

Bewegungsmelder

(Übungen für den bewegten Unterricht)



1

Baum im Wind (Beidbeinig)

- Vor (Zehenspitzen)
- Zurück (Fußballen)
- Nach rechts /links lehnen
- Armstellung variabel (hoch/tief/vorne)



2

Yoga Baum (Einbeinig)

- Vor (Zehenspitzen) / Zurück (Fußballen)
- Nach rechts /links lehnen
- Armstellung variabel (hoch/tief/vorne)
- Variante: Denkfragen (z.B. Mathe 5+13 ...) Richtigte Antwort -> hinsetzen



3

Spiegelbild

- Zwei Kinder drehen sich zueinander und
- Stehen sich direkt gegenüber
- Ein Kind bewegt sich (Arme, Beine, Kopf, Einbeinstand ...)
- Das andere Kind spiegelt die Bewegungen



4

Gehen (auf der Stelle)

- Alle gehen auf der Stelle
- Nach Anweisung nach links/rechts/ganze Drehung
- Variante: Zahl durch 2 teilbar -> links drehen
Zahl durch 3 teilbar -> rechts drehen
Zahl durch 2/3 teilbar -> einmal Hüpfen



5

Hampelmann

- Hampelmann -> Arme, Beine normal
- Hampelmann -> Beine vor / zurück
- Hampelmann -> mit einem Arm



6

Kommando Pimperle

- Finger klimpern im Stand
- Auf Kommando (Kommando „Hocke“):
 - In die Hocke
 - In den Zehenstand
 - Auf das rechte/linke Bein
 - usw.



7

Pferderennen

- Auf die Oberschenkel klatschen
- Nach Anweisung (Bewegungen ausführen)
 - Wassergraben -> springen
 - Links/Rechtskurve -> nach links/rechts lehnen
 - Tribüne winken



Bewegungsmelder

(Übungen für den bewegten Unterricht)



8
9
10
11
12
13
14

<p>Massage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerweise den Rücken massieren als: • Pizzamassage (Soße verstreichen, Salami, Pilze ...) • Regenmassage (Nieselregen, dicke Tropfen ...) • Dann wechseln 	
<p>Miteinander (im Gleichgewicht)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerweise gegenüber oder • Rücken aneinander stellen • An einander lehnen (Hände, Rücken) • Variante: Auf einem Bein Augen schließen 	
<p>OSKAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • O -> Ohren reiben • S -> Schulter kreisen (verschiedene Richtungen) • K -> Kiefer massieren/reiben • A -> Arme strecken • R -> Rubbeln (Körper wachrubbeln) 	
<p>Hände jagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenspiel (Gruppentisch) • Die Hände liegen abwechselnd auf dem Tisch <ul style="list-style-type: none"> ○ linke Hand/Nachbar/rechte Hand/Nachbar • Klatschen der Hände in Reihenfolge auf den Tisch • Doppelklatschen -> Richtungswechsel 	
<p>Zahlen sagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es wird bis zu einer angegebenen Zahl gezählt • Alle Schüler schließen die Augen • Jede Zahl darf nur von jeweils einem Schüler genannt werden (Reihenfolge 1, 2, 3, 4 ...) • Nennen zwei Schüler gleichzeitig eine Zahl -> Beginn bei 0 	
<p>Balancieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler legen sich etwas auf den Kopf (Mäppchen ...) • Balancieren <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufstehen / Hinsetzen ○ Einbeinstand ○ Augen schließen 	
<p>Gruß nach oben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf einem Bein stehend mit der gleichseitigen Hand vom Bauch beginnend den Arm im Halbkreis nach oben heben <ul style="list-style-type: none"> ○ Augen offen Blick nach vorne ○ Kopf/Augen folgen der Hand nach oben ○ Rechts und links im Wechsel 	

Bewegungsmelder

(Übungen für den bewegten Unterricht)



15

Acht zeichnen

- Zeichne mit der rechten bzw. linken Hand eine Acht
- Zeichne mit dem rechten bzw. linken Fuß eine Acht
- Variante: Beide Hände gleich bzw. entgegengesetzt
Rechter Fuß und linke Hand bzw. umgekehrt



16

Rücken an Rücken

- Partnerweise den Rücken aneinanderstellen
- Einen Ball/Mäppchen rechts bzw. links um die Hüfte geben
- Alternative: über Kopf / durch die Beine
- Variante: Auf einem Bein
Augen schließen



17

Überkreuz

- Aus dem Stand:
- Rechte Hand und linker Fuß treffen sich auf Hüfthöhe
- Rechter Ellbogen und linkes Knie treffen sich auf Hüfthöhe
- Rechts/Links im Wechsel; auch rechts/rechts ist möglich



18

Muskeln anspannen

- Balle eine Faust und spanne dann den ganzen Arm an
- Dann die Beine, den Po und die Schultern anspannen
- Die Spannung langsam wieder in umgekehrter Reihenfolge lösen (ca. 20-30 sek. Spannung halten)



19

Den Atem spüren

- Im Sitzen beide Hände auf den Bauch legen
- Beobachte, wie sich der Bauch im Atemrhythmus bewegt
- Lege die Hände auf die Schultern und atme weiter
- Am Ende lege die Hände wieder auf den Bauch



20

Mit der Luft schreiben

- Stell dir vor Dein Atem ist ein farbiger Strahl
- Schreibe nun deinen Namen in die Luft
- Variante: Einbeinstand
Augen schließen
Mit dem Fuß schreiben



21

Klatschspiele

- Partnerweise gegenüberstellen
- Zu einem selbst erdachten Reim wird geklatscht
- Variante: Einbeinstand
Augen schließen

