

# KARTEIKARTEN

## Verzeichnis: Aktiv-Dynamisches Sitzen

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
| 1.1 Entlastungsstellungen |  |  |
|---------------------------|--|--|

## Verzeichnis: Bewegungspausen

|                                   |                                |                            |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| <b>Entspannung und Beruhigung</b> | 2.1.10 Kreismassage            | 2.2.5 Liegende Acht        |
| 2.1.1 Sonnengruss                 | 2.1.11 Wechselatmung           | 2.2.6 Daumenkampf          |
| 2.1.2 Wirbelwürmchen              | 2.1.12 Gucke                   | 2.2.7 Daumenakrobatik      |
| 2.1.3 Stuhldehnung                | 2.1.13 Tulpe                   | 2.2.8 Hand-Gymnastik       |
| 2.1.4 Grosser Lungenflügel        | 2.1.14 Sich selbst massieren   | 2.2.9 Klavierspiel         |
| 2.1.5 Abklopfen / Klopfmassage    | <b>Konzentrationsförderung</b> | 2.2.10 Aktion-Reaktion     |
| 2.1.6 Aktivierungsatmung          | 2.2.1 Dreieck und Kreis        | 2.2.11 Finger zu Finger    |
| 2.1.7 Stirnbeinhöcker berühren    | 2.2.2 Balance-Künstler         | 2.2.12 Ohr-und Nasenklemme |
| 2.1.8 Entspannungsatmung          | 2.2.3 Schwebende Stifte        | 2.2.13 Kreisende Hände     |
| 2.1.9 Kutschersitz                | 2.2.4 Stille schätzen          | 2.2.14 Schnipp-Schnapp     |

→

|                              |                                       |                                  |
|------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2.2.15 Aura                  | 2.3.7 Stuhltanz                       | 2.4.4 Pendel                     |
| 2.2.16 Daumenspiel           | 2.3.8 Überkreuz-Bewegung              | 2.4.5 Hin und Her                |
| 2.2.17 Mit Beinen und Händen | 2.3.9 Hampelmann                      | 2.4.6 Kopf und Oberkörper drehen |
| <b>Auflockerung</b>          | 2.3.10 Spiegelbild                    | 2.4.7 Dreh-Experiment            |
| 2.3.1 Joggen an Ort          | 2.3.11 Kommandospiel                  | 2.4.8 Knie-Scheibenwischer       |
| 2.3.2 Auf der Stelle laufen  | 2.3.12 Standpunkt                     | 2.4.9 Beinglocke                 |
| 2.3.3 Hüpfen                 | <b>Gelenke und Muskeln aktivieren</b> | 2.4.10 Radfahren                 |
| 2.3.4 Musikstopp             | 2.4.1 Kreisen und schmieren           | 2.4.11 Von der Brücke zum Tunnel |
| 2.3.5 Begossener Pudel       | 2.4.2 Katzenbuckel                    | 2.4.12 Ausstrecken               |
| 2.3.6 Schüttelbecher         | 2.4.3 Beckenschleuder                 | 2.4.13 Schnecke                  |

|   |   |
|---|---|
| 2.4.14 Winken                             | <b>Hilfestellungen bei Problemen mit Bewegungspausen</b>  |
| 2.4.15 La Ola                             | 2.5.1 Was tun, wenn einzelne Schülerinnen und Schüler stören?   |
| 2.4.16 Die Arme hochstrecken              | 2.5.2 Was tun, wenn einige Schülerinnen und Schüler sich nicht beteiligen wollen?   |
| 2.4.17 Armaktivierung                     | 2.5.3 Was tun, wenn man bei einer bewegungsintensiven Übung befürchtet, dass die Klasse ausser Kontrolle gerät?   |
| 2.4.18 Klappbewegungen mit den Unterarmen | 2.5.4 Was tun, wenn man den Eindruck hat, dass man sich vor der Klasse lächerlich macht, indem man mit den Schülerinnen und Schülern gymnastische Übungen durchführt? |
| 2.4.19 Sich drehen                        | 2.5.5 Raubt die Bewegungszeit nicht kostbare Übungszeit?  |
|   | 2.5.6 Ist anschliessend konzentriertes Arbeiten möglich, wenn bei der Bewegungseinheit so viel Unruhe in der Klasse war?  |

## Verzeichnis: Bewegtes Lernen

|  |                             |                                |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| <b>Fächerübergreifend</b>  | 3.1.7 Gruppenpuzzle         | 3.1.14 Rückmeldung geben       |
| 3.1.1 Diskussionsrunden oder Brainstorming                                     | 3.1.8 A-B oder C            | 3.1.15 Fremdwörter / Wortpaare |
| 3.1.2 Arbeitsblätter selber abholen  | 3.1.9 Drei gewinnt          | 3.1.16 Scharade                |
| 3.1.3 Im Stehen antworten und vorlesen   | 3.1.10 Fragen und Antworten | 3.1.17 Gruppen bilden          |
| 3.1.4 Gruppenarbeit, Lernzirkel, Lernspiele, Rollenspiele, Lernen an Stationen | 3.1.11 Ordnet zu!           | 3.1.18 Diskussionsrunde        |
| 3.1.5 Die Fantasiereise  | 3.1.12 Memory               | 3.1.19 Textschnipsel           |
| 3.1.6 Kreuzworträtsel  | 3.1.13 Balleinsatz          | 3.1.20 Bewegtes Lesen          |

→

|   |                                 |                              |
|---|---------------------------------|------------------------------|
| 3.1.21 Gedächtnistraining               | 3.2.5 Rückmeldung Texteschaffen | <b>Geschichte</b>            |
| 3.1.22 Stimmt das so?                   | 3.2.6 Vier-Ecken-Spiel          | 3.3.1 Zeitstrahl             |
| 3.1.23 Lückentext                       | 3.2.7 Podiumsdiskussion         | 3.3.2 Jahrhundertpulte       |
| 3.1.24 Satz Schnappball                 | 3.2.8 Text- Orientierungslauf   | 3.3.3 Lebensbereiche Epochen |
| 3.1.25 Partnerarbeit mit Partnerwechsel | 3.2.9 Was gehört zusammen?      | 3.3.4 Post-it Spiel          |
| <b>Deutsch</b>                          | 3.2.10 Das oder Dass            | 3.3.5 Was stimmt?            |
| 3.2.1 Standbild                         | 3.2.11 Fremdwörterwettbewerb    | 3.3.6 Standbilder gestalten  |
| 3.2.2 Kopfsalat                         | 3.2.12 Spieler-Gegenspieler     | 3.3.7 Quellendomino          |
| 3.2.3 Feedback                          | 3.2.13 Bankrutschen             | <b>Mathematik</b>            |
| 3.2.4 Rückmeldung geben                 | 3.2.14 Metaphern                | 3.4.1 Aufgaben-Domino        |

|                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| 3.4.2 Mathematische Ausdauer | 3.4.6 Mathematik auf dem Schulhausplatz | 3.4.10 Mittelwert, Mengen, Vergleich, Streumasse, grafische Darstellung |
| 3.4.3 Ordnet euch!           | 3.4.7 Lebende Winkel                    | 3.4.11 Sitzverteilung   |
| 3.4.4 Figuren aus Schnüren   | 3.4.8 Koordinaten                       | 3.4.12 Spiegelungen, Verschiebungen und Drehungen                       |
| 3.4.5 Der Grösse nach ordnen | 3.4.9 Geraden darstellen                |   |

## Der Bewegte Unterricht Allgemein

### Tipps: *Bewegter Unterricht*

- Bewegungsaufgaben sollten jeden Tag eingesetzt werden, damit eine gewisse Regelmässigkeit entsteht.
- Die eingesetzten Bewegungsaufgaben sollten altersgemäss sein.
- Lehrperson sollte sich mit den Schülerinnen und Schülern bewegen (Vorbildrolle).
- Bewegungsaufgaben sollten nicht als Strafe eingesetzt werden.
- Die Lehrperson sollte gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Regeln festlegen, damit durch die Bewegung der Lernprozess gefördert und nicht gestört wird.
- Die Balance zwischen sorgfältiger Planung der Bewegungsanlässe und dem Mass an Spontaneität sollte gefunden werden.
- Durch den Einsatz der richtigen Menge an Bewegungsanlässen sollte der Unterricht gut rhythmisiert und strukturiert werden.

# 1 Aktiv-Dynamisches Sitzen

## Tipps: Aktiv-Dynamisches Sitzen

- Den Schülerinnen und Schülern sollte die richtige Sitzhaltung bewusst gemacht werden.
- Die Lehrperson sollte Vorbild sein und die richtige Sitzhaltung vormachen.
- Den Schülerinnen und Schülern sollte die Wichtigkeit des Aktiv-Dynamischen Sitzens darlegt werden.
- Variationen der Sitzposition sollten geplant, toleriert und unterstützt werden.
- Phasen des Stillsitzens sollten kurz gehalten werden und Sitzunterbrechungen sollten einplant werden.
- Zusätzlich sollten haltungsstärkende Bewegungsübungen durchgeführt werden.

## 1.1 Entlastungsstellung

Ziel: Rücken entlasten, Sitzalternativen  
Material: evt. Gymball, Sitzkeil, spezielle Stühle, Plakat *Aktiv-Dynamisches Sitzen*  
Ablauf:

- Während dem Unterricht, vor allem beim Zuhören, dürfen sich die Schülerinnen und Schüler über ihr Pult lehnen (Arme verschränken, Kopf auf die Arme legen), die Ellbogen auf dem Pult aufstützen, aufstehen, sich auf den Rücken legen (und die Beine auf dem Stuhl hochlagern), den Stuhl drehen und den Oberkörper an der Stuhllehne abstützen, sich über den Gymball legen...
- Weitere alternative Sitzmöglichkeiten können von den Lehrpersonen zur Verfügung gestellt werden: Sitzball, Sitzkeil oder spezielle Stühle.
- Es ist auch möglich, Bilder von entlastende Haltungen an die Tafel zuheften.

(vgl. Müller, Kösser & Hirsch, 2014, S. 84ff.; Trucco, 2000, S. 214)

→

## Beispiele von alternative Sitzmöglichkeiten



Abbildung 1 Sitzball (aus: Bodymark GMBH, 2015)



Abbildung 2: Sitzkeil (aus: RS-Hilfsmittel, 2015)



Abbildung 3: Alternative ergonomische Stühle (aus: Kriesten objekt design GmbH, 2015)

## 2 Bewegungspausen

### Tipps *Bewegungspausen*

- Bewegungspausen können geplant oder spontan eingesetzt werden. (Auf die Klasse achten.)
  - Längeres Sitzen → Gelenke aktivieren, Muskeln mobilisieren
  - Lektionsbeginn / vor Prüfungen → Konzentrationsförderung, Beruhigung
  - Mitte Lektion → dem Leistungsabfall entgegenwirken
  - Lektionsende → Erholung, Verarbeitung des Gelernten
- Während der Bewegungspausen sollte das Fenster geöffnet sein.
- (Geplante) Bewegungspausen können zu Beginn, Mitte oder Ende der Lektion eingesetzt werden.
- Es ist sinnvoll die Bewegungspausen in späteren Rand-, Doppel- oder Nachmittagslektionen als festes Ritual durchzuführen.
- Die Bewegungspause sollte eine bis zehn Minuten lang dauern.

→

- Drei bis fünf Durchgänge pro Übung sollten ein Mal pro Tag pro Klasse gemacht werden.
- Zu Beginn sollten wenige Übungen ausgewählt werden und diese immer wieder wiederholt werden, schliesslich kann die Anzahl dosiert gesteigert werden.
- Den Übungen sollte man einen Namen geben.
- Die Schülerinnen und Schüler sollten zur Mitverantwortung einbezogen werden. (Selbstständig Übungen ausdenken usw.)
- Die Lehrperson sollte sich wohl fühlen, denn sie hat die Vorbildfunktion. (Korrigieren, mitmachen, unterstützen und anleiten.)
- Es darf und sollte gelacht werden! (Stressabbau) Übungen, die die Entspannung und Konzentration fördern sollten, verlangen aber Ruhe.
- Der Einsatz von Bewegungspausen ist zeitökonomisch, falls wenig Material gebraucht wird, nur kurze Erklärungen notwendig sind, alle die Übungen gleichzeitig machen können und es keine weiten Wege gibt.

## 2.1 Entspannung und Beruhigung

Entspannungsübungen werden gemacht um die Schülerinnen und Schüler zu beruhigen. Sie alleine können Bestandteil der täglichen Bewegungszeit sein oder sie können auf eine vorangegangene bewegungsintensive Übung folgen. Sie können helfen Stress und Unruhe abzubauen und so die Lernfähigkeit zu verbessern. Werden Entspannungsphasen vor oder nach Klassenarbeiten eingesetzt, dann erfahren die Schülerinnen und Schüler am besten ihre beruhigende und wohltuende Wirkung. Dabei sollten die Bewegungsübungen vor Prüfungen nicht zu lange sein, denn ein bisschen Anspannung wirkt aktivierend und somit auch leistungsfördernd (vgl. Härdt, 2000, S.103).

### 2.1.1 Sonnengruss

Ziel: Beweglichkeit erhalten, Entspannung

Material: Keines

Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich aufrecht hin, die Füße sind eine Handbreite geöffnet. Die Handflächen sind vor der Brust aufeinander gelegt. Langsam werden die Handflächen auseinander gewölbt, als ob die Blüte einer Blume darin wachsen würde. Während dem Ausatmen werden die Arme und die Hände nach oben gestreckt, bis sie gestreckt über dem Kopf sind. Danach sinken die Arme wie bei einer verwelkenden Blume seitwärts langsam nach unten. Anschliessend beginnt auch der Kopf zu welken, dabei senkt sich das Kinn langsam zur Brust. Die Schultern sinken nach vorne und der Oberkörper beugt sich nach vorne bis die Arme den Boden berühren. Langsam werden nun die Knie gebeugt, bis man in der Hocke auf dem Boden kauert. Danach richten sie sich wieder auf und wiederholen diese Bewegungsabfolge einige Male. Während der ganzen Bewegungsabfolge wird ruhig und regelmässig geatmet.

→

Ergänzung:

- Diese entspannende Übung kann durch langsame, beruhigende Musik unterstützt werden, damit die Schülerinnen und Schüler sich noch besser entspannen können.

(vgl. BASPO / Bundesamt für Sport, k.D a)

## 2.1.2 Wirbelwürmchen

Ziel: Beweglichkeit erhalten, Entspannung  
Material: Stuhl  
Ablauf: Mit leicht gespreizten Beinen auf die vordere Stuhlkante setzen und den Kopf langsam hängen lassen. Mit jedem Ausatmen Wirbel für Wirbel nach unten rollen, bis die Hände den Boden berühren. Anschliessend mit jedem Einatmen langsam wieder Wirbel für Wirbel aufrichten. Die Übung einige Male im individuellen Rhythmus wiederholen.

Ergänzung:

- **Twister:** Mit aufrechter Haltung verkehrt herum auf den Stuhl setzen. Den Oberkörper auf die eine Seite drehen und so den unteren Rückenbereich dehnen. Danach auf die andere Seite drehen. An der Stuhllehne festhalten, so wird die Dehnung verstärkt.

