuhl
- links vom Stuhl
- rechts vom Stuhl

#### Variante 1:

Die Ortsansagen werden durch Zahlen ersetzt:

- vor den Stuhl → 1
- hinter den Stuhl → 2
- links vom Stuhl → 3
- rechts vom Stuhl → 4

#### Variante 2:

Die Ortsansagen werden durch weihnachtliche Begriffe ersetzt, diese könnten z. B folgende sein:

- vor den Stuhl → Kerze
- hinter den Stuhl → Kugel
- links vom Stuhl → Krippe
- rechts vom Stuhl → Baum



#### Variante 3:

Übungen wie oben, jedoch als Partnerübung, dabei gibt Person A die Befehle, Person B führt aus.

Nach jeweils 6 bis 8 Ortswechseln erfolgt ein Rollenwechsel.



## Die Klassenzimmer-Fliege

### *Wahrnehmung und Entspannung*



**Ausgangsposition:**  
Sitzend oder stehend

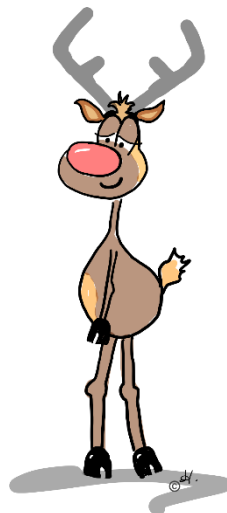
### **Übung:**

Die Lehrkraft erzählt, dass eine Fliege brummend durch das Klassenzimmer fliegt.

Die Schülerinnen und Schüler verfolgen diese virtuelle Fliege nur mit den Augen auf ihrem Weg durch den Raum, der Kopf bleibt regungslos.

Die Fliege ist im Klassenzimmer unterwegs:

- Sie fliegt zu Punkten oder zu Dingen, die nahe gelegen oder auch weiter entfernt sind.
- Manchmal fliegt sie schnell, dann wieder langsam.
- Manchmal verharrt sie einfach an einem Punkt, bevor sie weiterfliegt.



## Im Fahrstuhl

### Kräftigung und Aktivierung



#### Ausgangsposition:

Stuhl unter den Tisch schieben und dahinter stellen, Beine hüftbreit, Arme parallel nach vorne auf Schulterhöhe ausstrecken (vgl. Ausgangsposition Kniebeuge)

#### Hinweis:

Der Po schiebt nach hinten. Die Knie nicht über die Zehenspitzen bringen.

#### Übung:

Die Lehrkraft spricht den Text, die Schülerinnen und Schüler führen die entsprechenden Bewegungen aus.

Text	Bewegungen
<p><i>Wir fahren sehr langsam vom 4. Stockwerk mit dem Fahrstuhl in den Keller:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wir sind im 3. Stock.</i></li> <li>• <i>Wir sind im 2. Stock.</i></li> <li>• <i>Wir sind im 1 Stock.</i></li> <li>• <i>Wir sind im Erdgeschoss ...</i></li> </ul>	<p>Die Beine werden langsam gebeugt. Die Arme sind weiterhin vor dem Oberkörper ausgestreckt.</p> <p>Achtung: Der tiefste Punkt darf nicht tiefer als eine 90-Grad Beugung sein.</p>
<p><i>In jedem Stockwerk machen wir 10 Sekunden Pause.</i></p>	<p>Die Bewegung wird dort unterbrochen und die Position gehalten.</p>
<p><i>Wir sind im Keller angekommen und fahren langsam wieder nach oben.</i></p>	<p>Dort kurz verharren und langsam wieder die Beine strecken.</p>
<p><i>Wir sind wieder oben angekommen!</i></p>	<p>Beine ausschütteln.</p>

#### Variante:

Ein Schüler/eine Schülerin sagt die Stockwerke an.

## Konsonanten und Vokale

### *Aktivierung und Reaktion*



**Ausgangsposition:**  
Auf einem Stuhl sitzend

**Übung:**  
Die Lehrperson buchstabiert langsam ein Wort (z. B. Advent,  
Weihnachten, Ferien).

Dabei gilt:

- Bei der Nennung eines **Konsonanten** stehen alle auf und setzen sich wieder.
- Bei der Nennung eines **Vokals** werden im Sitzen beide Arme weit nach oben gestreckt und danach wieder heruntergenommen.

**Variante 1:**  
Die Bewegungen werden getauscht.

**Variante 2:**  
Jede/Jeder buchstabiert flüsternd oder stumm den eigenen Vor- und Nachnamen und führt die entsprechenden Bewegungen aus.

