

Gesund macht Schule

Praxismaterial Bewegung und Entspannung



Hier bewegt sich was!

Praktische Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule

- Bewegungs- und Entspannungspausen
- Bewegtes Lernen im Fachunterricht
- Bewegte Lernorte – Pausenspiele
- Erlebnispädagogische Spiele

Impressum

Vorwort

Autoren:

Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf

Pedram Emami, Präsident der Ärztekammer Hamburg, Hamburg

Rolf Buchwitz, stv. Vorsitzender des Vorstands der AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

Hier bewegt sich was! – Praktische Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule

Autorin und fachliche Konzeption:

Uta Lindemann, Universität Bielefeld, Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft

Redaktion:

Silva Bieling, Referentin Bereich Marketing-Prävention, AOK Rheinland/Hamburg

Snezana Marijan und Sabine Schindler-Marlow, Referat Prävention/Gesundheitsberatung, Ärztekammer Nordrhein

Gesamtleitung des Programms bei der Ärztekammer Nordrhein:

Sabine Schindler-Marlow und Snezana Marijan, Referat Prävention/Gesundheitsberatung

Gesamtleitung des Programms bei der AOK Rheinland/Hamburg:

Silva Bieling und Dr. med. Anne Neuhausen, Bereich Marketing-Prävention

Grafische Gestaltung der Materialien/Illustrationen/Fotos:

Tina Ennen, Lisa Boy, Susanne Legien, Köln

Herausgeber:

Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf

AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

1. Auflage 2021, Material Bewegung und Entspannung, *Gesund macht Schule*

© Ärztekammer Nordrhein, AOK Rheinland/Hamburg

Vorwort

Den meisten Kindern in Deutschland geht es gesundheitlich gut – insbesondere, wenn man den Vergleich zu anderen Ländern auf der Welt zieht.

Die zurückliegenden Monate der Corona-Pandemie haben Familien und Kinder geprägt. Viele von Ihnen – auch die Kleinsten – haben den Alltag mit erheblichen (Bewegungs-) Einschränkungen als sehr belastend und mit weitreichenden psychischen und psychosozialen Auswirkungen wahrgenommen.

Aber auch unabhängig von der Pandemie ist ein gesellschaftlicher Trend zu einer veränderten Kindheit mit einer deutlich verringerten körperlichen Aktivität und einem Anstieg des Medienkonsums festzustellen. Daten der KiGGS-Welle aus 2018 zeigen bereits, dass lediglich 22,4 % der Mädchen und 29,4 % der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren mindestens 60 Min. körperlich aktiv sind am Tag und damit die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation erreichen. Laut AOK-Familienstudie (2018) überschreiten beim Medienkonsum am Wochenende acht von zehn Kindern im Alter von 7 bis 10 Jahren die maximal empfohlene Nutzungszeit von 60 Min. am Tag.

Mit den Folgen des veränderten Bewegungsverhaltens sind vermehrte psychosomatische Beschwerden, Konzentrationsstörungen, Übergewicht, Haltungsschwächen und Rückenschmerzen assoziiert. Der Entstehung und dem Verlauf dieser gesundheitlichen Einschränkungen kann durch gezielte gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen entgegengewirkt werden. Einen hohen Stellenwert nehmen dabei die Lebenswelten Schule und Offener Ganzttag ein. In diesen Settings können kindgerecht gesundheitsfördernde Verhaltensweisen eingeübt und die Gesundheitskompetenz aller Akteure in diesen Lebenswelten gestärkt werden.

Hier setzt das Konzept von *Gesund macht Schule* an: Es fördert ein gesundes Bewegungs- und Ernährungsverhalten, trägt zur Vermittlung von Wissen über den eigenen Körper bei und leistet einen Beitrag zur Ich-Stärkung sowie zur Suchtprävention.

Das als Kartenbox gestaltete Praxismaterial **Hier bewegt sich was! Praktische Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule** enthält zahlreiche Spiel- und Übungsformen zum bewegten Lernen, die sich schnell und unkompliziert in den Unterricht und das Schulleben einbinden lassen. Das Material enthält Anleitungen zu Bewegungs- und Entspannungspausen, Anregungen für den bewegten Fachunterricht in Mathematik, Deutsch, Englisch und Sachkunde, Spielideen für bewegte Lernorte und Pausenspiele sowie erlebnispädagogische Spiele für Projekt- und Wandertage.

Wir wünschen allen viel Freude und Erfolg beim Einsatz des Praxismaterials.