(vgl. BASPO, K.D a)

## 2.1.3 Stuhldehnung

Ziel: Beweglichkeit erhalten  
Material: Stuhl  
Ablauf: Mit dem Rücken zum Stuhl hinstellen. Ein gebeugtes Knie und das Schienbein auf die Sitzfläche des Stuhls legen. Den Fuss an der Stuhllehne fixieren. Jetzt den Hüftbeuger-Muskel dehnen, in dem die Hüfte langsam nach vorne geschoben wird. Dabei tief einatmen und den Bauch etwas anspannen.

Ergänzung:

- Bein mit der Hand festhalten.

(vgl. BASPO, k.D a)

## 2.1.4 Grosser Lungenflügel

Ziel: Entspannung, Körperwahrnehmung verfeinern, Brustatmung bewusst ausführen  
Material: Keines  
Ablauf: Hüftbreit mit leicht gebeugten Knien möglichst aufrecht hinstellen. Den linken Unterarm über den Kopf führen und sich nach rechts biegen. Die Finger der rechten Hand auf die Rippen der linken Brustkorb-Seite legen. Tief einatmen und die Aufwärtsbewegung der Rippen begleiten, in dem mit den Fingern schräg aufwärts gestrichen wird. Ausatmen und mit den Fingern danach wieder nach unten streichen. Beim Einatmen versuchen wahrzunehmen, wie sich der linke Lungenflügel mit Luft füllt und sich beim Ausatmen wieder entleert. Nach etwa einer Minute aufrecht hinstellen und das Gefühl in den beiden Lungenflügeln vergleichen. Was fällt auf? Danach wird dieselbe Übung auf der anderen Seite wiederholt.

Ergänzung:

- Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweiergruppen und stellen sich nebeneinander in der Grätsche auf. Beide heben nun den jeweils aussenliegenden Arm über den Kopf und beugen sich so auf die Seite, dass sie sich die Hände geben können. Diese Übung wird auf beiden Seiten durchgeführt. Die Zweiergruppen können nun auch versuchen von der einen zur anderen Seite zu wechseln, ohne die Hände zu lösen.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 52; BASPO, k.D a)

## 2.1.5 Abklopfen / Klopfmassage

Ziel: Körper und Geist aktivieren, Energie tanken, erholen

Material: evt. Stuhl

Ablauf: Diese Übung können die Schülerinnen und Schüler im Sitzen auf der Stuhlkante oder im Stehen ausführen.

Die Augen schliessen und mit den 10 Fingern in schneller Folge locker auf den Kopf, den Nacken und den Hals trommeln. Nun mit den Handflächen möglichst schnell und ausdauernd auch den übrigen Körper abklopfen.

Es kann eine Spielleiterin oder ein Spielleiter bestimmt werden, welche oder welcher genau vorgibt, welche Körperpartien nacheinander abgeklopft werden sollen, oder die Schülerinnen und Schüler können dies individuell nach ihrem empfinden heraus machen.

Nach Beendigung der Übung, schliessen die Schülerinnen und Schüler ihre Augen und geniessen das entstandene Körpergefühl.

→

Ergänzung:

- Diese Übung ist auch als Partnerübung möglich.
- Der ganzen Körper in folgender Reihenfolge abklopfen: Arme, Kopf, Rücken, Gesäß, Außenseite Ober- und Unterschenkel, Zehen, an Innenseite der Beine entlang wieder hinauf.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 7; BASPO, k.D b)

### **2.1.6 Aktivierungsatmung**

- Ziel: Entspannen und Energie tanken, Konzentration und Leistungsfähigkeit erhöhen  
Material: Keines  
Ablauf: Kräftig und tief durch die Nase einatmen. Die ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen richten und danach einen kurzen Augenblick die Luft anhalten. Durch den Mund ausatmen. (Vorstellen, wie der Körper mit jedem Einatmen Energie und Kraft tankt und sich beim Ausatmen entlädt.)
- Ergänzung:
- Konzentration auf den Bauch bei der Atmung. Sich vorstellen, dass man einen Ballon im Bauch hat, den man durch die Einatmung aufbläst.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 75; BASPO, k.D b)

### **2.1.7 Stirnbeinhöcker berühren**

- Ziel: Gehirndurchblutung wird durch die Berührung der Reflexpunkte geändert und so wird emotionaler Stress abgebaut.  
Material: Keines  
Ablauf: Mit den Fingerspitzen beider Hände jeweils die Stirnbeinhöcker berühren. Ruhig atmen und in aller Ruhe an eine Stresssituation denken und die Augen schliessen.

(vgl. Härdt, 2000, S. 119f.)

### **2.1.8 Entspannungsatmung**

- Ziel: Stress mindern und zur Ruhe kommen, Körper und Geist entspannen  
Material: evt. Stuhl  
Ablauf: Eine bequeme Haltung im Sitzen oder im Liegen einnehmen und auf die Atmung achten. Darauf achten, ob die Ein- und Ausatmung gleich lange sind. Das Ausatmen und die anschließende Ruhephase genießen. Das Einatmen ganz von selbst geschehen lassen.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 97)

### 2.1.9 Kutschersitz

- Ziel: Körper und Geist entspannen, erholen und neue Kräfte tanken  
Material: Stuhl  
Ablauf: Aufrecht und bequem hinsetzen, die Beine schulterbreit spreizen und darauf achten, dass die Füße fest auf dem Boden ruhen. Einen Moment in dieser Stellung bleiben und sich entspannen. Nun den Oberkörper nach vorne beugen und das Gewicht mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln abstützen. Den Kopf hängen lassen und das Gesicht, den Nacken, den Rücken und die Hände entspannen. Die Augen schliessen und 1 bis 3 Minuten lang gleichmässig im Kutschersitz ein- und ausatmen. Zum Abschluss langsam von den Lendenwirbeln her über die Brust- und Kopfwirbel aufrichten.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 100)

### 2.1.10 Kreismassage

- Ziel: Körperkontakt erleben, entspannen  
Material: Keines  
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler stehen alle im Kreis und massieren einander den Rücken. Die Spielleiterin oder der Spielleiter gibt an, wann sich alle umdrehen und den anderen Rücken massieren sollen.  
Ergänzung:
- Beim Massieren das Wetter darstellen: Regen, Hagel, Nieselregen, Sturm, Sonnenschein...

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S.100)

### 2.1.11 Wechselatmung

- Ziel: Atemübung, Entspannung, Stressabbau  
Material: Stuhl  
Ablauf: Aufrecht auf den Stuhl sitzen und Augen schliessen. Mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch verschliessen. Während vier Sekunden durch das linke Nasenloch einatmen. Nun beide Nasenlöcher verschliessen, eines mit dem rechten Daumen und das andere mit dem rechten Ringfinger. Die Luft ca. 4 Sekunden anhalten. Das rechte Nasenloch (Daumen) öffnen und 8 Sekunden lang möglichst vollständig ausatmen. Nun dasselbe auf der anderen Seite. Davon drei bis acht Durchgänge machen.

(vgl. BASOP, k.D b)

### 2.1.12 Gucker

Ziel: Sich entspannen, kleine Bewegungsaufgaben konzentriert ausführen  
Material: Keines  
Ablauf: Seine Schulter mit der Gegenhand massieren. Dabei den Kopf über die Schulter drehen und nach hinten schauen. Gut, aber langsam ein- und ausatmen. Nach ca. 8 Sekunden den Kopf wieder zur Mitte drehen und über die andere Schulter gucken. Dreimal wiederholen. Die Hand wechseln und die Übung mehrmals repetieren.

(vgl. Müller & Osterwalder, 2008, S. 2B)

### 2.1.13 Tulpe

Ziel: Atemübung, Erholung  
Material: Keines  
Ablauf: Gerade hinstellen und tief einatmen. Beim Einatmen die Arme seitlich über den Kopf führen und die Hände aneinander legen. Die Arme formen eine geschlossene Tulpe. Ausatmen und mit den Armen einen weiten Kreis beschreiben bis sie die Oberschenkel berühren. Nun ist die Tulpe ganz offen. Die Übung 20 Mal mit geschlossenen Augen wiederholen. Wichtig ist bei der Übung, dass die Schultern die ganze Zeit unten bleiben.

(vgl. BASPO, k.D b)

### 2.1.14 Sich selbst massieren

Ziel: Entspannung und Aktivierung des zentralen Nervensystem und damit verbunden Konzentrationsförderung  
Material: Keines  
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler stehen auf und schliessen ihre Augen. Die Spielleiterin oder der Spielleiter gibt mit ruhiger Stimme Anweisungen, wie und wo sich die Schülerinnen und Schüler selbst massieren sollen.

- **Gesichtsmassage:** Mittel- und Zeigefinger der rechten Hand drücken von rechts gegen die Nasenwurzel, Mittel- und Zeigefinger der linken Hand drücken von links gegen die Nasenwurzel. Die Finger gleichzeitig nach oben schieben und auf den Augenbrauen nach aussen weiterstreichen.

- **Massage der Kopfhaut:** Die Fingerkuppen auf die Kopfhaut legen und mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen die Kopfhaut verschieben. Man wählt verschiedene Stellen, bevorzugt die Umgebung der Ohren.
- **Ohrmassage:** Die Ohren werden mit dem Daumen und Zeigefinger massiert.

(vgl. Hårdt, 2000, S. 115f.)

## 2.2 Konzentrationsförderung

Es ist sinnvoll Übungen zur Konzentrationsförderung vor Unterrichtsphasen einzusetzen, bei denen die Schülerinnen und Schüler sich intensiv konzentrieren müssen, wie zum Beispiel vor summativen oder formativen Lernkontrollen, der Einführung neuer Theorie oder einfach wenn man bemerkt, dass die Konzentration der Lernenden nachlässt. Diese Übungen können jeweils gut mit einer Entspannungsübung abgeschlossen werden.

### 2.2.1 Dreieck und Kreis

Ziel: Aufmerksamkeit auf den Körper richten, Bewegungskoordination verbessern, Konzentration fördern

Material: Keines

Ablauf: Im Stehen eine bequeme und aufrechte Haltung einnehmen. Mit dem rechten Fussballen fortgesetzt ein grosses Dreieck auf den Boden zeichnen und gleichzeitig mit der Handfläche der linken Hand ständig einen grossen Kreis auf dem Bauch zeichnen.  
Gleiche Übung mit der anderen Hand und dem anderen Fuss.

Ergänzung:

- Umgekehrt: Fuss = Kreis / Bauch = Dreieck, oder andere geometrische Formen.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 53)

## 2.2.2 Balance-Künstler

- Ziel: Körperwahrnehmung verfeinern, Gleichgewichtsgefühl entwickeln  
Material: Keines  
Ablauf: Auf einem Bein stehen und mit dem freien Bein ganz verschiedene Positionen einnehmen. Dabei kann eine Spielleiterin oder ein Spielleiter bestimmt werden, der vorzeigt, welche Positionen mit dem freien Bein eingenommen werden sollen. Nach etwa einer Minute wird die Übungen gegengleich wiederholt.

→

### Ergänzung:

- Mit dem freien Bein seinen Namen in die Luft schreiben.
- Das freie Bein und den ganzen Körper möglichst locker schwingen.
- Die Übung mit geschlossenen Augen absolvieren.
- 30 Sekunden lange in der Yogaposition bleiben.
- Mit den Händen einen Gegenstand um den Körper führen.
- Mit dem freien Fuss einen Gegenstand um das Standbein führen.
- Zu zweit balancieren: Die Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und geben sich die Hände. Nun bewegen sie sich ständig mit dem Körper und mit den Armen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Die Pärchen sollen möglichst ausgefallene Körperstellungen suchen.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 55)

## 2.2.3 Schwebende Stifte

- Ziel: Partnerarbeit vorbereiten, Konzentration aufbauen  
Material: Keines  
Ablauf: Zwei Schülerinnen oder Schüler steht einander gegenüber und lassen zwischen sich zwei Bleistifte schweben, indem sie sie je mit den Zeigefingern führen. Die Augen werden geschlossen und es sollen möglichst vielseitige Bewegungen gesucht werden, ohne dass die Stifte zu Boden fallen. Die Partnerin oder der Partner kann danach gewechselt und die Übung wiederholt werden.

### Ergänzung:

- Mit ruhiger Musik mach die Übung noch mehr Spass. Die Übung kann auch mit der ganzen Klasse in einem Kreis absolviert werden.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 62)

## 2.2.4 Stille schätzen

Ziel: Äussere und innere Ruhe finden, Konzentration aufbauen  
Material: Stoppuhr / Armbanduhr mit Sekundenzeiger, Stuhl  
Ablauf: Eine Spielleiterin oder ein Spielleiter wird bestimmt. Diese oder dieser erhält eine Uhr, welche auch die Sekunden anzeigt. Alle stellen sich nun hinter ihren Stuhl und warten auf das Startzeichen der Spielleitern oder des Spielleiters. Alle sind ganz still, schliessen ihre Augen. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich möglichst genau eine Minute später leise hinsetzen. Die Spielleiterin oder der Spielleiter schaut auf die Uhr und merkt sich, welche drei Schülerinnen oder Schüler die Minute am genauesten abschätzen konnten.

Ergänzung:

- Diese Übung kann auch im Gehen durchgeführt werden.
- Die Schülerinnen und Schüler begeben sich an einen Ort im Raum, an dem sie sich bequem hinsetzen können und schliessen die Augen. Übung wird nun von dort aus ausgeführt.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 70; Zopfi, 2008, S. 32)

## 2.2.5 Liegende Acht

Ziel: Beide Gehirnhälften aktivieren, integrieren, vernetzen und Aufmerksamkeit wecken  
Material: Keines  
Ablauf: Locker hinstellen und den linken Arm in Augenhöhe ausstrecken. Nun mit der Hand eine liegende Acht in die Luft zeichnen, die von der Mitte nach rechts oben beginnt. Die Bewegung mit den Augen verfolgen. dreimal eine grosse, liegende Acht mit der linken Hand in die Luft zeichnen, dann dreimal mit der rechten Hand und schliesslich dreimal mit beiden Händen gleichzeitig.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 78)

## 2.2.6 Daumenkampf

Ziel: Wach werden, Konzentration aufbauen  
Material: Keines  
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweiergruppen, steht einander gegenüber und fassen sich mit den Fingern der rechten Hand. Sie sollen darauf achten, dass die Daumen nach oben zeigen. Auf Kommando, oder nach einem vereinbarten Daumenkreuzungsritual wird versucht den Daumen des Gegenübers zu erwischen und niederzudrücken. Sieger ist, wer den Daumen des anderen kurze Zeit unten halten kann.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 83; BASPO, k.D a )

## 2.2.7 Daumenakrobatik

Ziel: Konzentration aufbauen

Material: Keines

Ablauf: Mit beiden Händen eine Faust bilden und die Daumen darin verstecken. Die Hände gleichzeitig öffnen und anschliessend wieder die Faust machen, diese Mal zeigt der Daumen jedoch nach oben. Nun ständig zwischen diesen beiden Positionen hin und her wechseln.

Ergänzung:

- Dasselbe gegengleich: Bei einer Hand zeigt der Daumen nach oben und bei der anderen ist er versteckt. Wie viel Male ist es möglich diese Übung durchzuführen?