**Variante 3:**  
Wird wie Variante 2 ausgeführt, es wird dabei jedoch rückwärts  
buchstabiert.



## Die Pendeluhr

### *Entspannung*



### **Ausgangsposition:**

Mit Abstand hinter oder neben dem Tisch stehend

### **Übung:**

- Im Stehen die Beine überkreuzen,
- Oberkörper vornüberbeugen,
- Arme locker herunterhängen lassen, Arme zehnmal nach beiden Seiten schwingen lassen,
- Aufrichten,
- Beine andersherum überkreuzen, Übung wie oben durchführen.



## Bodypercussion

### Aktivierung



**Ausgangsposition:**  
Stehend oder sitzend

**Übung:**  
Zu Beginn wird gemeinsam überlegt, mit welchen Körperteilen unterschiedliche Geräusche erzeugt werden können, z. B. schnipsen, leise/laut klatschen, stampfen, auf Oberschenkel patschen, auf den Brustkorb schlagen.

Die Lehrperson gibt einen einfachen Rhythmus vor, z. B.

1. klatschen - klatschen - schnipsen - patschen
2. patschen - patschen - klatschen - schnipsen
3. stampfen - stampfen - klatschen - schnipsen
4. schlagen - schlagen - klatschen - jubeln

Alle machen diesen Rhythmus nach. Mit der Zeit wird die Anzahl der Bewegungen erhöht und der Rhythmus erweitert, so dass eine Bodypercussion („Echoklatschen“) entsteht.

### Varianten:

- Die Lehrperson gibt den Rhythmus vor, die Schülerinnen und Schüler machen ihn einzeln oder in Gruppen nach.
- Eine Schülerin/ein Schüler gibt den Rhythmus vor.



## Fingerschüttelmassage

### *Entspannung und Wahrnehmung*



#### **Ausgangsposition:**

Mit Abstand hinter oder neben dem Tisch stehend, Arme locker neben dem Körper hängen lassen

#### **Übung:**

Die Finger beider Hände werden locker ausgeschüttelt, die Arme hängen neben dem Körper.

Dabei wird die Geschwindigkeit variiert:

- Stufe 1: sehr langsam
- Stufe 2: langsam
- Stufe 3: mittlere Geschwindigkeit
- Stufe 4: schnell
- Stufe 5: maximal schnell

Nach Stufe 5 ruhig stehen bleiben und dem Gefühl in den Fingern nachspüren.



## Die liegende Acht

### *Entspannung und Wahrnehmung*



**Ausgangsposition:**  
Stehend oder sitzend

**Übung 1:**  
Rechten Arm in Augenhöhe nach vorne strecken, Daumen nach oben.  
Mit dem Daumen langsam fünf „liegende“ Achten in die Luft schreiben.  
Den Weg des Daumens mit den Augen verfolgen.  
Anschließend Armwechsel.

**Übung 2:**  
Wie Übung 1 durchführen, dabei beide Arme parallel ausstrecken.



## Eingefrorene Zunge

### Aktivierung



**Ausgangsposition:**  
Stehend oder sitzend

**Übung:**  
Folgender Zungenbrecher soll fehlerfrei aufgesagt werden:

*„Frier, frier, Fritz - mir fehlt vielleicht die Hitz.  
Frier, frier, kalt - so kalt ist es im Wald.  
So kalt ist es im Wald - frier, frier, kalt.  
Fehlt vielleicht die Hitz - frier, frier, Fritz.“*

Sobald ein Fehler gemacht wird, muss eine zuvor vereinbarte Bewegungsaufgabe ausgeführt werden (z. B. 10 Kniebeugen, 10 Liegestütz, 10 Hampelmänner).

**Hinweis:** Den Text eventuell zur Verfügung stellen (Tafel o. Ä.).





## Wändeputzer

### Aktivierung



#### **Ausgangsposition:**

Mit Abstand hinter oder neben dem Tisch stehend

#### **Übung:**

Die Lehrkraft spricht den Text, die Schülerinnen und Schüler bewegen sich entsprechend:

- „Stellt euch vor, ihr steht vor einer Graffiti-Wand und sollt diese durch kreisende Wischbewegungen mit dem rechten Arm reinigen (Armwechsel).
- Die Wand reicht von oben bis unten. Stellt euch auf die Fußspitzen und geht in die Knie.
- Reinigt mit beiden Armen gleichzeitig.
- Dreht euch jetzt um und reinigt die Wand hinter euch.“