Rudolf Henke
Präsident der Ärztekammer Nordrhein



Dr. med. Pedram Emami
Präsident der Ärztekammer Hamburg



Rolf Buchwitz
Stv. Vorsitzender des Vorstandes
der AOK Rheinland/Hamburg

Inhalt






Vorwort	Seite	3
Einleitung	Seite	10
Hier bewegt sich was! – Praktische Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule	Seite	11
Was bietet das Material für den Schulalltag?	Seite	11
Woraus besteht das Material der Bewegungsbox?	Seite	12

Praktische Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule






Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht		
Einleitung Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht	Seite	13
Übersicht: Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht	Seite	14
Tipps für die Umsetzung von Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht	Seite	14

Einleitung Aktivierung Seite 15

A 1: Ballkanon	Seite	16
A 2: Weitergeben	Seite	16
A 3: Kommando Pimperle	Seite	17
A 4: Balljagd	Seite	17
A 5: Eine Fußgeschichte	Seite	18
A 6: Gewürfelte Bewegungspause	Seite	19
A 7: La Ola	Seite	19
A 8: Der Fahrstuhl	Seite	20
A 9: Bewegungskanon	Seite	20
A 10: Hipp-Hepp	Seite	21
A 11: Ich bin allein gekommen ...	Seite	21
A 12: So ein Angeber!	Seite	22
A 13: Riese und Zwerg	Seite	22
 A 13.1: Geschichte zum Vorlesen: Der Riese und der Zwerg	Seite	23
A 14: Sitzboogie	Seite	24
 A 15: Pferderennen	Seite	25
 A 16: Klatschspiel	Seite	26
 A 17: Kreuz, Pik, Herz und Karo	Seite	27
 Blankovorlage A	Seite	27

Einleitung Konzentration Seite 28

K 1: Tischjonglage	Seite	28
 K 1.1: Jonglierbälle zum selber Herstellen (für Kinder)	Seite	29
 K 1.2: Jonglierbälle zum selber Herstellen (für Lehrkräfte)	Seite	31
K 2: 20 Zwerge	Seite	32
K 3: Armgedächtnis	Seite	32
K 4: Fingerspiel	Seite	33
 K 4.1: Fingerspiel: Händeplakat	Seite	34
K 5: Stäbchen-Zirkus	Seite	35

K 6: Die turnende Zahl	Seite 36
K 7: Kuckuck und Hai	Seite 37
K 8: Der Nasenkneifer	Seite 38
K 9: Der verwirrte Lehrer/die verwirrte Lehrerin	Seite 38
K 10: Spiegelkabinett	Seite 39
K 11: Schatten	Seite 39
 K 12: Bewegungsmemory	Seite 40
 K 13: Klavierspiel	Seite 40
 Blankovorlage K	Seite 41
Einleitung Entspannung	Seite 41
E 1: Geräuschkawine	Seite 42
E 2: Gemeinsam bis 10 zählen	Seite 43
E 3: Wolken drücken	Seite 43
E 4: Der Zehenwackler	Seite 44
E 5: Augengymnastik	Seite 44
E 6: Puppen- und Marionettenspiel	Seite 45
E 7: Balance-Baum	Seite 46
E 8: Massage – Kuchen backen	Seite 47
 E 8.1: Massage – Text für die Variation zum Kuchen backen	Seite 48
E 9: Der Flug zum fernen Planeten	Seite 49
E 10: Das Ritual der Schamanen	Seite 50
E 11: Fingerballett	Seite 51
E 12: Mit Bierdeckeln oder anderen Pappscheiben entspannen	Seite 52
E 13: Ballon aufblasen	Seite 53
E 14: Traumreise am Strand	Seite 53
E 15: Schwamm ausdrücken	Seite 54
 E 16: Gartenarbeit	Seite 55
 E 17: Däumchen drücken	Seite 56
 E 18: Auf leisen Pfoten	Seite 56
 Blankovorlage E	Seite 57



Bewegtes Lernen im Fachunterricht

Einleitung Bewegtes Lernen im Fachunterricht	Seite 58
Übersicht: Bewegtes Lernen im Fachunterricht	Seite 59

Bewegtes Lernen im Fachunterricht Mathematik

M 1: Zahlenzug	Seite 60
M 2: Zahlenstrahl	Seite 60
M 3: Aufgescheuchte Vögelchen	Seite 61
M 4: Zahlen erkennen	Seite 62
M 5: Wer bin ich?	Seite 62
M 6: Größer und kleiner als ...	Seite 63
M 7: Zahlenfreunde	Seite 63
M 8: Zahlenhopse	Seite 64
M 9: Rechenhopse	Seite 64
M 10: Schleichaufgaben	Seite 65