(vgl. BASPO, k.D a)

## 2.2.8 Hand-Gymnastik

Ziel: Konzentration aufbauen, Wach werden

Material: Pult

Ablauf: Mit den Fingern der rechten Hand rhythmisch auf die Pultkante klopfen. Die linke Hand fährt dazu immer an der Pultkante hin und her. Auf das Kommando der Spielleiterin oder des Spielleiters wechseln die beiden Hände ihre Aufgaben: Die linke Hand klopft, die rechte Hand bewegt sich hin und her. Ist es möglich, ohne dass sich die Bewegungen vermischen?

Ergänzung

- Eine Hand klopft auf den Kopf und mit der anderen wird ein Kreis auf den Bauch gezeichnet.

(vgl. BASPO, k.D a)

## 2.2.9 Klavierspiel

Ziel: Konzentration aufbauen, wach werden

Material: Pult

Ablauf: Die Hände auf den Tisch legen, so dass alle zehn Finger das Pult berühren. Nun bei beiden Händen nacheinander gleichzeitig den Daumen abheben, dann den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger. Die gleiche Übung noch einmal machen, jedoch fängt dieses Mal der kleine Finger an.

Ergänzung:

- Start bei der Linken Hand mit dem Daumen und der rechten Hand mit dem kleinen Finger.
- Überkreuzt Klavier spielen.
- Die Finger durchnummerieren. Die Spielleiterin oder der Spielleiter sagt dann immer 2 Nummern, welche gleichzeitig bewegt werden müssen.

(vgl. BASPO, k.D a)

### 2.2.10 Aktion-Reaktion

Ziel: Wach und leistungsbereit werden, Konzentration aufbauen  
Material: Radiergummi  
Ablauf: Zweiergruppen werden gebildet. Pro Gruppe wird ein Radiergummi gebraucht. Die Partner stellen sich einander gegenüber. Wer den Radiergummi in der Hand hält, lässt ihn plötzlich los und die andere Person muss ihn auffangen, bevor er zu Boden fällt. Die Übung so gestalten, dass die Partnerin oder der Partner es gerade noch schafft, den Radiergummi zu erwischen.

Ergänzung:

- Wer den Radiergummi fangen soll, behält die Hände gefaltet am Hinterkopf.
- Zwei Radiergummis gleichzeitig fallen lassen.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 85)

### 2.2.11 Finger zu Finger

Ziel: Gehirngymnastik, Hirndurchblutung, Feinmotorik, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Konzentration  
Material: Keines  
Ablauf: Finger durchnummerieren, dann den Finger mit der von der Spielleiterin oder dem Spielleiter genannten Zahl zum Daumen führen.

Ergänzung:

- Finger zu Finger führen
- Paarweise / Gruppe
- Abwechselnd jeden Finger zum Daumen führen

(vgl. Trucco, 2000, S. 216)

### 2.2.12 Ohr- und Nasenklemme

Ziel: Geschicklichkeit verbessern, Konzentration aufbauen  
Material: Keines  
Ablauf: Hüftbreit und aufrecht hinstellen. Mit der linken Hand das rechte Ohr berühren und mit der rechten Hand die Nase. Nun die Position so wechseln, dass anschliessend die linke Hand die Nase und die rechte Hand das linke Ohr berührt.

Ergänzung:

- Zwischen den Wechseln mit den Händen kurz auf die Oberschenkel klatschen.

(vgl. BASPO, k.D a; Bolay, Platz & Wolf, 2002, S. 83. )

### 2.2.13 Kreisende Hände

- Ziel: Geschicklichkeit verbessern, Konzentration fördern  
Material: Keines  
Ablauf: Hüftbreit und aufrecht hinstellen. Die Arme nach vorne ausstrecken, so dass sich die Hände auf Brusthöhe befinden. Nun mit den Händen vor dem Oberkörper versuchen zwei gegeneinander verlaufende Kreise in die Luft zu zeichnen. Die Hände kreuzen sich immer am höchsten und am tiefsten Punkt des Kreises.

(vgl. BASPO, k.D a)

### 2.2.14 Schnipp-Schnapp

- Ziel: Aktivieren und konzentrieren, Bewegungsspiele Rhythmisch ausführen  
Material: Keines  
Ablauf: Hüftbreit und aufrecht hinstellen. Die linke Hand zur Faust ballen und sie auf Brusthöhe vor den Körper halten. Den rechten Arm nach vorne strecken, die Hand öffnen und den Daumen senkrecht halten. Arme und Hände wechseln gleichzeitig in die gegengleiche Stellung. Die Bewegung rhythmisch über längere Zeit ausführen.

- Ergänzung:
- Die Übungen vor Prüfungen und längeren Konzentrationsphasen einbringen.

(vgl. Müller & Osterwalder, 2008, S. 1B)

### 2.2.15 Aura

- Ziel: Aufbau der Konzentration und Schulung der Körperwahrnehmung  
Material: Keines  
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler erheben sich von ihren Sitzplätzen und stellen sich ihrem Pultnachbarn gegenüber auf. Sie halten ihre Handflächen so gegeneinander, dass sich diese nicht berühren. Mit geschlossenen Augen versuchen sie nun die Wärme der Handflächen des Gegenübers zu spüren. Dann drehen sich beide mit geschlossenen Augen zweimal langsam im Kreis. Ziel ist es, nach zwei Umdrehungen die Handflächen wieder möglichst präzise zusammenzuführen. Zur Überprüfung die Augen öffnen.  
Bei der Übung auf absolute Ruhe achten. Die Übung einige Male wiederholen.

(vgl. Zopfi, 2008, S. 36)

## 2.2.16 Daumenspiel

- Ziel: Schulung von Koordination und Reaktionsvermögen, Aufbau von Konzentrationsförderung
- Material: Keines
- Ablauf: Zwei Personen stehen sich gegenüber, die Knie leicht gebeugt und den Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Im mässigem Takt klatschen sie sich beide auf die Oberschenkel, danach zeigen sie mit beiden Daumen wahlweise nach oben, nach unten, nach links oder nach rechts, klatschen wieder auf die Oberschenkel etc. Wenn beide Mitspieler dieselbe Idee hatten, das heisst zur gleichen Zeit die gleichen Daumenstellung anzeigen, klatschen sie direkt anschliessend ihre Handflächen gegeneinander und erfüllen eine abgemacht Bewegungsaufgabe. Diese Übung ist dann erfolgreich, wenn sie mit einer gewissen Geschwindigkeit ausgeführt wird. Dazu ist regelmässige Übung nötig.

(vgl. Zopfi, 2008, S.42)

## 2.2.17 Mit Beinen und Händen

- Ziel: Schulung von Beweglichkeit, Koordination und Konzentration
- Material: Keines
- Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich auf ihren Stuhl und schaffen etwas Platz rundum. Die Spielleiterin oder der Spielleiter gibt Anweisungen:
- Der linke Fuss bewegt sich vorwärts- rückwärts, der andere seitwärts.
  - Der linke Fuss zeichnet am Boden einen Kreis, der andere Fuss hebt und senkt sich.
  - Der linke Fuss stampft rhythmisch auf der gleichen Stelle, der rechte Fuss zeichnet Wellenlinien.

→

- Beide Füsse zeichnen ein gleichseitiges Dreieck auf den Boden. Der rechte Fuss beginnt in einer unteren Ecke, der linke Fuss oben.
- Beide Hände zeichnen im Uhrzeigersinn ein gleichseitiges Dreieck auf den Tisch. Die linke Hand beginnt jedoch in der linken, die rechte Hand in der rechten Ecke des Dreiecks.
- Die rechte Hand klopft rhythmisch auf die vier Ecken eines gedachten Quadrates, gleichzeitig klopft die linke Hand auf die drei Ecken eines Dreiecks.

Ergänzung:

- Augen während der Übung schliessen.

(vgl. Zopfi, 2008, S. 47)

## 2.3 Auflockerung

Die Bewegungsübungen zur Auflockerung eignen sich gut, wenn die Schülerinnen und Schüler schläfrig, unkonzentriert oder nicht motiviert sind. In den Übungen müssen die Lernenden beispielweise an Ort und Stelle joggen, hüpfen oder laufen. Das heisst im Schulzimmer es kann evt. etwas lauter werden.

### 2.3.1 Joggen an Ort

Ziel: Kreislauf anregen, Wahrnehmung schärfen

Material: Stuhl

Ablauf: Locker an Ort vor dem Stuhl joggen. Die Spielleiterin oder der Spielleiter sagt immer wieder einen Körperteil an, mit dem kurz die Stuhlfläche berührt werden soll, bevor weitergejoggt wird.

Ergänzung:

- Anstelle von Körperteilen können auch Farben oder Gegenstände angesagt werden, mit welchem man den Stuhl kurz berühren muss.
- Die Übung macht mit Musik noch mehr Spass.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 38)

### 2.3.2 Auf der Stelle laufen

Ziel: Kreislauf anregen, Wahrnehmung schärfen

Material: Keines

Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler laufen an Ort und Stelle. Die Spielleitung gibt Anweisungen:

- Rhythmusänderung (langsam- steigern- schnell- so schnell man kann)
- Armbewegungen dazunehmen um die Bewegungsintensität zu steigern (Wenn das linke Bein am Boden ist, den rechten Arm vornehmen usw.)
- Knie vorn verstärkt hochziehen (langsam / schnell im Wechsel)
- Die Fersen hinten so hoch nehmen wie möglich (langsam / schnell im Wechsel)
- Beim Laufen um die eigenen Achse drehen und dabei die Drehgeschwindigkeit ändern (ohne Pause dazwischen /  $\frac{1}{4}$  Drehung machen /  $\frac{1}{2}$  Drehung machen)
- Bei Stoppsignal in der Körperhaltung verharren, dann weiterlaufen

(vgl. Härdt, 2000, S. 82f.)

### 2.3.3 Musikstopp

- Ziel: Kreislauf anregen, Muskulatur stärken  
Material: Musik  
Ablauf: Alle Schülerinnen und Schüler hüpfen im Takt der Musik auf einem Bein im Zimmer umher und halten möglichst schnell an, wenn die Musik aussetzt. Dabei sollten sie auf einem Bein stehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Sobald die Musik wieder einsetzt hüpfen sie auf dem anderen Bein weiter.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 50)

### 2.3.4 Hüpfen

- Ziel: Energie verbrauchen und damit den Kreislauf aktivieren / Koordination fördern  
Material: Keines  
Ablauf:

- **Beidbeiniges Hüpfen an Ort und Stelle:**
  - Am Platz hüpfen
  - Mehrmals nach links, nach rechts und wieder zurück hüpfen
  - Am Platz hüpfen und die Hüfte jeweils von der rechten zu linken Seite und zurück drehen, so setzen die Füße jeweils schräg am Boden auf
  - Vorwärts- rückwärts hüpfen
  - Im Viereck hüpfen
  - Im Hüpfen um die eigenen Achse drehen / beim Hüpfen den Oberkörper nach rechts und die Füße nach links drehen und umgekehrt
  
- **Wegschlüpfen an Ort und Stelle:**
  - Im Wechsel vorwärts- rückwärts hüpfen und dabei die Beine in die entgegengesetzte Richtung bewegen
  - Grätschen und Schliessen der Beine im Wechsel
  - Grätschen und Überkreuzen der Beine im Wechsel
  - Von einem Bein auf das andere hüpfen

Ergänzung:

- Die Geschwindigkeit variieren

(vgl. Härdt, 2000, S. 84f.)

### 2.3.5 Begossener Pudel

- Ziel: Muskulatur locker, Energie verteilen  
Material: Keines  
Ablauf: Bequem hinstellen und die Arme locker hängen lassen. Sich vorstellen, dass man ein Pudel ist, der soeben aus dem Wasser kommt und etwa eine Minute lang das Wasser aus dem Fell schüttelt. Zuerst die Hände ganz leicht und locker schütteln. Dann steigert sich das Schütteln und breitet sich über die Arme in die Wirbelsäule, das Becken und die Beine aus. Nun wird das Schütteln langsamer, schüttele nun den rechten Fuss aus und zuletzt den linken. Den Vorgang wiederholen und am Schluss versuchen die bewirkte Entspannung zu spüren.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 92)

### 2.3.6 Schüttelbecher

- Ziel: Erholung, Auflockerung  
Material: Keines  
Ablauf: Die Schuhe ausziehen und sich hüftbreit neben den Stuhl hinstellen. In kleinen Bewegungen auf und abzufedern. Bei den Füßen beginnen und schliesslich die Arme und Hände dazu nehmen. Die federnde Bewegungen am ganzen Körper übernehmen und sie anschliessend allmählich wieder ausklingen lassen.

(vgl. BASPO, k.D b)

### 2.3.7 Stuhltanz

- Ziel: Kreativität und visuelle Wahrnehmung fördern, Auflockerung  
Material: evt. Musik  
Ablauf: Jemand aus der Klasse sagt bestimmte Bewegungsformen an und macht sie vor.  
Zum Beispiel:
- Haltet auch an der Stuhllehne fest und geht an Ort.
  - Haltet euch an der Lehne fest und geht um den Stuhl herum.
- Ergänzung:
- Die Klasse entwickelt eine eigene Bewegungspausen-Stuhlchoreographie zu Musik

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 114)

### 2.3.8 Überkreuz-Bewegung

Ziel: Knochen stärken, erholen

Material: Keines

Ablauf: Hinter den Stuhl stellen und an Ort hüpfen. Mit dem linken Ellbogen den rechten Oberschenkel berühren und anschliessend mit dem rechten Ellbogen den linken Oberschenkel.

Ergänzung:

- Während dem Hüpfen mit der linken Hand den rechten Fuss und anschliessend mit der rechten Hand den linken Fuss vor dem Körper berühren.
- Twister: So hüpfen, dass die Knie abwechselungsweise nach rechts und links zeigen. Die Arme zeigen immer in die entgegengesetzte Richtung.

(vgl. BASPO, k.D a)

### 2.3.9 Hampelmann

Ziel: Knochen stärken, erholen

Material: Keines

Ablauf: Aufstehen und einen klassischen Hampelmann machen, danach einen verkehrten Hampelmann.

Ergänzung:

- Hampelmann mit Stopps. Den Hampelmann springen und bei jedem dritten Mal die Beine stehen lassen, wobei sich die Arme im Rhythmus weiter bewegen. Dasselbe lässt sich auch umgekehrt machen.

(vgl. BASPO, k.D b)

### 2.3.10 Spiegelbild

Ziel: Auflockerung und Beruhigung, Schulung von Wahrnehmung und Bewegungskoordination

Material: Keines

Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich paarweise im Raum und stellen sich einander gegenüber. Eine Person betrachtet sich im fiktiven Spiegel, die andere Person stellt ihr Spiegelbild dar. Jede Bewegung muss möglichst exakt gespiegelt werden. Dies kann von einfachen langsamen Bewegungen mit Händen bis zu komplexeren, thematischen Handlungen gehen. Anschliessend gibt es einen Rollenwechsel.

Ergänzung:

- Einbezug von Materialien

(vgl. Zopfi, 2008, S. 52)

### 2.3.11 Kommandospiel

Ziel: Auflockerung, Steigerung der Aufnahmefähigkeit, Schulung von Koordination und Bewegungsabläufen

Material: Keines

Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich hinter ihrem Pult auf. Die Kommandos und deren Bedeutung werden vereinbart.

Die Spielleiterin oder der Spielleiter gibt die bestimmten Kommandos.

Beispiele:

- Kommando Hüpfen, Kommando Joggen, Kommando Klatschen, Kommando Hampelmann usw. Die Mitspielenden müssen die Kommandos entsprechend ausführen.

→

Regeln:

- Die Anweisung der Spielleitung darf nur ausgeführt werden, wenn vor der Anweisung „Kommando“ gesagt wird.
- Falls das Wort „Kommando“ fehlt, müssen die Mitspielenden bei der alten Bewegung bleiben.
- Die Spielleitung selbst darf eine andere Bewegung vorzeigen, um die Mitspielenden zu verwirren.
- Wer eine falsche Bewegung ausführt, muss zwei Liegestützen machen und darf dann wieder mitspielen.

(vgl. Zopfi, 2008, S. 54)

### 2.3.12 Standpunkt

Ziel: Abwechslung durch aktive Bewegung, Schulung von Reaktion und Gleichgewicht

Material: Keines

Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich paarweise im Raum. Zwei Spielende stellen sich rund 50cm voneinander entfernt auf. Die Handflächen berühren die Handflächen der Partnerin oder des Partners. Jede Person versucht nun das Gegenüber durch geschicktes Drücken und Stossen auf die Handflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Gewonnen ist die Partie, sobald das Gegenüber einen Fuss verschieben und damit den Standpunkt verändern muss.

(vgl. Zopfi, 2008, S. 64)

## 2.4 Gelenke und Muskeln aktivieren

Die Bewegungsübungen *Gelenke und Muskeln aktivieren* sind besonders förderlich an frühen Morgenlektionen oder nach sitzintensiven Phasen.

### 2.4.1 Kreisen und schmieren

Ziel: Geschmeidig werden, Verspannungen lösen

Material: Keines

Ablauf: Mit allen möglichen Gelenken, von den Füßen bis hin zum Kopf kreisen. Bei der Durchführung auf möglichst runde, gelöste Bewegungen achten. Dabei tief durch die Nase ein- und ausatmen.

Ergänzung:

- Mit zwei Gelenken gleichzeitig kreisen.
- Zwei Gelenke in entgegengesetzter Richtung bewegen.
- Windrad: mit einem Arm vorwärts kreisen, dann mit dem anderen. Dann einen Arm vorwärts und den anderen rückwärts bewegen.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 15; Zopfi, 2008, S. 55)

### 2.4.2 Katzenbuckel

Ziel: Geschmeidig werden (Wirbelsäule), Verspannungen lösen

Material: Keines

Ablauf: Mit den Händen leicht auf den Knien abstützen. Mit dem Rücken einen Katzenbuckel machen und dabei mit dem unteren Teil des Rückens beginnen. Danach den Rücken so strecken, dass er möglichst lang und nach hinten gestreckt ist. Bei der Übung sollte beachtet werden, dass die Verformung mit dem Kopf beginnt, aber der Nacken nicht geknickt wird. Den Ablauf mehrere Male wiederholen und dabei bei jedem Durchgang einmal ein- und ausatmen.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 17)

### 2.4.3 Beckenschleuder

- Ziel: Geschmeidig werden (Wirbelsäule), Nährstofftransporte im Körper unterstützen
- Material: Keines
- Ablauf: Hüftbreit und möglichst aufrecht hinstellen. Die Arme locker hängen lassen und die Augen schliessen. Das Becken schliesslich abwechselnd von rechts nach links und von links nach rechts drehen. Dabei die Arme locker mitschwingen lassen. Darauf achten, dass der Kopf in Schwungrichtung mitgedreht wird. Die Bewegung auch mit den Beinen und Füssen unterstützen. Eine Hohlkreuz-Stellung sollte unbedingt vermieden werden!

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 19)

### 2.4.4 Pendel

- Ziel: Geschmeidig werden im Nacken-, Schulter- und Beckenbereich
- Material: Keines
- Ablauf:
- **Kopfpendel:** Augen schliessen und sich das Kinn als Pendel einer Wanduhr vorstellen. Bewegung ausführen.
  - **Armpendel:** Augen schliessen und sich die Arm als Pendel einer Wanduhr vorstellen. Bewegung ausführen.
  - **Beinpendel:** Schülerinnen und Schüler sollen verschiedene Möglichkeiten suchen, wie sie ihr Bein locker und leicht, wie ein Pendel schwingen lassen können.
- Ergänzung:
- **Armpendel:** Mit überkreuzten Beinen hinstellen und die Knie leicht beugen. Die Augen die ganze Zeit geschlossen halten. Den Oberkörper nun vornüber baumeln lassen und mit den Armen langsam hin und erschwingen, wie ein Pendel.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 20; BASPO, k.D b)

### 2.4.5 Hin und Her

- Ziel: Wirbelsäule mobilisieren, Brustmuskulatur dehnen
- Material: Stuhl
- Ablauf: Schülerinnen und Schüler setzen sich aufrecht auf den Stuhlrand. Die Finger werden auf den Hinterkopf gelegt. Sie drehen sich nun langsam nach links und rechts. Dabei sollte beachtet werden, dass die Wirbelsäule möglichst gestreckt bleibt, die Ellbogen gegen hinten gedrückt sind und dass der Atem fliesst. Nach etwa 30 Sekunden die Hin- und-Her-Bewegung abbrechen und dann abwechselnd den linken Ellbogen zum rechten Knie und den rechten Ellbogen zum linken Knie führen, ohne die Beine anzuheben. Nach jeder Knieberührung wieder vollständig aufrichten und beide Ellbogen nach hinten drücken. Am Schluss der Übung auf den Stuhlrand setzen, den Oberkörper nach vorne beugen und ca. 20 Sekunden die Arme und Schultern ausschütteln. Darauf achten, dass der Kopf und das Kinn ganz locker sind.
- Ergänzung: Dieselbe Bewegungsübung im Stehen.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 22)

## 2.4.6 Kopf und Oberkörper drehen

Ziel: Geschmeidig werden im Wirbelsäule, Nacken-, Schulterbereich, Nährstoffe im Körper unterstützen

Material: Stuhl

Ablauf:

- **Kopf drehen:** Aufrecht auf den Stuhlrand setzen, in dem die Füße parallel auf dem Boden abgestützt werden. Die Augen schliessen und den Kopf nun sanft hin und her drehen. Auf eine fließende Atmung achten. Zusätzlich kann zur Konzentrationsförderung der Kopf langsam und sanft in Form einer liegenden Acht bewegt werden.
- **Oberkörper drehen I:** Die Unterarme leicht anwinkeln und die Oberarme am Körper behalten. Den Kopf und die Wirbelsäule nun hin- und herschwingen. Die Schultern entspannt mitschwingen, aber mit den Sitzbeinhöckern am gleichen Ort bleiben.

→

- **Oberkörper drehen II:** Im Sitzen die Arme nach vorne ausstrecken und sich vorstellen, man hält ein Kajakpaddel mit den ausgestreckten Händen. Damit dann genussvoll und ausdauernd rudern. Darauf achten, dass das Paddel im Wasser einen weiten Weg zurücklegt.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 28)

## 2.4.7 Dreh-Experiment

Ziel: Geschmeidig werden (Wirbelsäule), Körperwahrnehmung entwickeln

Material: Keines

Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich aufrecht und hüftbreit hin. Die Arme werden seitwärts nach aussen gestreckt, die Handflächen nach oben. Dann schauen sie auf ihren rechten Handrücken und drehen sich so weit sie können mit dem ganzen Oberkörper nach rechts. Danach wieder zurück zur Ausgangsposition drehen und sich entspannen.

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich nun vorstellen, sie seien eine Eule und drehen ihren Kopf mehrmals ganz fest nach rechts und nach links. Danach wird die erste Übung noch einmal wiederholt. Nun wird der ganze Oberkörper wiederholt von links nach rechts gedreht, bis die Schülerinnen und Schüler das Gefühl haben sie seien gelöst und ihre Wirbelsäule habe die grösstmögliche Geschmeidigkeit erreicht.

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 27)

## 2.4.8 Knie-Scheibenwischer

|                  |  |
|------------------|--|
| <u>Ziel:</u>     | Wirbelsäule entlasten, Geschmeidig werden (Becken- und Nackenbereich)  |
| <u>Material:</u> | Stuhl  |
| <u>Ablauf:</u>   | Schülerinnen und Schüler setzen sich vorne auf den Stuhlrand und halten sich mit den Händen an den Seitenkanten des Stuhls fest. Das Gewicht nun vor allem mit den Händen abstützen und mit den Knien wie ein Scheibenwischer hin und her pendeln. Darauf achten, dass der Kopf entspannt bleibt. Nach gut 30 Sekunden eine Pause machen und danach die Übung wiederholen. Nach Beendigung der Übung aufrecht und hüftbreit hinstellen. Mit der rechten Hand den linken Trapezmuskel und den Schulterblattheber neben dem Hals massieren. Dabei durch die Nase atmen und auf eine fließende Atmung achten. Nach rund einer Minute die Seite wechseln. Das entstandene Körpergefühl genießen. |

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 29)

## 2.4.9 Beinglocke

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>Ziel:</u>     | Wirbelsäule entlasten, Rumpf- und Bauchmuskulatur aktivieren  |
| <u>Material:</u> | Pult  |
| <u>Ablauf:</u>   | Aus dem Sitzen mit den Unterarmen auf dem Pult abstützen. Dann die gebeugten Beine rhythmisch vor- und rückwärts schwingen. Einen Nackenknicke vermeiden indem das Kinn aufrecht gehalten wird. Die Schülerinnen und Schüler sollen versuchen die Beinglocke während 30 Sekunden zu machen und nach einer kurzen Pause nochmals so lange.<br>Nachdem die Übung beendet ist mit den Füßen hüftbreit hinstellen und den Oberkörper, Kopf und Arme vorüber hängen lassen. In dieser Position ganz locker die Schultern und Arme ausschütteln. Danach das langsame Aufrichten vom untersten Teil der Wirbelsäule her einleiten. |

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 40; BASPO, k.D a)

## 2.4.10 Radfahren

|                   |   |
|-------------------|---|
| <u>Ziel:</u>      | Bauchmuskulatur aktivieren, Kreativität und Körpergefühl entwickeln   |
| <u>Material:</u>  | Stuhl   |
| <u>Ablauf:</u>    | Auf die vordere Kante des Stuhls setzen. Mit dem Oberkörper so weit wie möglich nach hinten lehnen, in eine stabile Sitzposition. Jetzt kann es losgehen mit dem Radfahren auf einer kurvenreichen Strasse. Eine Spielleiterin oder ein Spielleiter gibt an, wie gefahren werden muss. Zum Beispiel: Kurz in die Pedalen treten, in eine starke Linkskurve drehen, aufrichten, beschleunigen und dann in die kommende Rechtskurve lehnen usw. |
| <u>Ergänzung:</u> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Im Sitzen verschiedene Balance-Positionen auf dem Stuhl suchen. Von einer Position in die andere wechseln und dazu auch die Arme bewegen.</li><li>• Mit den Füßen den Namen in die Luft schreiben.</li></ul>  |

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 47; BASPO, k.D a)

## 2.4.11 Von der Brücke zum Tunnel

Ziel: Rumpfmuskulatur kräftigen, herausfordernde Aufgaben bewältigen

Material: Stuhl und Pult

Ablauf:

- **Brücke:** Die Schülerinnen und Schüler sollen mit ihren Körpern eine Brücke formen, die die Stuhl- und Pultfläche verbindet. Darauf achten, dass der Stuhl nicht wegrutscht! Die Brücke sollte möglichst gerade sein und sie sollten mindestens 30 Sekunden diese Position halten. Übung wiederholen und darauf achten, dass der Körper nicht durchhängt.
  - Ist es möglich mindestens 30 Sekunden lang eine Brücke zu bilden, bei der sich die Füße höher als das Gesäss befinden oder gar höher als der Kopf?

→

- **Tunnel:** (Klassenübung) Bis auf drei Schülerinnen oder Schüler formen alle mit ihren Körpern, Stuhl und Pult einen beliebigen Tunnel. Schaffen es die drei Schülerinnen und Schüler alle Tunnels zu passieren, bevor ein Tunnel einstürzt? Mehrere Durchgänge?

Ergänzung:

- **Pult-Fitness:** Liegestütze am Pult, wobei die Arme auf dem Pult sind und die Beine auf dem Boden oder auf dem Stuhl. Wer schafft am meisten?

(vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 42)

## 2.4.12 Ausstrecken

Ziel: Mobilisation des gesamten Rumpfbereichs, Entlastung der Bandscheiben

Material: Keines

Ablauf: Aufrecht hinstellen, die Finger ineinander verschränken und die Arme über dem Kopf maximal durchstrecken. Danach abwechselnd verstärkt den linken und rechten Handballen senkrecht nach oben in die Höhe strecken. Nach der Übung die Arme entspannt fallen lassen und sowohl die Schultern als auch die Arme lockern. Danach die Arme noch einmal nach oben strecken und sie schliesslich sanft nach hinten, links oder rechts schieben.

Ergänzung:

- Beim Strecken auf den Zehenspitzen stehen, so wird zusätzlich die so genannte Muskelpumpe oder Venenpumpe d.h. der Blutrückstrom von den Beinen bzw. Unterschenkeln zum Herzen unterstützt.

(vgl. Anrich, 2010, S. 44)

### 2.4.13 Schnecke

- Ziel: Mobilisation des gesamten Rumpfbereiches, Dehnung der Rückenmuskulatur, Entlastung der Bandscheiben.
- Material: Stuhl
- Ablauf: Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen. Den Oberkörper nach vorn beugen und die Arme zwischen den Knien entspannt baumeln lassen. Die Hände greifen nun ein Stuhlbein und ziehen den „runden“ Oberkörper zwischen den Beinen sanft nach hinten. Der Kopf darf dabei "engerollt“ werden. Eine Weile in dieser Position bleiben. Danach wieder aufrichten, aufstehen und die Wirbelsäule ausstrecken, in dem die Arme zur Decke gestreckt werden und auf Zehenspitzen gestanden wird. Die Schülerinnen und Schüler machen nun im eigenen Rhythmus ein paar Wiederholungen durch.
- Ergänzung:
- Der bewusste Einsatz der Atmung fördert die Regeneration und den Stressabbau bei der Übung. Also ganz bewusst ausatmen, wenn man sich hängen lässt. Beim Aufrichten ganz bewusst über Nase und Mund tief einatmen.
- (vgl. Anrich, 2010, S. 45)

### 2.4.14 Winken

- Ziel: Mobilisieren der Gelenke und Muskeln, Stimmung in der Klasse heben
- Material: Keines
- Ablauf: Die Hände in die Luft heben und winken. Die Spielleiterin oder der Spielleiter gibt an, wie gewinkt werden soll. Die Schülerinnen und Schüler können sich bei der Übung auch ansehen und zulächeln.
- Nur mit einer Hand winken.
  - Im Wechsel Winken: mal mit der linken, mal mit der rechten Hand winken.
  - Mit beiden Händen gleichzeitig winken.
  - Langsam winken mit grossen Bewegungen im Wechsel mit schnellem Winken mit kleinen Bewegungen.
  - Usw.
- (vgl. Hårdt, 2000, S. 68f.)