## Der geheime Dirigent

### *Wahrnehmung und Aktivierung*



### **Ausgangsposition:**

Im Sitzkreis sitzend oder hinter den Stühlen stehend

### **Spiel:**

- Ein „Detektiv“ wird aus dem Klassenzimmer geschickt.
- Im Klassenzimmer wird ein „Dirigent“ festgelegt, welcher Bewegungen vorgibt, die von allen nachgemacht werden. Dabei ist Sprechen nicht gestattet. Die Übungen sollten sich immer wieder ändern.
- Der „Detektiv“ kommt ins Zimmer und versucht den „Dirigenten“ zu finden.
- Wie lange schafft es die Klasse, ihren geheimen „Dirigenten“ unentdeckt zu lassen?
- Wurde der „Dirigent“ entlarvt, beginnt die nächste Runde.

**Variante:** Die Bewegungen werden nicht am Platz ausgeführt, sondern alle bewegen sich frei im Raum dabei.



## Eine bewegt - bewegende Weihnachtsgeschichte

### Reaktion und Aktivierung



**Ausgangsposition:**  
Auf einem Stuhl sitzend

#### **Aufgabe:**

Jede Person bekommt eine der folgenden Rollen zugewiesen (dabei werden die Namen mehrfach vergeben, so dass alle eine Rolle haben). Die Lehrkraft liest die Geschichte vor. Wenn eine Rolle genannt wird, stehen die entsprechenden Personen auf und setzen sich anschließend wieder hin.

#### **Die Rollen:**

**1. Axel 2. Simone 3. Julius 4. Mia 5. Bello 6. Benjamin**  
**7. Herr Meyer 8. Weihnachtsbaum**

#### **Text:**

### ***Eine bewegt - bewegende Weihnachtsgeschichte***

*Normalerweise ist Axel am Heiligabend zu Hause bei seiner Frau Simone und seinen Kindern Julius und Mia sowie Bello, dem alten Mops. Mit Mia und Julius schmückt Axel am Vormittag den Weihnachtsbaum, den er jedes Jahr von seinem Chef Herrn Meyer bekommt. Bello und Simone schauen dabei Axel, Mia und Julius interessiert zu. Manchmal kommt auch Benjamin, der Freund von Julius dazu.*

*Wenn der Weihnachtsbaum geschmückt ist, ist für Axel, Simone, Mia, Julius und Bello Bescherung. Auch bei Benjamin ist das zuhause so und*

er verlässt deshalb das Haus von Axel, Simone, Mia, Julius und Bello. Axel liebt diese weihnachtlichen Rituale mit seiner Familie und dem Hund.

In diesem Jahr wird aber alles anders sein. Axel muss ausgerechnet am 24. Dezember mit Herrn Meyer zu einer wichtigen Besprechung an diesem wichtigen Tag nach Hamburg. Herr Meyer sagt, von diesem Termin hängt die Zukunft der Firma ab. Axel denkt, in Blatthausen, wo er mit Simone, Mia, Julius und Bello gerade wohnt, wird es schwer sein, einen neuen Job zu finden.

Wie werden Simone, Julius, Mia und Bello reagieren, wenn er gleich nach Hause kommt und ihnen sagt, dass sein Zug in drei Stunden geht und er, Axel, morgen nicht da sein wird, um den Weihnachtsbaum zu schmücken? Julius kommt erst am Abend von einer Geburtstagsparty seines Schulfreundes Benjamin zurück. Wie groß wird die Enttäuschung bei Julius und Mia sein, die schon seit Tagen von nichts anderem sprechen, als den Weihnachtsbaum zu schmücken - und Papa Axel ist nicht da? Axel bricht das Herz bei diesen Gedanken.

"Hallo Axel - Axel (da Axel manchmal schlecht hört, muss Simone immer zweimal Axel - Axel sagen), was machst denn du schon so früh hier?" fragt Simone erstaunt, als Axel zur Tür hereinkommt. "Hallo Simone ...", erwidert Axel, " ... ich kann leider nicht lange bleiben. Ich muss gleich wieder los ... und ...", Axel macht eine Pause und überlegt, wie er Simone, Mia, Julius und Bello die Nachricht beibringt, "... ich muss nachher mit dem Zug nach Hamburg. Es geht leider nicht anders. Die Firma, weißt du, ... wenn ich es nicht mache, bin ich meinen Job bei Herrn Meyer los." Simone und Bello, der bei der Heimkehr von Axel aufgewacht ist, schauen Axel niedergeschlagen an: "Axel, wann bist Du wieder hier?" Axel bringt es kaum über die Lippen: "Frühestens am

ersten Weihnachtsfeiertag kann ich zurück sein ... tut mir leid.“ Simone und Bello können es kaum glauben, was sie da hören. "Du hast es Julius und Mia mit dem Weihnachtsbaum versprochen! Was ist eigentlich passiert?", fragt Simone. Axel erzählt Simone, wie es um die Firma steht und dass er, Axel, der einzige Ausweg für Herrn Meyer ist, die Firma zu retten. "Ich muss jetzt packen“, sagt Axel mit leiser Stimme.

Simone weiß, wie wichtig das familiäre Weihnachten für Axel ist und dass Axel es hasst, seinem Sohn Julius, seiner Tochter Mia und Bello gegenüber ein Versprechen nicht halten zu können. "Kann ich dir helfen?", fragt Simone. "Nein, danke." sagt Axel und geht weg. Der Koffer steht gepackt im Flur. Axel zieht Schuhe und Mantel an und gibt Simone einen Kuss: "Tschüss. Ich melde mich, wenn ich in Hamburg bin. Ich erkläre es Julius und Mia dann am Telefon." Axel geht aus der Tür und steigt ins Taxi, Richtung Bahnhof...

Wird Axel vielleicht doch noch sein Versprechen gegenüber Julius, Mia und Bello halten können?

Können Simone und Benjamin doch noch beim Schmücken des Weihnachtsbaumes zusehen?

Werden Axel und Herr Meyer in Hamburg die Firma retten können?

Und wenn sie Glück haben, dann sitzen sie alle an Heilig Abend zusammen unter dem geschmückten Weihnachtsbaum:

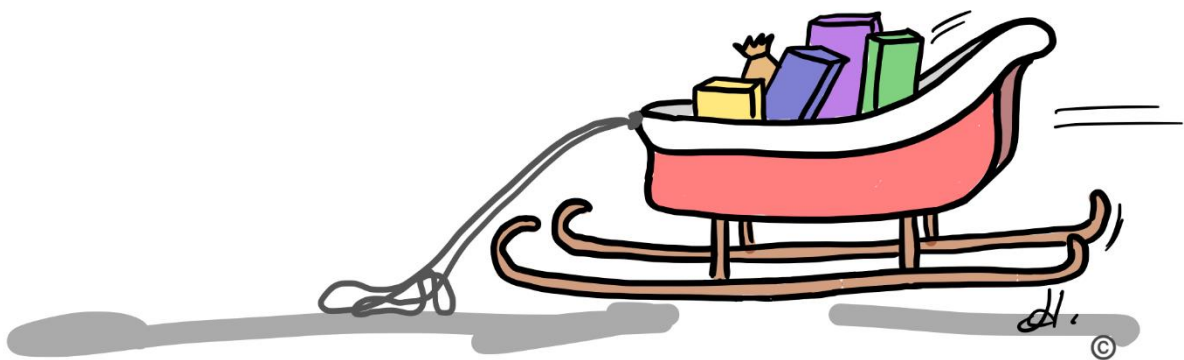
Axel - Simone - Julius - Mia - Bello - Benjamin - Herr Meyer.



# Anhang



Diese „Aufgaben“ können als Zusatzaufgaben oder als alternative Ideen je nach Lerngruppe, Klasse oder Jahrgangsstufe eingesetzt werden.



# Farben-Orchester

## Exekutive Funktionen und Aktivierung



### Material:

Farbkarten in rot, blau, grün, gelb

### Ausgangsposition:

Auf einem Stuhl sitzend mit ausreichend Platz

### Übung:

Die Schülerinnen und Schüler werden den 4 Farben zugeordnet und merken sich ihre Farbe.

Jede Farbe steht für eine Bewegung:

**rot** = Kniebeuge

**blau** = einmal um sich selbst drehen

**grün** = Arme heben und wieder senken

**gelb** = mit gestreckten Armen einen großen Kreis beschreiben

Die Lehrperson zeigt nun die Farbkarten. Nur jenen, die der gezeigten Farbe zugeordnet sind, dürfen ihre Bewegung ausführen, die Rest bleibt bewegungslos.

Die Anzahl der hochgehaltenen Farben, Bewegungen und das Tempo können natürlich gesteigert werden.

Mit musikalischer „Untermalung“ entsteht eine kleine Choreografie (eher langsame Musik auswählen, auch klassische Stücke eignen sich hier gut).