M 11: Zauberzahlen I	Seite 65
M 12: Doppelhopser	Seite 66
M 13: Zauberzahlen II	Seite 66
M 14: Lebendige Einmaleinsreihen	Seite 67
M 15: Kegeln	Seite 67
M 16: Der Zahlenstuhl	Seite 68
 M 16.1: Plakat: Stuhl mit Ziffern	Seite 69
M 17: Zahlen sortieren	Seite 70
M 18: Mathe-Song	Seite 70
M 19: Bewegungsdomino	Seite 71
 M 19.1: Vorlage: Bewegungsdomino	Seite 72
 M 20: Einlösen	Seite 75
 M 21: Stuhltanz	Seite 75
 Blankovorlage Mathe	Seite 76
Bewegtes Lernen im Fachunterricht Deutsch	Seite 77
D 1: Buchstaben ertasten	Seite 77
D 2: Wörter und Silben hüpfen	Seite 77
D 3: Wie heißt der erste Buchstabe?	Seite 78
D 4: Wohin des Weges?	Seite 78
D 5: Blitzmerker	Seite 79
D 6: Erstes Diktat	Seite 79
D 7: Buchstaben-Stopp	Seite 80
D 8: Klein oder groß?	Seite 81
D 9: Satzzeichen-Lauf	Seite 81
D 10: Ist, war, wird sein – in welcher Zeit sind wir?	Seite 82
D 11: Gut, besser, am besten!	Seite 82
D 12: Wortart-Sport	Seite 83
D 13: Die Wörterschlange oder Wortfamilien finden	Seite 83
D 14: Fälle hüpfen	Seite 84
D 15: Ein Würfeldiktat	Seite 84
 D 16: Auf die Plätze, fertig, A-E-I-O-U!	Seite 85
 D 17: Gegensätze	Seite 85
 D 18: Wie heißt der Buchstabe?	Seite 86
 Blankovorlage Deutsch	Seite 86
Bewegtes Lernen im Fachunterricht Englisch	Seite 87
E 1: Sponge-ABC	Seite 87
E 2: Numbers	Seite 88
E 3: Aerobic-Chant	Seite 88
E 4: A sailor went to sea	Seite 89
E 5: Moving numbers	Seite 90
E 6: Simon says	Seite 91
E 7: Mr. Crocodile	Seite 91
E 8: Rubber artist	Seite 92
E 9: Birthday rhyme	Seite 92
E 10: If you're happy and you know it	Seite 93
E 11: Ein Gedicht lernen mit einem Laufdiktat	Seite 94
 E 12: Ring, ring!	Seite 95

📄 E 13: Rhythm is it	Seite 95
📄 Blankovorlage Englisch	Seite 96
Bewegtes Lernen im Fachunterricht Sachunterricht	Seite 97
S 1: Ich hüpfе meine Woche	Seite 97
S 2: Navigator	Seite 97
S 3: Nur noch eine Minute!	Seite 98
S 4: Die Zeit spüren	Seite 98
S 5: Die Zeit schätzen	Seite 99
S 6: Wir hüpfen durch die Jahreszeiten	Seite 100
S 7: Lebendiger Kompass	Seite 101
S 7.1: Vorlage: Kartenset Kompass	Seite 102
S 8: Finde den versteckten Zettel	Seite 105
S 9: Was sind das für Früchte und Blätter?	Seite 105
S 10: Fließt der Strom?	Seite 106
📄 S 11: Wo lebe ich?	Seite 106
📄 S 12: Feuer, Wasser, Erde, Luft	Seite 107
📄 S 13: Ich kenne die Woche	Seite 107
📄 Blankovorlage Sachunterricht	Seite 108

Bewegte Lernorte – Pausenspiele

Einleitung Bewegte Lernorte – Pausenspiele
Übersicht: Bewegte Lernorte – Pausenspiele



Seite 109
Seite 110

Lauf- und Fangspiele

L 1: Figuren- oder Zahlenlauf	Seite 110
L 2: Was-bin-ich-Lauf	Seite 110
L 3: Paar erlösen	Seite 111
L 4: Farben finden	Seite 111
L 5: Krake, lieber Krake	Seite 111
L 6: Rette mich	Seite 112
L 7: Katze – Maus – Elefant	Seite 112
L 8: Hallo, Herr Hai!	Seite 112
L 9: Wäscheklammerklaue	Seite 113
L 10: Schnurspringen	Seite 113
L 11: Achtung, geheim!	Seite 114
📄 L 12: Lauf Mäuschen, lauf!	Seite 114
📄 L 13: Bierdeckel umdrehen	Seite 115
📄 Blankovorlage Lauf- und Fangspiele	Seite 115