### 2.4.15 La Ola

- Ziel: Mobilisation der Gelenke und Muskeln, Stimmung heben
- Material: evt. Stuhl
- Ablauf: Eine Gruppe beginnt die gestreckten Arme hochzuheben und bevor sie die Arme wieder gesenkt hat, heben die Personen daneben die Arme und dann deren Nachbarn usw. Dabei können die Schülerinnen und Schüler eine verbale Äusserung dazuführen, wie „oh“ oder „ah“.  
Achtung: bei dieser Übung könnte es etwas lauter werden!
- Ergänzung:
- **Im Stehen:** Schwungvoll die Arme heben, beim Senken die Knie leicht beugen.
  - **Im Sitzen mit Aufstehen:** Sich vom Stuhl erheben, wenn sich die Arme nach oben bewegen und wieder hinsetzen, wenn die Arme gesenkt werden.
  - Nur Armbewegung machen und dabei sitzen bleiben.
  - Die Welle bewegt sich langsam oder schnell.
  - Die Welle läuft im Klassenzimmer von links nach rechts und wieder zurück.
  - Die Welle läuft von vorn nach hinten, nach vorn, nach hinten.
- (vgl. Hårdt, 2000, S. 71)

## 2.4.16 Die Arme hochstrecken

- Ziel: Lockerung der Muskulatur, die beim Schreiben gebraucht wird / Aktivierung eines grösseren Gehirnareals
- Material: Keines
- Ablauf: Beide, oder nur einen Arm vor/neben dem Körper hochstrecken und...
- mit den Fingern „Klavier spielen“, das heisst, die Finger wellenförmig auf und ab bewegen. (Geschwindigkeit ändern)
  - mit den Händen kreisen. (Geschwindigkeit ändern)
  - Klappbewegungen mit den Händen machen. (beugen-strecken; Geschwindigkeit ändern)
  - Hände schütteln.
  - die Arme so hoch nehmen, als könnte man die Decke berühren. Die Fersen zusätzlich anheben.
  - den Körper mehrmals leicht zur linken und zur rechten Seite neigen. man einen hebt, den anderen senken)
- (vgl. Hårdt, 2000, S. 75)

## 2.4.17 Armaktivierung

- Ziel: Arm-, Schulter- und Atemmuskulatur kräftigen
- Material: Keines
- Ablauf: Aufrecht und hüftbreit stehen und den linken Arm senkrecht in die Höhe halten. Nun mit der rechten Hand hinter dem Kopf den Ellbogen des linken Armes festhalten. Nun den gestreckten Arm beim Ausatmen seitwärts nach unten drücken und mit dem anderen Arm Widerstand geben. Beim Einatmen wieder entspannen. Diese Übung einige Male wiederholen und darauf achten, dass der Kopf entspannt bleibt. Danach den gestreckten Arm so halten, dass er beim Ausatmen einige Male zur anderen Seite gedrückt werden kann, danach nach vorne und zum Schluss nach hinten. Darauf achten, dass man aufrecht steht und nicht ins hohle Kreuz fällt. Arme wechseln und am Ende der Übung versuchen wahrzunehmen, wie sich die Arme anfühlen, wenn sie nun locker am Körper runterhängen.
- (vgl. Baumberger & Müller, 2008, S. 77)

## 2.4.18 Klappbewegungen mit den Unterarmen

- Ziel: Schulung koordinativer Fähigkeiten, Muskulatur stärken
- Material: Keines
- Ablauf:
- **Bewegung in der Waagrechten:** Arme nach vorne ausstrecken und Unterarme bewegen:
    - Unterarme waagrecht halten und mehrmals synchron von der einen Seite zur anderen und zurück bewegen
    - Unterarme gegenläufig bewegen: Unterarme vor dem Körper überkreuzen, dann bewegt sich der rechte Arm zur rechten Seite und der linke gleichzeitig zur linken und wieder zurück zur Mitte (mehrmals wiederholen)
      - Geschlossenen Augen und verschiedene Geschwindigkeitsstufen

- **Bewegung in der Vertikalen:**
  - Unterarme zunächst waagrecht halten, dann die Hände mehrmals zur Schulter hoch und zurück bewegen
  - Arm bewegt sich nach oben, während sich der andere nach unten bewegt.  
→ Geschlossene Augen und verschiedene Geschwindigkeitsstufen

Ergänzung:

- Übungen können in Kombination mit Gehen, Joggen oder Hüpfen zum entsprechenden Bewegungsrhythmus erfolgen

(vgl. Härdt, 2000, S. 76f.)

## **2.4.19 Sich drehen**

Ziel: Dehnen und Entspannen der Muskulatur im Rumpfbereich und fördern der Mobilität der Wirbelsäule

Material: Stuhl

Ablauf: Seitlich auf dem Stuhl sitzen, die linke Hüfte ist direkt neben der Stuhllehne. Mit den Händen an der Oberkante der Stuhllehne festhalten und darauf achten, dass man einen geraden Rücken und eine aufrechte Halswirbelsäule hat. Ausatmen und die Körpervorderseite zur Stuhllehne hindrehen. Normal weiteratmen und zusätzlich mit dem Kopf über die linke Schulter schauen. Position halten. Das gleiche nun auf der anderen Seite machen.

(vgl. Härdt, 2000, S. 112)

## **2.5 Hilfestellungen bei Problemen mit Bewegungspausen**

### **Was tun, wenn....**

### **2.5.1 Was tun, wenn einzelne Schülerinnen und Schüler stören?**

(z.B: Einzelne Schülerinnen und Schüler machen Lärm während der Bewegungsübung.)

- Ein schneller Wechsel der Bewegungen kann dazu dienlich sein, dass diese Schülerinnen und Schüler sich wieder auf die Bewegungsübung konzentrieren. Das heisst konkret, dass jede Übung nur kurz dauert, sodass die Aufmerksamkeit auf die Übungsabfolge gelenkt wird.
- Komplizierte Bewegungen, die eine gute Koordination erfordern auswählen, denn dadurch wird die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler wiederum auf die Bewegung gelenkt.
- Die Durchführung von lustigen Bewegungen könnte, die Störenfriede zum Schweigen bringen, denn wenn die Bewegungen Spass machen, könnte durch den Spass an der Bewegung das Stören in Vergessenheit geraten.
- Kreislaufbelastende Bewegungsfolgen auswählen, denn wer ausser Atem kommt, ist in der Regel froh, nicht mehr sprechen zu müssen. (z.B Übungen im Joggen)
- Manchmal kann es auch helfen, den Schülerinnen und Schülern die Wirkungen der einzelnen Bewegungsübungen kurz aufzeigen. (vgl. Hårdt, 2000, S. 60f.)

### **2.5.2 Was tun, wenn einige Schülerinnen und Schüler sich nicht beteiligen wollen?**

Um das von vornherein möglichst auszuschliesse, könnte es helfen die folgenden Punkte zu befolgen:

- Mit einfachen Übungen im Sitzen beginnen.
- Zu Beginn zu komplizierte Übungen vermeiden. Das heisst Übungen auswählen, bei welchen sich alle Schülerinnen und Schüler wohlfühlen könnten.
- Nicht jede Schülerin und jeder Schüler muss mitmachen, wenn er nicht will. Manche Schülerinnen und Schüler brauchen noch etwas Zeit und wollen das Ganze zuerst einmal nur beobachten.

(vgl. Hårdt, 2000, S. 61)

### **2.5.3 Was tun, wenn man bei einer bewegungsintensiven Übung befürchtet, dass die Klasse ausser Kontrolle gerät?**

Schülerinnen und Schüler geniessen es, sich nach langen Phasen des Sitzens endlich wieder bewegen zu dürfen und können dabei eventuell zu Übertreibungen neigen. Die Lehrperson sollte keinesfalls verärgert reagieren.

In diesem Fall gibt es zwei Strategien:

- Mit einer Übung fortfahren, die die Aktivität dämpft, zum Beispiel eine Entspannungsübung.
- Das Aktivitätsniveau der Klasse übernehmen, was riskant ist, da die Klasse dadurch noch aktiver wird. Das ist sinnvoll, weil es dem Bewegungsdrang der Schülerinnen und Schüler Rechnung trägt. Danach sollte aber wieder eine Entspannungsübung kommen, damit man die Klasse wieder runterfahren kann.

(vgl. Hårdt, 2000, S. 62)

### **2.5.4 Was tun, wenn man den Eindruck hat, dass man sich vor der Klasse lächerlich macht, indem man mit den Schülerinnen und Schülern gymnastische Übungen durchführt?**

- Wenn man sich als Lehrperson unwohl fühlt die Bewegungen vorzuzeigen, sollten Bewegungsübungen gewählt werden, bei welchen man sich wohlfühlt!
- Nur Übungen machen, die man als Lehrperson kennt.
- Mit den Schülerinnen und Schülern mitlachen.

(vgl. Hårdt, 2000, S. 62)

### **2.5.5 Raubt die Bewegungszeit nicht kostbare Übungszeit?**

- Bewegungs- und Entspannungseinheiten lassen sich an Unterrichtsinhalte koppeln. (vgl. Bewegtes Lernen)
- Durch die tägliche Bewegungszeit wird das Lernvermögen verbessert, daher kann trotz der vermeintlich „verlorenen“ Zeit das Lernen in dieser Unterrichtsstunde genau so effektiv sein, oder gar effektiver, als in einer Unterrichtsstunde ohne Bewegungseinheit.
- Der Zeitaufwand kann variiert werden.

(vgl. Hårdt, 2000, S. 62)

### **2.5.6 Ist anschliessend konzentriertes Arbeiten möglich, wenn bei der Bewegungseinheit so viel Unruhe in der Klasse war?**

- Wenn die Bewegungsübung mit einer Entspannungsübung beendet wird, dann beruhigt sich die Klasse wieder und es kann konzentriert weitergearbeitet werden.

(vgl. Härdt, 2000, S. 63)

*Tipps: Bewegtes Lernen*

## **3 Bewegtes Lernen**

### **Tipps: *Bewegtes Lernen***

- Bewegtes Lernen kann in allen Fächern durchgeführt werden.
- So viel wie möglich, sinnvoll einsetzen. (Auf richtige Rhythmisierung und thematischen Zusammenhang des Unterrichts achten.)
- Aktivitäten sollten nicht zu komplex sein und vom eigentlichen Lernanlass ablenken.
- Kein zu grosser organisatorischer Aufwand sollte durch die Bewegungsaktivitäten gefordert werden.

*Bewegtes Lernen: Fächerübergreifend*

### **3.1 Fächerübergreifend**

### **3.1.1 Diskussionsrunden oder Brainstorming in Kombination mit Gehen**

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>Ziel:</u>     | Vorwissen aktivieren, Wissen festigen, Sitzunterbrechung  |
| <u>Material:</u> | Schreibmaterial, Heft oder Notizblatt   |
| <u>Ablauf:</u>   | Schülerinnen und Schüler gehen im Zimmer (oder auch im Gang) umher und unterhalten sich mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern über ein bestimmtes Thema. Dabei können sie Zweier-, Dreier- oder Vierergruppen bilden. Nach dem Ablauf der Zeit oder beim Signal der Lehrperson gehen die Schülerinnen und Schüler wieder an ihren Platz und notieren sich ihre Diskussionsergebnisse. |

(vgl. Härdt, 2000, S. 136)

### **3.1.2 Arbeitsblätter selber abholen**

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>Ziel:</u>     | Sitzunterbrechung   |
| <u>Material:</u> | Unterrichtsmaterialien (Arbeitsblätter, Bücher usw.)  |
| <u>Ablauf:</u>   | Die Schülerinnen und Schüler holen sich alle ihr Unterrichtsmaterial selber ab. Dabei können diese an den unterschiedlichsten Stellen im Lehrerzimmer platziert werden. |

(vgl. Bolay, Platz & Wolf, 2002, S. 40)

### **3.1.3 Im Stehen antworten und vorlesen**

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>Ziel:</u>     | Sitzunterbrechung   |
| <u>Material:</u> | evt. Lesetext   |
| <u>Ablauf:</u>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Schülerinnen und Schüler dürfen nur noch im Stehen antworten.</li><li>• Im Stehen vorlesen.</li><li>• Alle Schülerinnen und Schüler stehen auf und diejenige oder derjenige der etwas gesagt hat darf sich wieder setzen. Das geht so lange, bis alle etwas gesagt haben.</li></ul> |

(in Anlehnung an: Bolay et al., 2002, S. 40)

### 3.1.4 Gruppenarbeit, Lernzirkel, Lernspiele, Rollenspiele oder Lernen an Stationen

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>Ziel:</u>     | Vertiefung eines Inhaltes, Sitzunterbrechung, Lerninhalt über Bewegung erfahren   |
| <u>Material:</u> | Materialien für die Arbeit  |
| <u>Ablauf:</u>   | Herkömmliche Gruppenarbeiten, Lernzirkel, Lernspiele, Rollenspiele oder Lernen an Stationen eignen sich im Allgemeinen sehr gut um mehr Bewegung in den Unterricht zu integrieren. Wichtig ist dabei, dass die Schülerinnen und Schüler sich nicht einfach wieder auf ihren Platz setzen und die Aufgaben lösen, sondern beispielsweise auf den Boden setzten müssen, den Gang brauchen dürfen, Aufgaben in unterschiedlichen Orten abholen müssen usw. |

(vgl. Bolay et al., 2002, S. 40)

### 3.1.5 Die Fantasiereise

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>Ziel:</u>     | Entspannung, Beginn der Stunde einleiten oder Ende der Stunde ausklingen lassen   |
| <u>Material:</u> | Fantasiengeschichte passend zum Thema   |
| <u>Ablauf:</u>   | Die Schülerinnen und Schüler setzen sich bequem hin, schliessen die Augen und atmen ruhig. Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, reicht dürfen die Schülerinnen und Schüler sich auf den Boden legen oder setzen. <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Als Unterrichtseinstieg:</b> Der Inhalt der folgenden Stunde wird als Thema verwendet. Diese können als Vorinformationen gedacht sein oder so integriert werden, dass sie neugierig machen, Fragen wecken, die Problematik ansprechen oder provokativ wirken. Bereits Bekanntes kann so durch eine Wiederholung vertieft oder wieder in Erinnerung gerufen werden. Der Vorteil einer Fantasiereise als Unterrichtseinstieg besteht darin, dass sie zu einer Beruhigung der Klasse führen kann.</li></ul> |

→

- **Am Ende der Stunde als Zusammenfassung oder Ergänzung:** Beispiele für Fantasiereisen sind bei den Fächer Biologie, Geografie, Physik, Geschichte und Lebenskunde zu finden. Sehr gut geeignet sind auch alle Berichte, die fachbezogen sind und die Fantasie anregen. Dies könnte ein Bericht von Forschern über ihre Arbeit sein, eine Beschreibung von Epochen, Abläufe oder Mechanismen oder Reiseberichte usw.

(vgl. Härdt, 2000, S. 135f.)

### 3.1.6 Kreuzworträtsel

Ziel: Kontrolle des Gelernten, Aktivierung des Vorwissens, Sitzunterbrechung  
Material: Leeres Kreuzworträtsel für die Schülerinnen und Schüler, Kreuzworträtselfragen  
Ablauf: Fragen werden an den Schulzimmerwänden angehängt. Die Schülerinnen und Schüler gehen zu einer Frage, lesen sie und füllen das Kästchen des Kreuzworträtsel der entsprechenden Frage an ihrem Platz aus. Danach stehen sie wieder auf und gehen zu einer nächsten Frage usw.

(vgl. Müller, Kösser & Hirsch, 2014, S. 59)

### 3.1.7 Gruppenpuzzle

Ziel: Wissen aneignen, Sitzunterbrechung  
Material: Möglichkeiten der Informationsbeschaffung für die Expertengruppen (Bücher, Internet, Zeitungsartikel, Fachzeitschriften usw.)  
Ablauf: Schülerinnen und Schüler werden in Stammgruppen aufgeteilt. Die Anzahl der Teilnehmer entspricht dabei der Anzahl der Teilthemen. Jedes Gruppenmitglied bearbeitet in einer Expertengruppe ein Einzelthema. Dafür sind verschiedene Stationen im Zimmer aufgebaut, an denen sich die Schülerinnen und Schüler informieren können. Sie notieren sich wesentliche Fakten und diskutieren diese in den Expertengruppen. Zum Abschluss erfolgt in der jeweiligen Stammgruppe eine Zusammenfassung des jeweiligen Einzelthemas durch jeden Experten. Beim Gruppenpuzzle sollte darauf geachtet werden, dass sich die Schülerinnen und Schüler viel bewegen. Das heisst sie sollten die Materialien selbst abholen müssen oder alternative Sitzmöglichkeiten, wie der Boden oder der Gang sollten den Schülerinnen und Schüler zur Verfügung gestellt werden.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 61)

### 3.1.8 A-B oder C

Ziel: Vorwissen aktivieren, Gelerntes repetieren / kontrollieren, Sitzunterbrechung  
Material: evt. drei Blätter mit jeweils einem grossen A, B und C  
Ablauf: An der Tafel stehen gross die Buchstaben A,B und C. Zu jedem Buchstaben wird eine Bewegungsaufgabe vereinbart, wie zum Beispiel:  
    **A** = auf dem linken Bein stehen  
    **B** = in die Knie gehen  
    **C** = auf dem rechten Bein stehen  
Die Lehrperson stellt Fragen zum Thema und gibt jeweils drei Antwortmöglichkeiten vor. Nach der Aufforderung „Jetzt“ führen alle die entsprechende Bewegung aus. Wer steht richtig?

Ergänzung:

- Bewegungsaufgaben verändern.
- Drei Zimmerecken sind mit A, B und C gekennzeichnet. Die Lehrperson stellt wiederum eine Frage mit drei Antwortmöglichkeiten. Die Schülerinnen und Schüler gehen nun mit unterschiedlichen Gangarten, welche vorher abgemacht wurden in die ihrer Ansicht nach richtige Zimmerecke.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 9)

### 3.1.9 Drei gewinnt

Ziel: Wissen festigen, Sitzunterbrechung

Material: Klebeband, Platz, Fragen auf kleinen Zetteln

Ablauf: Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. (Falls die Klasse zu gross ist, können auch mehrere Spiele gleichzeitig ablaufen.) Das Spielfeld wird mit Kreppband auf den Boden geklebt. Die Teams stehen sich an einem Spielfeld gegenüber. Team 1 entscheidet, welche Frage gelöst werden soll. Team 2 liest laut vor. Bei der richtigen Antwort nimmt eine Spielerin oder ein Spieler vom Team 1 im jeweiligen Feld Platz. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler eines Teams eine Reihe bilden (waagrecht, senkrecht, diagonal)

→

Ergänzung:

- In den einzelnen Feldern werden unterschiedliche Sitz- bzw. Standpositionen eingenommen.
- Die Felder haben unterschiedliche Schwierigkeitsstufen.
- Schülerinnen und Schüler erarbeiten selbstständig einen Text oder ein ganzes Themengebiet und stellen Fragen. Das kann gut am Ende eines Themas vor der Prüfung als Repetition des Stoffes gemacht werden.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 55)

### 3.1.10 Fragen und Antworten

Ziel: Vorwissen aktivieren, Gelerntes repetieren / kontrollieren, Sitzunterbrechung  
Material: Karteikarten, Kiste, Zettel, Magnete  
Ablauf: In einer Kiste befindet sich eine Vielzahl von Karteikarten mit darauf geschriebenen Fragen. Jede Schülerin und jeder Schüler holt sich aus der Kiste eine Frage und nimmt einen unbeschriebenen Zettel und notiert sich an seinem Platz die Antwort auf den Zettel. Anschliessend geht er zur Tafel und heftet die Frage- und Antwortkarte an.

Ergänzung:

- Fragen und Antworten als Tafelbild / Mind Map gestalten.
- Alle beantworten mehrere Fragen → Lösungen vergleichen.
- Schülerinnen und Schüler schreiben Fragen selbstständig auf.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 11)

### 3.1.11 Ordnet zu!

Ziel: Vorwissen aktivieren, Gelerntes repetieren / kontrollieren, Sitzunterbrechung  
Material: Karten, Magnete  
Ablauf: Schülergruppen fertigen Karten an, auf denen sie zu einem Thema Jahreszahlen, Ereignisse, typische Begriffe oder Sachverhalte notieren. Anschliessend werden alle Karten verdeckt auf einem Tisch gemischt. Jeder zieht eine Karte und ordnet diese dem entsprechenden Oberbegriff an der Tafel zu. Am Schluss wird gemeinsam die richtige Zuordnung überprüft.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 19)

### 3.1.12 Memory

Ziel: Wiederholung eines Themengebietes, Sitzunterbrechung  
Material: Memory mit Fragen und Antworten  
Ablauf: Der Unterrichtsraum wird in Stationen eingeteilt, wobei die Stationen nicht nur bei den Pulten sein sollten. An jeder Station liegt dasselbe Memory aus, oder ist an die Wand geklebt. Die Paare des Memoires bestehen jeweils aus Fragen und der dazugehörigen Antwort. Die Schülerinnen und Schüler finden sich in der Anzahl Spielgruppen zusammen, wie es Stationen gibt. Während des Spiels geht immer die Schülerin oder der Schüler, welcher ein Kartenpaar aufgedeckt hat, zur Tafel und heftet dieses an. Nach Beendigung des Spiels betrachten alle Schülerinnen und Schüler die Kartenpaare noch einmal und differenzierte Antworten können diskutiert werden.

Ergänzung:

- Schülerinnen und Schüler erstellen selbstständig ein Memory.

(in Anlehnung an: Müller et al., 2014, S. 25)

### 3.1.13 Balleinsatz

- Ziel: Bewegung integrieren, Reaktionsfähigkeit fördern  
Material: Ball  
Ablauf: Ein Ball kann während verschiedenen Lernspielen eingesetzt werden:
- Aufforderung zur Unterrichtsbeteiligung durch Zuwerfen des Balles
  - Bewegungspause (Zuspielen in der Gruppe, welche Gruppe ist schneller)
  - Gelerntes Abfragen

(vgl. Trucco, 2000, S. 247)

### 3.1.14 Rückmeldung geben

- Ziel: Meinung äussern, beurteilen, Sitzunterbrechung  
Material: Keines  
Ablauf:
- Die Schülerinnen und Schüler sollen sich zu einer Arbeit, einem Vortrag, einer Unterrichtsstunde oder einer Meinung unterschiedlich im Klassenzimmer positionieren:
    - Mies = sich auf den Boden setzen
    - Mittelmässig = sich auf den Stuhl setzen
    - Gut = Sich auf die Stuhllehne setzen
    - sehr gut = sich auf das Pult setzen

→

- Rückmeldung geben durch:
  - Auf den Tisch klopfen = mittelmässig
  - Mit den Füßen stampfen = gut
  - Eine Standing Ovation geben = sehr gut
  - Eine Welle machen = mega
- Rückmeldung geben durch aufstellen im Klassenzimmer:
  - rechts an der Wand = sehr gut, links an der Wand = sehr schlecht
- Rückmeldung geben auf Plakaten, die im Klassenzimmer hängen.

(vgl. Trucco, 2000, S. 238f.)

### 3.1.15 Fremdwörter / Wortpaare

Ziel: Fremdwörter, Wörter nachschlagen, Sitzunterbrechung  
Material: Post-it-Zettel, Lexika, Duden, Heft  
Ablauf:

- Im Klassenzimmer hängen Fremdwörter, oder auch neue Wörter einer anderen Sprache auf Post-it-Zetteln verteilt. Mit Hilfe von Lexika und Duden ein gleichbedeutendes deutsches / französisches / englisches Wort suchen, auf einen zweiten Post-it-Zettel notieren und neben das Wort hängen.  
→ Wer hat zuerst 10 richtige Wortpaare?
  - Zettel unter dem Pult oder hinter der Wandtafel verstecken
  - Alle Wortpaare lesen, dann ins Heft schreiben

→

- Im Klassenzimmer hängen Wortpaare (Synonyme, Antonyme) verteilt. Im Klassenraum umhergehen, Wortpaare suchen, dann ins Heft schreiben.  
→ Wer hat zuerst 10 richtige Wortpaare?
  - Zettel unter dem Pult, hinter der Wandtafel verstecken
  - Wortpaare einsammeln
  - Wettkampf
  - Eine Gruppe sammelt Synonyme, die andere Gruppe Antonyme

(vgl. Trucco, 2000, S. 113)

### 3.1.16 Scharade

Ziel: Fantasie, Mimik, Gestik, Wortverständnis, Lerninhalt über Bewegung erfahren  
Material: evt. Zettel mit Begriffen  
Ablauf: Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. Jemand aus einer Gruppe stellt ohne zu sprechen einen Begriff dar. Dabei können es Begriffe einer Fremdsprache, aus der Biologie, Mathematik usw. sein. Welche Gruppe errät das Wort zuerst?

- Ergänzung:
- Die Schülerinnen und Schüler einer Gruppe schreiben die Begriffe, welche die andere Gruppe darstellen muss selbständig auf.
  - Begriffe müssen gezeichnet werden.
  - Die Verlierergruppe muss eine Bewegungsaufgaben machen. (Zum Beispiel 5 Liegestütze)

(vgl. Trucco, 2000, S. 113)

### 3.1.17 Gruppen bilden

- Ziel: Seinen Gruppenpartner finden mit Hilfe von Wörterzusammenhängen, Sitzunterbrechung
- Material: Zettel mit auseinandergeschnittenen Sprichwörtern / Fremdwörtern / Zusammengesetzten Wörtern usw.
- Ablauf: Lehrperson teilt Zettel aus mit Sprichwörtern, Zusammengesetzten Wörtern, Fremdwörtern oder Wörtern in einer anderen Sprachen. Schülerinnen und Schüler laufen im Raum herum müssen nun die Person finden, welche zu ihrer Karte passt. Der Zettel des anderen darf nicht gelesen werden, durch Fragestellen wird der Partner gefunden.

(vgl. Trucco, 2000, S. 114)

### 3.1.18 Diskussionsrunde

- Ziel: Diskutieren, Zuhören, Sitzunterbrechung
- Material: Platz, Stühle.
- Ablauf: Wer bei einem Thema mitdiskutieren will, sitzt im Kreis, die anderen verteilen sich rundum. Wer etwas ergänzen oder mitreden will, setzt sich in den Kreis. Umgekehrt, wer aussteigen möchte, verlässt die Runde. Man kann beliebig oft den Platz wechseln.
- Ergänzung:
- Die Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden.

(vgl. Trucco, 2000, S. 115)

### 3.1.19 Textschnipsel

- Ziel: Textverständnis, Inhalt eines Textes einprägen, Sitzunterbrechung
- Material: Zerschnittener Text
- Ablauf: Im Klassenzimmer hängen verschiedenen Textabschnitte. Die Schülerinnen und Schüler stehen auf, lesen die Abschnitte und schreiben am Arbeitsplatz eine Zusammenfassung des Textes in richtiger Reihenfolge.

(vgl. Trucco, 2000, S. 120)

### 3.1.20 Bewegtes Lesen

Ziel: Sitzunterbrechung  
Material: Text  
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler lesen einen Text für sich und spazieren dabei alleine im Schulhaus umher.

(vgl. Trucco, 2000, S.121)

### 3.1.21 Gedächtnistraining

Ziel: Gedächtnistraining, Vertiefte Arbeit mit einem Thema, Sitzunterbrechung  
Material: Informationstexte, A3 Blätter  
Ablauf: Im Unterrichtsraum werden Stationen mit Informationen aufgebaut. Die Schülerinnen und Schüler gehen zu den einzelnen Stationen und lesen die Informationen für sich durch. Anschliessend begeben sie sich in eine der Ecken des Klassenraums, in denen jeweils ein A3 Blatt liegt. Auf diesen notieren sie die Ergebnisse, welche sie im Gedächtnis behalten haben. Zum Abschluss können diese Blätter verglichen werden und zur Ergebnissicherung für alle sichtbar zur Abschrift in den Hefter an der Tafel angebracht werden.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 107)

### 3.1.22 Stimmt das so?

Ziel: Vorwissen aktivieren, Gelerntes wiederholen oder kontrollieren, Sitzunterbrechung  
Material: Text mit eingebauten Fehlern  
Ablauf: Die Lehrperson liest eine Geschichte passend zum Thema vor. Er hat einige deutliche Fehler eingebaut. Während des Vorlesens gehen die Schülerinnen und Schüler langsam durch den Raum. Wenn sie einen Fehler erkennen, bleiben sie stehen. Dann wird die richtige Antwort genannt.

Ergänzung:

- Schülerinnen und Schüler sitzen und falls sie einen Fehler erkennen stehen sie auf.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 111)

### 3.1.23 Lückentext

Ziel: Arbeit mit einem Text, Wissen vertiefen, Sitzunterbrechung  
Ablauf: Auf den Plätzen verteilt liegen nummerierte Sätze, in denen wesentliche Sachbegriffe, Zeitangaben oder Orte fehlen. Jede Schülerin und jeder Schüler sucht sich einen freien Platz, schreibt sich die Nummer und den einzusetzenden Fakt auf und wechselt zum nächsten Platz. Abschliessend wird der Lückentext ausgeteilt und in Kleingruppen geklärt, welche Fakten in den einzelnen Texten fehlen.

Ergänzung:

- Nachdem die Schülerinnen und die Schüler alle Lücken herausgefunden haben, holen sie sich den zerschnittenen Lückentexte bei der Lehrperson ab. Sie füllen ihre Lösungen in die Lücken ein und bringen den Text in die richtige Reihenfolge.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 117)

### 3.1.24 Satzschnappball

Ziel: Reaktion, Wortschatz, Satzbau, Sitzunterbrechung  
Material: Ball, viel Platz  
Ablauf: Zwei Gruppen spielen gegeneinander. Ziel ist es, einen möglichst langen Satz zu bilden. Einen Ball innerhalb der Gruppe zuspülen und einen Satz bilden. Pro Pass und Person ein Wort anhängen. Jeder vollständige Satz mit mindestens vier Wörtern ergibt einen Punkt. Wechseln, wenn die andere Gruppe den Ball fängt oder der Ball auf den Boden fällt.

Ergänzung:

- Spiel kann bei gutem Wetter draussen gespielt werden. Falls es im Schulzimmer gespielt wird, sollen die Schülerinnen und Schüler an Ort und Stelle stehen bleiben.

(in Anlehnung an: Trucco, 2000, S. 142)

### 3.1.25 Partnerarbeit mit Partnerwechsel

Ziel: Aufgaben in Partnerarbeit lösen, Sitzunterbrechung  
Material: evt. Schreibmaterial  
Ablauf: Die Lehrperson stellt eine Aufgabe und die Schülerinnen und Schüler finden sich in Zweiergruppen zusammen und lösen die Aufgabe. Danach stellt die Lehrperson erneut eine Aufgabe und die Schülerinnen und Schüler müssen eine neue Partnerin oder einen Partner für die Lösung der Aufgabe finden.  
(Das kann so lange weitergehen, bis alle Schülerinnen und Schüler einmal miteinander gearbeitet haben.)  
Die Lösungen können nach jeder Aufgabe oder am Schluss verbessert werden.

Ergänzung:

- Wichtig ist, dass die Lehrperson darauf hinweist, dass die Partnersuche ruhig abläuft, ansonsten entsteht ein Lärm und Chaos.

(in Anlehnung an: Müller et al, 2014, S. 11)

## 3.2 Deutsch

### 3.2.1 Standbild

- Ziel: Standbilder verschiedener Situationen gestalten, Lerninhalt über Bewegung erfahren
- Material: evt. Kamera
- Ablauf: Ein Regisseur oder eine Regisseurin baut mit auserwählten Mitspielern eine Situation (ein Bild) auf, er oder sie formt die Haltungen, Stellungen und Mimik der betreffenden Personen, bis die Situation passend dargestellt wird.
- Mögliche Themen: Unterrichtsstunde, Familienstreit, Cliquentreff, Lehrerzimmer, Schlechtes /gutes Beispiel, Textauszug, Textinterpretation
- Ergänzung:
- Während der Bauphase nicht sprechen
  - Szene bekannt / Szene erraten
  - Standbild fotografieren / Bildgeschichte gestalten

(vgl. Trucco, 2000, S. 103)

### 3.2.2 Kopfsalat

- Ziel: Meinungen, Wünsche, Vorstellungen, Gedanken, Themeneinstieg, Sitzunterbrechung
- Material: Tafel
- Ablauf: Zu einem Thema eine Zeichnung an der Tafel anfertigen. (Person mit Sprechblase, Comicfiguren...) Die Klasse füllt die Sprechblasen, ergänzt die Zeichnung mit Meinungen, Gedanken, Wünschen, Vorstellungen, Dingen, die sie gerade beschäftigen. Dabei nicht sprechen. Jede Person darf pro Weg zur Tafel nur einen Satz (ein Wort) an die Tafel schreiben, dann die Kreide weiterreichen. Man darf auch vom Thema abweichen.

(vgl. Trucco, 2000, S. 103)

### 3.2.3 Feedback

|                  |  |
|------------------|--|
| <u>Ziel:</u>     | Referieren, Beurteilen, Konzentrieren, Sitzunterbrechung   |
| <u>Material:</u> | Keines   |
| <u>Ablauf:</u>   | Während jemand vor der Klasse seine Position zu einem vorgegebenen Thema vertritt, wechseln die Zuhörer ständig ihre Körperhaltung, je nachdem, wie sie das Referat beurteilen: <ul style="list-style-type: none"><li>• interessiert / desinteressiert → Abgemachte Handzeichen</li><li>• Körperhaltung: hoch / tief sitzen</li><li>• nahe / weit weg stehen</li></ul> |

(vgl. Trucco, 2000, S. 111)

### 3.2.4 Rückmeldung geben

|                  |  |
|------------------|--|
| <u>Ziel:</u>     | Sachlich beurteilen, Kriterien einhalten und überprüfen, Sitzunterbrechung   |
| <u>Material:</u> | Blatt Papier   |
| <u>Ablauf:</u>   | Vor versammelter Klasse diskutiert eine Gruppe über ein vorgegebenes Thema. Nach Beendigung der Diskussion bekommen alle Gesprächsteilnehmer ein Blatt Papier an den Rücken geheftet. Die Klasse steht dann auf und geht im Klassenzimmer umher und die Zuhörer schreiben den Rednern Rückmeldungen auf den Rücken.<br>Kriterien zur Rückmeldung sollten im Vorfeld mit der Klasse abgemacht werden. |

(vgl. Trucco, 2000, S. 111)

### 3.2.5 Rückmeldung zum Texteschaffen geben

|                   |   |
|-------------------|---|
| <u>Ziel:</u>      | Lesen, Beurteilen, Sitzunterbrechung  |
| <u>Material:</u>  | geschriebene Texte von den Schülerinnen und Schülern  |
| <u>Ablauf:</u>    | Geschriebene Texte (Textfragmente, Beginn eines Aufsatzes, Gedanken zu etwas) aufhängen oder auf Pulte legen. Im Klassenzimmer umhergehen, die unterschiedlichen Texte durchlesen und zu 3-4 Texten eine Rückmeldung schreiben. Dann den eigenen Text überarbeiten bis die nächste Lese- und Rückmeldungsrunde folgt. |
| <u>Ergänzung:</u> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kriterien definieren: Positiv, Verbesserungsvorschlag, Wirkung...</li></ul>   |

(vgl. Trucco, S. 111)

### **3.2.6 Vier-Ecken-Spiel**

Ziel: Gebrauchsformen sprachlicher Darstellung üben, Sitzunterbrechung  
Material: Zettel mit Standpunkten  
Ablauf: Die vier Zimmerecken kennzeichnen unterschiedliche Standpunkte zu einem Sachverhalt (...finde ich richtig, weil.... / finde ich falsch, weil....). Die Schülerinnen und Schüler wählen eine Ecke, also einen Standpunkt aus, mit dem sie sich am ehesten identifizieren können. Im gemeinsamen Erörtern bilden und vertiefen sie ihren Standpunkt. Danach mischen sich die Gruppen und diskutieren ihre Standpunkte

Ergänzung:

- Dieses Spiel kann vor Kurzarbeiten eingesetzt werden, zum Beispiel kann damit in jeder Ecke das Wissen noch einmal kurz erweitert und gefestigt werden.
- Die Schülerinnen und Schüler schreiben ihren Standpunkt auf Blätter und hängen sie zum passenden Plakat in die Ecke.

(vgl. Müller & Kschamer, 2005, S. 32)

### **3.2.7 Podiumsdiskussion**

Ziel: Gebrauchsformen sprachlicher Darstellung üben, Sitzunterbrechung  
Material: Schreibzeug und Blätter  
Ablauf: Gruppenarbeit: Schriftlich vorbereitend werden zu einem Sachverhalt von jeder Schülerin, jedem Schüler Pro- und Kontrameinungen aus unterschiedlichen Perspektiven gesammelt. Ein Teil der Gruppe gestaltet eine Podiumsdiskussion als Rollenspiel. Die Zuhörerinnen und Zuhörer drücken durch ihre Körperhaltung bzw. Körperbewegung Zustimmung oder Ablehnung aus. (näher herangehen, sich entfernen).

(vgl. Müller & Kschamer, 2005, S. 34)

### **3.2.8 Text-Orientierungslauf**

Ziel: Mit dem Text arbeiten, Sitzunterbrechung  
Material: Texte, Schreibmaterial und Blätter  
Ablauf: Arbeit in Kleingruppen: Jeweils für eine andere Gruppe wird ein Text-Orientierungslauf vorbereitet. Dazu wird ein literarischer Text zerschnitten, als Posten im Schulgelände ausgelegt und jeweils mit einer exakten Wegbeschreibung zur nächsten Station versehen. Finden alle Gruppen die Textteile und fügen sie richtig zusammen?

(vgl. Müller & Kschamer, 2005, S. 44)

### 3.2.9 Was gehört zusammen? (Sprichwörter)

- Ziel: Sprichwörter lernen, wiederholen, Sitzunterbrechung, (Lerninhalt über Bewegung erfahren)
- Material: Schreibzeug, Blatt
- Ablauf: Jede Schülerin und jeder Schüler schreibt ein Sprichwort auf und zerschneidet dieses. Die Wortkarten werden dann auf einen Tisch gelegt. Jede Schülerin und jeder Schüler zieht eine Wortkarte und es finden sich die entsprechenden Paare. Nach dem erneuten Mischen kann das Spiel wiederholt werden.
- Ergänzung:
- Sprichwörter pantomimisch darstellen
  - Sprichwörter / Redensarten und deren Bedeutung zuordnen

(vgl. Müller & Kschamer, 2005, S. 54)

### 3.2.10 Das oder Dass

- Ziel: Anwendung von *das* oder *dass* trainieren, Sitzunterbrechung
- Ablauf: Der Unterrichtsraum wird in eine „das“, eine „dass“ und eine „neutrale“ Zone geteilt. Die Lehrperson nennt Sätze, Wortgruppen oder erzählt eine Geschichte, in der/ denen möglichst oft das(s) vorkommt. Bei jedem das(s) müssen sich die Schülerinnen und Schüler aus der neutralen Zone heraus für die entsprechende Seite entscheiden.
- Erweiterung:
- Die oder der jeweils Erste, der sich richtig entschieden hat und seine Antwort begründen kann, bekommt einen Punkt.
  - In einem kleinen Raum können auch Bewegungsformen am Platz gemacht werden. (z.B: dass → Streckstand, das → Hockstand)
  - Dieselbe Übung ist auch mit dem Thema Gross- und Kleinschreibung oder Getrennt- und Zusammenschreibung möglich.

(vgl. Müller & Kschamer, 2005, S. 60)

### 3.2.11 Fremdwörterwettlauf

- Ziel: Rechtschreibung, Orthografie, Sitzunterbrechung
- Material: Keines
- Ablauf: Es werden zwei bis vier Mannschaften gebildet. Die Lehrperson nennt ein Wort. Die jeweils ersten Schülerinnen oder Schüler der Gruppe laufen zur Tafel und schreiben es an. Wer als erstes fertig ist und das Wort korrekt geschrieben hat, bekommt für die Mannschaft einen Punkt.
- Ergänzung:
- Ausnahmefälle und schwierige Wörter auswählen.
  - Bei Unsicherheiten bezüglich der korrekten Schreibung dürfen die eigenen Mannschaftsmitglieder verbal unterstützt werden. (Buchstabieren)

(vgl. Müller & Kschamer, 2005, S. 78)

### 3.2.12 Spieler – Gegenspieler

- Ziel: Arbeit mit literarischen Texten, Lerninhalt über Bewegung erfahren  
Material: Textausschnitte  
Ablauf: Paarweise wird ein Textausschnitt vorgetragen. Im Vorfeld sollten sich die Partner neben der sprachlichen Gestaltung vor allem auch Gedanken zur passenden Mimik, Gestik, Körpersprache, Bewegungen im Raum machen.  
Ergänzung:
- Szenisches Lesen

(vgl. Müller & Kschamer, 2005, S. 96)

### 3.2.13 Bankrutschen

- Ziel: Grammatik üben, Sitzunterbrechung  
Material: Text  
Ablauf: Jede Schülerin und jeder Schüler einer Kleingruppe hat vor sich einen Text liegen, in dem beispielsweise die Satzglieder bestimmt werden sollen. Er beginnt mit dem ersten Satz. Nach dem Zeichen der Lehrperson rutscht sie oder er anschließend einen Platz weiter, kontrolliert die Kennzeichnung der Satzglieder seines Vorgängers, bestimmt den zweiten Satz und wechselt wieder den Platz.

(vgl. Müller & Kschamer, 2005, S. 104)

### 3.2.14 Metaphern

- Ziel: Metaphern kennen lernen, Lerninhalt über Bewegung erfahren  
Material: Metaphern  
Ablauf: In Kleingruppen werden Metaphern durch Mimik, Gestik, Körpersprache dargestellt. Hilfe kann durch Hinweise der Lehrperson mit dem „Grundwort“, „Bestimmungswort“ oder erster Begriff, zweiter usw. erfolgen. Wichtig ist, über dem Spiel nicht zu vergessen, den Unterschied zwischen den einzelnen sprachlichen Bildern herauszuarbeiten, also nach jedem erratenem Begriff zu klären, um welche Figur es sich handelt.  
Ergänzung:
- Das Spiel wird schwieriger, wenn Personifikationen dargestellt werden sollen. (z.B Mutter Erde) um möglichst viele Schülerinnen und Schüler zu aktivieren werden Kleingruppen gemacht und es laufen mehrere Spiele gleichzeitig ab.

(vgl. Müller & Kschamer, 2005, S. 136)

### 3.3 Geschichte

#### 3.3.1 Zeitstrahl

Ziel: Epochen kennen, Geschichtliche Ereignisse, Persönlichkeiten, Stoffrepetition, Lerninhalt über Bewegung erfahren

Material: Gummiseil, Stäbe, Fähnchen/ Klebeband, Karten mit Beschreibungen von Ereignissen und Personen

Ablauf:

- Auf einer Wiese / Flur im Schulhaus zwischen zwei Haken mit einem Gummiseil einen Zeitstrahl darstellen. Stäbe markieren die Jahrhunderte.
  - Gruppenwettkampf: Wer platziert die Fähnchen am genauesten?
  - Sich beim Zeitstrahl am richtigen Ort hinstellen → Quiz
  - Bestimmte Zeitpunkte / Epochen entlang dem Zeitstrahl markieren

→

- Ein Zeitstrahl wird auf den Fussboden geklebt und die Jahre werden markiert. An der Tafel sind Karten mit Beschreibungen von Ereignissen und Personen (mit Portrait). Jede Schülerin und jeder Schüler nimmt eine dieser Karten von der Tafel und stellt sich damit an die entsprechende Jahreszahl.

Ergänzung:

- Mehrere Zeitsträhle → unterschiedliche Themenschwerpunkte falls es eine grosse Klasse ist

(vgl. Trucco, 2000, S. 25; Müller et al., 2014, S. 79)

### 3.3.2 Jahrhundertpulte

Ziel: Epochen kennen, Geschichtliche Ereignisse, Persönlichkeiten, Lerninhalt über Bewegung erfahren,

Material: Zetteln mit Stichworten

Ablauf: Alle Pulte stehen in einer Reihe und stellen verschiedenen Jahrhunderte dar. (Epochen, Herrscher, Religionen...) Die Schülerinnen und Schüler müssen nun die auf Zettel geschriebene Stichwörter (Erfindungen, Bauwerke, Kunststile, Könige, Kriege...) richtig platzieren.

Ergänzung:

- Einzel- oder Gruppenauftrag
- Quiz / Wettbewerb
- Schülerinnen und Schüler stellen sich gegenseitig Aufgaben.

(vgl. Trucco, 2000, S. 26)

### 3.3.3 Lebensbereiche Epochen

Ziel: Epochen in Lebensbereiche gliedern, Lerninhalt über Bewegung erfahren

Material: Internet, Bücher, Zeitschriften, Photos

Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler werden in Gruppen eingeteilt und machen eine selbständige Recherche zu ihrer zugeteilten Epoche. Jede Gruppe bereitet auf Grundlage der Recherche ihrer Epoche eine Szene zu einem Lebensbereich vor: Alltagsleben (Ernährung, Kleidung, Behausung, Gesundheit), Zusammenleben (Familie, Gesellschaft, Herrschaftsform, Staatenbildung), Arbeiten (Bergbau, Landwirtschaft, Handwerk, Industrie, Handel, Verkehr), Lernen (Schulbildung, Wissenschaft), Erholung (Musik, Spiel), Glauben (Bekenntnisse, Kult).

- Die anderen Gruppen müssen herausfinden, was für eine Epoche dargestellt wird.
- Im Plenum wird eine Diskussion über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Epochen geführt.

(vgl. Trucco, 2000, S. 28)

### 3.3.4 Post-it Spiel

Ziel: Wissen über bedeutende Persönlichkeiten der Geschichte festigen, Sitzunterbrechung

Material: Post-its

Ablauf: Jede Schülerin und jeder Schüler schreibt eine historische Persönlichkeit auf ein Post-it auf. Die Post-It-Zettel werden ausgetauscht und auf die Stirn geklebt. Nun müssen die Schülerinnen und Schüler herausfinden, welche historische Persönlichkeit sie sind. Sie gehen durch den Raum und stellen sich gegenseitig Fragen. (Sie können nur jeweils Fragen stellen, die die anderen mit JA oder NEIN beantworten können.) Wenn sie ihren Namen / Begriff erraten haben, können sie dennoch den anderen Schülerinnen und Schülern für Antworten zur Seite stehen.

Ergänzung:

- Klasse in Gruppen einteilen.

(in Anlehnung an: Preetorius, 1953, S. 239f.)

### 3.3.5 Was stimmt?

Ziel: Vertiefende Arbeit an einem Thema, Sitzunterbrechung  
Material: Zettel mit Fragen, drei Antwortmöglichkeiten pro Frage  
Ablauf: Jedes Paar hat einen Zettel mit einer Reihe von Fragen. Auf den Tischen verteilt liegen zu einer Frage jeweils drei Antwortmöglichkeiten aus. Die Paare wandern von Tisch zu Tisch und suchen nach der richtigen Antwort. Diese wird schliesslich notiert.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 39)

### 3.3.6 Standbilder gestalten

Ziel: Mit Quellen arbeiten, Lerninhalt über Bewegung erfahren  
Material: Quellen  
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler sollen Quellen an Hand von bestimmten Fragen erschliessen. Zur Bewertung und Präsentation ihrer Ergebnisse finden sie sich in Kleingruppen zusammen und überlegen sich, wie sie in Form eines Standbildes ihre Deutungen darstellen können. Die anderen Schülerinnen und Schüler sollen die dargestellte Situation erkennen die Zusammenhänge erklären.

Ergänzung:

- Fotos von den Standbildern machen und anschliessend eine Bildanalyse machen.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 57)

### 3.3.7 Quellendomino

Ziel: Analysieren von Bild- und Textquellen, Sitzunterbrechung  
Material: Text- oder Bildquelle  
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler nehmen sich zu zweit eine Text- oder Bildquelle, die sie genau betrachten sollen. Alle Schülerinnen und Schüler erhalten nun zu zweit ein oder zwei Dominosteine, mit jeweils einer Frage und einer Antwort darauf. (Abhängig von der Schülerzahl). Mit der ersten Frage auf dem Anfangsstein wird begonnen. Die Frage wird vorgelesen und die Gruppe, die die passende Quelle dazu hat, antwortet. Die Gruppe, welche die richtige Antwort auf ihrem Dominostein hat, erhebt sich und liest diese laut vor. Die Fragen sollen ausserdem mithilfe der Quelle richtig beantwortet werden. (z.B. detaillierte Bildanalyse). Bei der richtigen Antwort werden beide Dominosteine auf dem Boden oder an der Tafel angefügt usw.

(vgl. Müller et al., 2014, S. 63)

## 3.4 Mathematik

### 3.4.1 Aufgaben-Domino

- Ziel: Aufgaben zu einem bestimmten Thema lösen und vertiefen, Sitzunterbrechung  
Material: Dominokarten mit Aufgaben und Antworten  
Ablauf: Es werden Gruppen gebildet, die jeweils eine bestimmte Anzahl an Dominokarten bekommen. Jede Gruppe muss nun versuchen, in einer bestimmten Zeit möglichst viele Dominokarten aneinander zu legen, wobei immer Aufgaben und richtige Lösung zusammenpassen müssen.
- Welche Gruppe ist als erste fertig?
  - Mögliche Themen: Quadratzahlen, Potenzen, Wurzeln, Logarithmen, Rechnen mit Variablen usw.

(vgl. Müller & Ziermann, 2014, S. 23)

### 3.4.2 Mathematische Ausdauer

- Ziel: Schnelles rechnen, „aufwärmen“, Sitzunterbrechung  
Material: Aufgaben  
Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler stehen auf. Der Lehrer nennt eine Aufgabe (Kopfrechnung). Wer als erstes die Antwort weiss, ruft sie und bleibt einfach stehen. Alle anderen heben die Arme. Derjenige, der bei der zweiten Aufgabe am schnellsten antwortet, verharrt in seiner Position. Alle anderen legen zusätzlich den Kopf auf eine Seite. So geht es weiter mit „nach vorn beugen“, „ein Bein anheben“, „in die Knie gehen“ und hinsetzen. Wer steht am längsten?
- Ergänzung:
- Es können auch Formeln und Merksätze abgefragt werden.
  - Auch in anderen Fächern möglich!

(vgl. Müller & Ziermann, 2014, S. 27)

### 3.4.3 Ordnet euch!

- Ziel: Brüche der Grösse nach ordnen, Lerninhalt über Bewegung erfahren  
Material: Karten mit Dezimalbrüchen  
Ablauf: Alle Schülerinnen und Schüler erhalten eine Karte mit einem Dezimalbruch. Anschliessend sollen sie sich nach der Grösse ihrer Zahlen in einer Reihe aufstellen.  
Kontrolle der Lösung im Plenum.

(vgl. Müller & Ziermann, 2014, S. 47)

### 3.4.4 Figuren aus Schnüren

- Ziel: Geometrische Figuren festigen, Lerninhalt über Bewegung erfahren  
Material: Schnur  
Ablauf:
- Die Schülerinnen und Schüler legen in Kleingruppen mit einer Schnur auf den Boden die geforderte Figur. Anschliessend vergleichen die Gruppen ihr Resultat und nennen die Merkmale der Figur.
  - Der Spielleiter beschreibt wesentliche Merkmale einer Figur, die die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen legen müssen.

- Ergänzung:
- Kantenmodelle von Körpern entstehen, wenn mit einem Seil die Grundfläche gelegt wird, sich die Schülerinnen und Schüler als Kanten auf die Eckpunkte stellen und mit weiteren Seilen die Deckflächen bilden.

(vgl. Müller & Ziermann, 2014, S. 75)

### 3.4.5 Der Grösse nach ordnen

- Ziel: Zahlen anordnen, Sitzunterbrechung  
Material: Post-it Zettel  
Ablauf: Im Klassenzimmer hängen Post-it Zettel in zwei verschiedenen Farben mit verschiedenen Bruchzahlen / Dezimalbrüchen / Gleichungen usw.. Zwei Gruppen ordnen alles der Reihe nach an der Tafel an. Welche Gruppe ist zuerst fertig? Wenn das Spiel beendet ist werden die Post-it Zettel wieder zurückgehängt und das Ganze beginnt erneut. Dieses Mal ordnen die Gruppen aber die Zettel der anderen Farbe.

(vgl. Trucco, 2000, S. 163)

### 3.4.6 Mathematik auf dem Schulhausplatz

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>Ziel:</u>     | Lerninhalt über Bewegung erfahren   |
| <u>Material:</u> | Aufgabenblatt, Kreide,  |
| <u>Ablauf:</u>   | Schülerinnen und Schüler erhalten eine Aufgabe, Kreide und weitere nötige Hilfsmittel um die Aufgabe auf dem Boden des Pausenplatzes zu lösen. Zum Schluss werden die Lösungen besprochen. (Fast alle Themen eignen sich dazu!) |

(vgl. Trucco, 2000, S. 174; Müller & Ziermann, 2014, S. 85)

### 3.4.7 Lebende Winkel

|                  |  |
|------------------|--|
| <u>Ziel:</u>     | Gelerntes Wissen über Winkel kontrollierten, Lerninhalt über Bewegung erfahren   |
| <u>Material:</u> | Tafel-Winkelmesser   |
| <u>Ablauf:</u>   | In Kleingruppen nennt jeweils eine Schülerin oder ein Schüler eine Gradzahl. Die Partner stellen einzeln mit Ober- und Unterarmen bzw. zu zweit mit den gefassten Armen den entsprechenden Winkel ein. Die dritte Schülerin oder der dritte Schüler kontrolliert mit einem Tafel-Winkelmesser. <ul style="list-style-type: none"><li>• Winkel mit geschlossenen Augen „einstellen“</li><li>• Die Spielleiterin oder der Spielleiter sagt eine Winkelart und die Körperteile, mit denen der Winkel dargestellt werden soll. Die anderen Schülerinnen und Schüler nehmen entsprechend Körperstellungen ein. (z.B. rechter Winkel zwischen Oberkörper und Beinen....)</li></ul> |

(vgl. Müller & Ziermann, 2014, S. 91)

### 3.4.8 Koordinaten

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>Ziel:</u>     | Koordinatensystem einführen oder wiederholen, Lerninhalt über Bewegung erfahren   |
| <u>Material:</u> | evt. Schnur, Papierstreifen, Kreide   |
| <u>Ablauf:</u>   | Kleingruppen zeichnen sich auf dem Schulhof / im Gang / im Schulzimmer ein Koordinatensystem auf und nehmen eine Einteilung vor. (mit Schnur? Papierstreifen? Kreide?) Abwechselnd sagen sie sich die Koordinaten von Punkten an, auf die sich die Schüler der Gruppe stellen sollen. <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Schülerinnen und Schüler bleiben an ihrem Platz stehen, ein Seil wird entlang der Punkte gelegt und ein Funktionsgraph entsteht.</li><li>• In der Umkehrung stellt sich ein Schüler auf eine bestimmte Stelle. Zwei weitere Schülerinnen oder Schüler gehen von da aus zu den Achsen und geben die Koordinaten an.</li><li>• Die Spielleiterin oder der Spielleiter gibt Funktionsgleichungen vor und jede Gruppe muss versuchen, sich so schnell wie nur möglich entsprechend dem Funktionsgraphen auf das Koordinatensystem zu stellen.</li></ul> |

(vgl. Müller & Ziermann, 2014, S. 111ff.)

### 3.4.9 Geraden darstellen

Ziel: Wiederholung der Darstellung von Geraden, Lerninhalt über Bewegung erfahren  
Material: Keines  
Ablauf: Geraden als Schaubilder linearer Funktionen werden von den Schülerinnen und Schülern nicht nur gezeichnet, sondern ihre Richtung soll mit den Armen und dem Körper nachgestellt werden. Dabei ist für das Ansteigen bzw. das Fallen der Geraden die Perspektive der Schülerinnen und Schüler maßgeblich. (Der Lehrperson gibt jeweils die Funktionsgleichung einer linearen Funktion an. Die Lernenden sollen den ungefähren Verlauf der Geraden mit den Armen und dem Körper nachstellen. Der Lehrer gibt den Schülerinnen und Schülern Korrekturhilfen, dreht sich dann mit dem Rücken zur Klasse und zeigt die Lösung an.)

Ergänzung:

- Dasselbe vorgehen, aber nicht mit Geraden sondern mit Parabeln.

(vgl. Bolay, Platz & Wolf, 2003, S. 68f.)

### 3.4.10 Mittelwert, Mengen, Vergleich, Streumasse, grafische Darstellung

Ziel: Einführung in das Thema: Mittelwert, Mengen, Vergleich, Streumasse, grafische Darstellung, Lerninhalt über Bewegung erfahren  
Material: Schreibmaterial, Blätter  
Ablauf: Zählbare Bewegungsaufgaben werden gruppenweise ausgeführt ( Seilspringen, Liegestütze, Klimmzüge, Rumpfaufrichten usw.) und die Leistungen werden erfasst. Folgende Aufgaben können mit den Werten gelöst werden: Berechnung der Mittelwerte der Gruppen, Vergleichen, Bilden von Mengen, Ermitteln der Streumasse, grafische Darstellungen.

Ergänzung:

- Vergleich der Werte mit anderen Klassen.

(vgl. Müller & Ziermann, 2014, S. 125)

### 3.4.11 Sitzverteilung

Ziel: Kombinatorik einführen und durcharbeiten, Lerninhalt über Bewegung erfahren  
Material: 3 Stühle, Nummern  
Ablauf: Drei Schülerinnen oder Schüler wird die Aufgabe gestellt, sich auf drei nummerierten Stühlen so zu platzieren, dass alle möglichen Sitzkombinationen ausgeschöpft werden. (Permutation)

Ergänzung:

- Gruppenarbeit
- Versuch mit zwei und vier Stühlen (Permutation)
- Zwei Schülerinnen oder Schüler auf drei bzw. vier Stühlen. (Variation)

(vgl. Müller & Ziermann, 2014, S. 131)

### 3.4.12 Spiegelungen, Verschiebungen und Drehungen

- Ziel: Achsenspiegelung, Punktspiegelung, Verschiebung und Drehung üben, Lerninhalt über Bewegung erfahren
- Material: Seile / Schnur / Band, Platz
- Ablauf: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in einfachen geometrischen Formen auf, wobei die Anzahl der Schülerinnen und Schüler gleich ist, wie die Anzahl der Ecken der Figur. Mit einem Seil werden sie miteinander verbunden. Das Seil wird auf den Boden gelegt und dieselbe Figur wird mit einem neuen Seil erstellt. Nun müssen die Schülerinnen und Schüler versuchen, diese Figur möglichst genau zu spiegeln, verschieben oder drehen. Dabei bleiben sie die Ecken der Figur und bewegen sich als Figur. Wenn sie an der richtigen Stelle sind, wird das Seil abgelegt und das Resultat mit der Klasse besprochen.

→

Ergänzung:

- **Achsen Spiegelung:** Die Spiegelung eines Dreiecks, bei dem eine Seite parallel zur Spiegelachse ist, ist als Einstieg besonders gut geeignet. Drei Schülerinnen und Schüler erhalten eine grüne Schnur, drei eine blaue: Die Anderen bilden die Spiegelachse. Die mit der grünen Schnur stellen sich nun im Dreieck auf, die mit der blauen versuchen möglichst exakt zu spiegeln. Zur Kontrolle können Fixpunkte auf der Spiegelachse die mit der blauen Schnur kontrollieren.
- **Punkt Spiegelung:** Als Spiegelpunkt kann eine Schülerin oder ein Schüler, die Lehrperson, ein Baum oder ein anderer fixer Punkt dienen. Die Schülerinnen und Schüler arbeiten in Kleingruppen. Beim Dreieck zu siebt, beim Quadrat oder Rechteck zu neunt. Die korrekten Abstände vom Spiegelpunkt können durch Abschreiten oder gar mit einem Massband überprüft werden.
- **Verschiebung:** Hierbei sollten die Verschiebungspfeile durch Seile veranschaulicht werden. Dadurch kann die Parallelität genau festgestellt werden.

(vgl. Bolay et al., 2003, S. 65)