### Variante 1 (Schulung der Inhibition):

Die Farbkarten haben auf der Rückseite eine gut sichtbare Markierung (z. B. Smiley). Zeigt die Lehrperson die Vorderseite, wird die Bewegung ausgeführt. Zeigt sie die Rückseite, darf die Bewegung nicht ausgeführt werden.

### Variante 2 (Schulung des Arbeitsgedächtnisses und der kognitiven Flexibilität):

Zeigt die Lehrperson die Vorderseite, führen diejenigen die Bewegung aus, die auch diese Farbe haben (siehe Bewegungsvorschläge oben). Zusätzlich erhält jede Farbe eine zweite Bewegung, die dann ausgeführt werden muss, wenn die Kartenrückseite mit Smiley hochgehalten wird:

**rot mit Smiley** = Arme anwinkeln und zweimal nach oben strecken

**blau mit Smiley** = Rumpfbeuge vorwärts, Hände „rollen“ dabei umeinander

**grün mit Smiley** = Seitbeuge mit gestreckten Armen

**gelb mit Smiley** = Stretcsprung



# Memory

## *Wahrnehmung und Aktivierung*



### **Ausgangsposition:**

Sitzend oder stehend

### **Übung:**

Zwei Personen verlassen den Raum. Der Rest bildet Paare. Jedes Paar überlegt sich eine gemeinsame Bewegung. Diese wird kurz der gesamten Klasse vorgestellt, damit es keine Dopplungen gibt.

Die Paare sitzen oder stehen getrennt, bevor die beiden Memory-Spielerinnen/Spieler hereingerufen werden.

Jetzt werden die Bewegungen der Reihe nach vorgezeigt. Die beiden ratenden Personen müssen die zusammengehörigen Paare finden und benennen.

### **Variante:**

Die beiden ratenden Personen müssen die zusammengehörigen Paare finden, indem sie einzelne Schülerinnen oder Schüler aufrufen.





# „Kommando Winter“

## Reaktion und Aktivierung



**Ausgangsposition:**  
Stehend oder sitzend

### Übung:

Die Lehrperson erteilt in unregelmäßigen Abständen Aufgaben („Kommandos“), die schnellstmöglich von den Schülerinnen und Schülern ausgeführt werden. Wird der Begriff „Kommando“ nicht gesagt, so wird die vorherige Bewegung weiterhin ausgeführt. Die Anzahl der Kommandos wird an den Leistungsstand der Gruppe angepasst und kann jederzeit erweitert werden.

Befehle	Bewegungen
<i>Kommando Winter</i>	leichtes Joggen auf der Stelle
<i>Kommando Mütze</i>	stehen bleiben, Hände über dem Kopf eng zusammenführen, auf die Zehenspitzen stellen
<i>Kommando Handschuhe</i>	Hände aneinanderreiben
<i>Kommando Schneeflocke</i>	auf einem Bein stehen, Arme weit zur Seite strecken
<i>Kommando Eis</i>	einfrieren
<i>Kommando Tiefschnee</i>	Kniehebelauf auf der Stelle
<i>Kommando Paket</i>	in die Hocke gehen
<i>Kommando Geschenkband</i>	auf der Stelle um die eigene Achse drehen
<i>Kommando Kerze</i>	aufrecht stehen, freundlich strahlen (lächeln) und die Hände über dem Kopf schütteln



# Roboterübungen

## *Wahrnehmung und Aktivierung*



### **Ausgangsposition:**

Paarweise mit Abstand hintereinander oder gegenüberstehend, auch auf dem Flur/Schulhof ...

### **Übung:**

Eine Person ist der Roboter, die andere steuert mit Befehlen seine Bewegungen. Dabei können nur Befehle gegeben werden, die mit dem zur Verfügung stehenden Platz und ausreichend Abstand ausgeführt werden können.

### **Beispiele für Befehle:**

- Bewege deinen rechten/linken Arm nach oben.
- Stehe auf dem rechten/linken Bein und zähle bis 30.
- Führe 5 Kniebeugen aus.
- Drehe dich dreimal um die eigene Körperachse (rechts/links).
- Mache 3/5/10 Liegestütze.

Nach 2 Minuten werden die Rollen getauscht.

### **Variante:**

Der Roboter macht immer genau das Gegenteil.

### **Beispiele für Befehle:**

- Bewege deine Arme nach vorne! → Arme werden nach hinten gestreckt.
- Stehe auf dem rechten Bein und zähle bis 30! → Auf dem linken Bein stehen.



# „Graffiti-Alarm“

Werde selbst kreativ!