Ballspiele


B 1: Ballprobe	Seite 116
B 2: Stehball	Seite 116
B 3: Klatschball	Seite 117
B 4: Henne + Hühnerhabichte	Seite 117
B 5: Achtung, Gegenverkehr!	Seite 117
📄 B 6: Jonglierkünstler	Seite 118

-  B 7: Zombieball Seite 118
-  Blankovorlage Ballspiele Seite 119

Murmelspiele **Seite 119**

- M 1: Blitzschlag Seite 119
- M 2: Torbogen Seite 119
- M 3: Steinspiel Seite 120
- M 4: Dippsen Seite 120
- M 5: Marmor-Golfen Seite 120
- M 6: Marmeltürmchen Seite 121
-  M 7: Eine Hand breit Seite 121
-  Blankovorlage Murmelspiele Seite 122

Hüpfspiele **Seite 123**

- H 1: Himmel und Hölle Seite 123
- H 2: Wochentage hüpfen Seite 124
- H 3: Wassergraben Seite 124
- H 4: Hüpfschnecke Seite 125
- H 5: Handyhüpfen Seite 125
-  H 6: Briefhopse Seite 126
-  Blankovorlage Hüpfspiele Seite 126



Erlebnispädagogische Spiele

- Einleitung Erlebnispädagogische Spiele
- Übersicht: Erlebnispädagogische Spiele








- Seite 127
- Seite 128

Wahrnehmung **Seite 128**

- W 1: Gefährliche Schifffahrt Seite 128
- W 2: Mit geschlossenen Augen durch den Kreis gehen Seite 129
- W 3: Aura – finde meine Hände! Seite 129
- W 4: Ballontransport Seite 129
- W 5: Klapperschlange Seite 130
- W 6: Fernglasspiel Seite 130
- W 7: Lauter geht's nicht Seite 130
- W 8: Einen Parkplatz finden Seite 131
-  W 9: Morsen Seite 131
-  Blankovorlage Wahrnehmung Seite 132

Vertrauen **Seite 132**

- V 1: Katz und Maus Seite 132
- V 2: Tunnelsprint (Vertrauenslauf) Seite 133
- V 3: Weich gebettet Seite 133
- V 4: Tragende Hände Seite 133
- V 5: Kreishocke Seite 134
-  V 6: Wo ist die Perle? Seite 134
-  Blankovorlage Vertrauen Seite 135

Kooperation	Seite 136
K 1: Das Atomspiel	Seite 136
K 2: Durch den Reifen	Seite 136
K 3: Der fliegende Teppich	Seite 137
K 4: Vierbein-Parcours	Seite 137
K 5: Das Spinnennetz	Seite 138
K 6: Entwirrungen	Seite 139
K 7: Zöpfe flechten	Seite 139
 K 8: Der schmale Baumstamm	Seite 140
 K 9: Handtuchball	Seite 140
 Blankovorlage Kooperation	Seite 141
Eltern einbinden – auch mit Unterstützung der Patenärztin/ des Patenarztes	Seite 142
Literaturtipps	Seite 147
Literaturverzeichnis	Seite 152

Einleitung


Bewegung, Spiel und Sport sind unverzichtbar für die körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern. Die große Zahl an Initiativen und Arbeitsgruppen, die Konzepte zur Entwicklung einer bewegungsfreudigen Schule erarbeiten, entsprechende Materialien herausgeben und Fortbildungsveranstaltungen organisieren, spricht dafür, dass die Bewegung im Schulalltag eine breite Akzeptanz gefunden hat.

Jedoch machen diese Anregungen allein noch keine bewegungsfreudige Schule aus. Die praktische Umsetzung solcher Konzepte ist häufig noch mit Problemen verbunden, für deren Lösung Ideen, neue Anregungen und Strategien erforderlich sind:

- Wie kann ich Bewegungsangebote in den Unterricht integrieren?
- Was für Ideen gibt es für den bewegten Fachunterricht?
- Welche Spiele sind für den Klassenraum besonders geeignet?
- Welche Materialien werden benötigt?
- Wie organisiere ich eine bewegte Pause?

Mit den Karteikarten in der Box lassen sich Bewegung und Entspannung sowie Spiel- und Übungsformen zum bewegten Lernen schnell und unkompliziert in den Unterricht einbinden.

Die Box bietet jedoch noch mehr: Zusätzlich finden Sie Karten mit einer Vielzahl an Spielen für die bewegte Pause und Spiele aus dem Bereich der Erlebnispädagogik.

Ergänzend zu den 132 Beispielen auf den Karteikarten in der Box befinden sich im Download  weitere Spielanregungen zu jedem Handlungsfeld und jeder Übungskategorie. Dieser Bereich ist so aufgebaut, dass er ständig erweitert werden kann, das heißt, es kommen von Zeit zu Zeit neue Spiel- und Übungsformen hinzu. Die Blankokarten sind für Ihre eigenen Spielideen. Vielleicht entwickeln die Kinder auch neue Spielideen, die Sie auf den Blankokarten festhalten können.

Der Download bietet zusätzlich Anleitungen und Materialien sowie Hinweise, wie Eltern auch mit Unterstützung der Patenärztin / des Patenarztes eingebunden werden können.

Damit gelingt der gesunde, bewegte und entspannte Schulalltag!

Hier bewegt sich was! – Praktische Anregungen für eine bewegungsfreudige Schule

Die große Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung von Kindern sowie die Zunahme gesundheitlicher Beeinträchtigungen aufgrund von Bewegungsmangel in der heutigen Zeit, haben zu einer stärkeren Einbindung von Bewegung in die pädagogischen Konzepte von Grundschulen geführt. Die Bewegungsförderung in der Grundschule sollte der natürlichen Bewegungsfreude der Kinder einen angemessenen Raum geben, das Wohlbefinden und die motorischen Fähigkeiten der Kinder stärken und die geistige, körperliche und psychosoziale Gesundheit unterstützen. In diesem Zusammenhang erhält auch das Thema Entspannung, neben der Bewegungsförderung, eine große Bedeutung.

Hier setzt das Präventionsprogramm *Gesund macht Schule* an. Es hilft auf vielfältige Weise, gesundheitsförderliche Strukturen und Inhalte in den Schulalltag zu integrieren. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die Freude an der körperlichen Bewegung in der Schule und in der Freizeit ein. Es kommt weniger darauf an, wie Kinder sich bewegen als vielmehr, dass sie es regelmäßig und mit Spaß tun.

In einer bewegungsfreudigen Schule erleben Kinder einen bewegten und handlungsorientierten Unterricht, der Raum für selbstständiges Lernen eröffnet, Lernprozesse unterstützt und die Leistungsfähigkeit steigert.

Was bietet das Material für den Schulalltag?

Die vorliegende Materialsammlung enthält vielfältige und anschauliche Anregungen, um Bewegung und Entspannung in den Schulalltag und in den Unterricht zu integrieren.

Zu den folgenden Handlungsfeldern finden Sie Beispiele:

- Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht
- Bewegtes Lernen im Fachunterricht
- Bewegte Lernorte – Pausenspiele
- Erlebnispädagogische Spiele



Den Handlungsfeldern sind jeweils eine Karte mit Erläuterungen, Begründungen und Anwendungsmöglichkeiten sowie eine Übersicht der Spiel- und Übungsformen vorangestellt.

Die Sammlung der Beispiele in dieser Box wurde aus Fortbildungsmaterialien, weitergereichten und modifizierten Spielesammlungen aus unterschiedlichen Schulen und aus Büchern zum Thema zusammengestellt. Alle Spiel- und Übungsformen wurden erprobt, sind vielseitig einsetzbar und können leicht an die spezifischen Bedürfnisse der jeweiligen Lerngruppen angepasst werden. Alle verwendeten Quellen befinden sich auf den letzten Karten.

Woraus besteht das Material der Bewegungsbox?

Diese Box beinhaltet:

- **Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht** mit 30 Beispielen (+ 8 Beispiele nur im Download)
- **Bewegtes Lernen im Fachunterricht** mit 55 Beispielen (+ 10 Beispiele nur im Download)
- **Bewegte Lernorte – Pausenspiele** mit 27 Beispielen (+ 6 Beispiele nur im Download)
- **Erlebnispädagogische Spiele** mit 20 Beispielen (+ 4 Beispiele nur im Download)

Im Downloadbereich finden Sie zusätzlich:

- Materialien zu einzelnen Spielen
- Weitere Spiel- und Übungsformen
- Eltern einbinden – auch mit Unterstützung der Patenärztin/ des Patenarztes
- Literaturtipps

Schul-Login:
[www.gesundmachtschule.de/
login](http://www.gesundmachtschule.de/login)

Username:

Passwort: