

BEWEGUNGSPAUSEN & ENTSPANNUNGS- UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN



IDEENSAMMLUNG FÜR BEWEGTE PAUSEN &
..

Suter Daniela

20. Januar 2024

Inhaltsverzeichnis:

ENTSPANNUNGS- UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN.....	2
ACHTSAMKEITSTRAINING (ATEMÜBUNG).....	2
DIE ANGST WEG ATMEN (ATEMÜBUNG).....	3
LÄCHLE UND DU FÜHLST DICH GUT! (POSITIVES DENKEN)	4
DER STRANDSPAZIERGANG (FANTASIEREISE).....	5
MEIN PLATZ AN DER SONNE (FANTASIEREISE)	6
DER SCHEIBENWISCHER (BEWEGUNGS- UND MUSKELÜBUNG)	7
DIE KOSAKENÜBUNG (BEWEGUNGS- UND MUSKELÜBUNG).....	8
DER RÜCKENSTRECKER (BEWEGUNGS- UND MUSKELÜBUNG)	9
DAS FUSTRAINING (BEWEGUNGS- UND MUSKELÜBUNG).....	10
KINESIOLOGISCHE KONZENTRATIONSÜBUNG (KONZENTRATION)	11
BEWEGUNGSPAUSE:	12

Hinweis:

Die Ideen für diese Bewegungspausen und Entspannungs- & Konzentrationsübungen stammen aus meinen Praktika und aus den Büchern «111 Ideen – Klassenlehrer sein in der Grundschule: von Klassenverwaltung bis Raumgestaltung» und «155 Rituale und Phasenübergänge: für einen strukturierter Grundschulalltag».

Feldman, J. (2009). *155 Rituale und Phasenübergänge : für einen strukturierten Grundschulalltag*. Verlag an der Ruhr.

Grunefeld, M., & Schmolke, S. (2014). *111 Ideen - Klassenlehrer sein in der Grundschule : von Klassenverwaltung bis Raumgestaltung* (1., Aufl.). Verl. an der Ruhr.

Entspannungs- und Konzentrationsübungen

Achtsamkeitstraining (Atemübung)

Ziel: Stressabbau
Konzentrationsförderung

Dauer: ca. 5 Minuten

Start: Die Schülerinnen und Schüler sitzen aufrecht auf ihren Stühlen.

Zielstufe: 7H und 8H

Beschreibung:

Lege deine Hände auf deinen Oberschenkeln ab, schliesse deine Augen oder fixiere in der Ferne einen Ruhepunkt.

Stelle beide Beine gut geerdet auf dem Boden ab. Lasse gedanklich tiefe Wurzeln aus den Fusssohlen in den Boden spriessen und spüre, wie die Füsse sich dabei immer tiefer und tiefer in den Boden drücken.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Bauch und spüre, wie dein Bauchraum sich bei jedem Atemzug hebt und senkt. Mache dir bewusst, dass durch jedes Auf und Ab deiner Bauchdecke deine Organe im Inneren deines Bauchraumes optimal massiert werden.

Tauche gedanklich unter deine Bauchdecke und spüre deinem Wohlbefinden im Bauch nach.

PAUSE

Welche Geräusche kannst du im Bauch wahrnehmen?

PAUSE

Wie ist dein momentanes Bauchgefühl?

PAUSE

Spüre die Wärme, die von deinem Bauch in den restlichen Körper ausströmt und die damit verbundene Kraft, die sich von deinem Energiezentrum, dem Bauch, im ganzen Körper verteilt.

PAUSE

Atme nun langsam und tief ein, zähle dabei bis 4, halten den Atem an und zähle weiter bis 6. Anschliessend atmest du aus und zählt dabei bis 8.

Wiederhole die Übung noch 5x und lass deine Gedanken weiter im Bauchbereich.

Lenke deine Atmung zum Abschluss noch mal durch den gesamten Körper bis zu deinen Finger- und Fusspitzen.

Beweg jetzt deine Finger, deine Füsse, deine Beine und komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück.

Die Angst weg atmen (Atemübung)

Ziel: Verlangsamung des Herzschlags
Ängste oder Anspannung weg atmen

Dauer: ca. 5-10 Minuten

Start: Die Schülerinnen und Schüler sitzen aufrecht auf ihren Stühlen.

Zielstufe: 7H und 8H

Beschreibung:

Stelle beide Beine ganz auf dem Boden ab und spüre die intensive Erdung und den Kontakt deiner Fussohlen zum Boden.

Atme nun schnüffelnd durch deine Nase ein und spüre dabei deine nach aussen wachsende Bauchdecke.

Lass die im Bauchraum aufgestaute Luft anschliessend mit einer langsamen und tiefen Ausatmung entweichen. Wende hierbei die Lippenpresse an: Presse deine Lippen leicht zusammen und lass die Luft durch den kleinen verbleibenden Spalt entweichen

Dein Ausatmen fliesst 3x so lange wie dein Einatmen. Ein geräuschvolles Ausatmen mit einem pfpfpfpf oder einem zsch unterstützt ausserdem den Gasaustausch in der Lunge.

Warte dann den Moment ab, bis dein Körper den Atem wieder von allein holt.

Stelle dir lange Wurzeln vor, die mit jedem Ausatmen tiefer und tiefer in den Boden wachsen. Mit jedem Einatmen saugst du die Energie, die du brauchst, durch die Wurzeln aus der Erde. Spüre die Schwere, mit der sich beide Beine in den Boden drücken.

Führe diese Übung 10x durch.

Beobachte nun deinen verlangsamten Atem und stelle dir vor, dass du mit jedem Ausatmen die Belastungen, Anspannungen und die verbrauchte Luft nach aussen bringst.

Beim Einatmen aber zieht neue Kraft und Energie durch deinen Körper. Du spürst mit dem Atemstrom positive Energie und Selbstvertrauen in dir wachsen.

Führe diese Übung 10x durch.

Schüttle abschliessend noch mal alle negativen Energien von dir ab und gehe nun ganz entspannt an deine Aufgabe.

Lächle und du fühlst dich gut! (positives Denken)

Ziel: Stimmung heben
Anspannung lösen

Dauer: ca. 5-10 Minuten

Start: Die Schülerinnen und Schüler nehmen eine entspannte Körperhaltung ein

Zielstufe: 5H – 8H

Beschreibung:

Information: Bei jedem Lachen werden Glückshormone freigesetzt.

Schliesse deine Augen und zaubere ein Lächeln auf deine Lippen – auch wenn dir gerade nicht danach zu Mute ist.

Spüre, wie sich deine Lippen seitlich weiten, deine Backen sich Richtung Augen nach oben schieben und deine Augen und dein Stirnbereich sich entspannen.

Wie fühlt sich dieses Lächeln in deinem Körper an?

Spüre wie dein Gehirn dieses Lächeln registriert und Glückshormone ausschüttet.

Schicke jetzt dein Lächeln zusammen mit deinem Atem durch deinen ganzen Körper.

Atme dein Lächeln tief in deinen Körper ein, und lasse das Lächeln in deine beiden Arme fliessen.

Spüre, wie sich deine Arme dabei anfühlen.

Lenk dein Lächeln weiter in deine beiden Beine und spüre, wie sich deine Beine angenehm schwer und entspannt anfühlen.

Schick den nächsten Atemzug zusammen mit deinem Lächeln in deinen Brust- und Bauchraum.

Spüre, wie sich allmählich ein angenehmes Gefühl im Körper breitmacht.

Nimm innere Freude wahr und geniesse die momentane Kraft mit der du deine Gedanken beeinflussen und lenken kannst.

Öffne nun deine Augen, streck dich nach allen Seiten und behalte dieses Lächeln noch lange auf deinen Lippen. Nimm auch das Lächeln deiner Mitmenschen wahr.

Wiederhole diese Übung täglich und sei dir der Energie bewusst, die dabei deinen Körper durchfliest und gleichzeitig stärkt.

Der Strandspaziergang (Fantasiereise)

Ziel: geistige und körperliche Entspannung

Dauer: ca. 8-10 Minuten

Start: Die Schülerinnen und Schüler legen oder setzen sich bequem hin

Zielstufe: 7H und 8H

Beschreibung:

Schliess deine Augen und beobachte deinen Atemrhythmus, das regelmässige Kommen und Gehen deines Atems. Atme tief ein und wieder aus, ein und wieder aus.

Stell dir jetzt in Gedanken einen schönen Sandstrand vor, vielleicht einen Stand, an dem du schon mal warst. Beobachte das Meer, die Wellen und alles, was du auf dem Wasser erkennen kannst: die Schiffe, die grossen Tanker weiter draussen, die Surfer und die Segler in Strandnähe.

Gehe jetzt gedanklich am Strand entlang. Spüre, wie das warme Wasser deine nackten Füsse umspült und du dabei immer tiefer und tiefer im Sand versinkst. Dieses Spiel wiederholst du eine Weile und geniesst dabei, wie der Sand sich zwischen deinen Zehen anfühlt. Ein angenehmes Gefühl durchströmt deinen ganzen Körper.

Am Himmel taucht plötzlich ein leuchtend bunter Heissluftballon auf. Dieser Ballon ist leer. Wenn du willst, kannst du deinen gesamten Gedankenmüll diesem Ballon mitgeben. Alles, was dich heute belastet hat, negative Gedanken und Gefühle oder negative Erlebnisse, gibst du diesem Ballon mit.

Lege auch Gedanken und Gefühle hinein, die dir in letzter Zeit unangenehm waren.

PAUSE

Beobachte, wie der Ballon sich langsam von dir entfernt. Dein ganzer Ballast geht mit ihm auf die Reise.

PAUSE (evtl. Musik)

Sieh ihm hinterher, bis du ihn nicht mehr erkenn kannst... Das Wasser, das deine Füsse umspült hast du gar nicht mehr wahrgenommen. Es kommt und versickert im Sand wie dein Atem im Körper.

Geniesse noch einen Moment das Rauschen des Meeres und die Ruhe am Strand, und komme dann langsam wieder in unseren Raum zurück. Öffne deine Augen, bewege Hände und Beine, und begib dich anschliessend in die Sitzposition.

Mein Platz an der Sonne (Fantasiereise)

Ziel: mentales und körperliches Loslassen

Dauer: ca. 10 Minuten

Start: Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich im Raum und nehmen je nach Platzangebot und Bedarf eine sitzende oder liegende Haltung ein.

Zielstufe: 7H und 8H

Beschreibung:

Schliesse deine Augen oder fixiere einen Punkt an der Decke. Atme zweimal tief ein und aus, und lasse deine Gedanken nun meinen Worten folgen:

Begib dich mit deinen Gedanken auf eine grüne, morgenfrische Sommerwiese. Schon beim Betreten mit deinen nackten Füßen kannst du die weichen Gräser unter deinen Fussohlen spüren. Angenehm erfrischend fühlt sich der Boden an.

Du stapfst wie ein Storch durch die Gegend, um die frischen, bunt blühenden Blumen nicht zu zertreten. Schaue, welche Pflanzen du entdecken kannst. Es mischen sich Butterblumen mit Gänseblümchen. Wie ein samtiger roter Teppich schimmert das kräftig strahlende Rot des Klatschmohns. Die klare, frische Morgenluft lässt die Farben noch viel intensiver erscheinen.

Vom vielen Herumlaufen ganz müde, legst du dich in das gemütlich weiche und von der Sonne bereits erwärmte Gras. Dein Blick geht nach oben zum strahlendsten Himmel, den du bis jetzt in diesem Sommer sehen konntest. Spüre, wie die einzelnen Sonnenstrahlen deine Haut erwärmen und wie diese Wärme sich im ganzen Körper ausbreitet. Ganz tief fliesst die Wärme durch deinen Körper und vermittelt dir ein wohltuendes, kuscheliges Gefühl.

Während du die Kraft der Sonne geniesst, kannst du die Ruhe um dich herum wahrnehmen. Das leise Summen von Bienen und das rhythmische Zirpen der Grillen nimmst du nur ganz entfernt wahr.

Du spürst die positive Wirkung der meditativen Stille auf deinen Körper. Du fühlst dich ganz wohl und entspannt. Die bunten Schmetterlinge, die ganz nah an dir vorbeifliegen, freuen sich- genau wie du – über diesen gelungenen Tag. Lasse alle Anspannungen los, und spüre die Harmonie, die deinen Körper wie eine schützende Hülle umgibt. Geniesse nun noch eine Weile die Entspannung in der freien Natur und beobachte, wie sich deine Gedanken dabei beruhigen.

PAUSE

Die Zeit ist gekommen sich von diesem angenehmen Platz an der Sonne zu verabschieden und den Rückweg anzutreten.

Komme nun langsam wieder in unseren Raum zurück, öffne deine Augen, strecke deine Arme und Beine, dehne deine Muskeln, so gut du kannst. Klopfe deinen Arme und Beine kurz aus und setzt dich wieder auf deinen Platz.

Der Scheibenwischer (Bewegungs- und Muskelübung)

Ziel: Entspannung und Lockerung
Aufnahmefähigkeit verbessern

Dauer: ca. 5 Minuten

Start: Die Schülerinnen und Schüler nehmen eine aufrechte, angelehnte Sitzposition ein.

Zielstufe: 5H – 8H

Beschreibung:

Strecke deine Beine parallel zur Sitzfläche nach vorne aus. Deine Zehenspitzen lässt du nach oben zur Decke schauen. Deine beiden Arme sind weit nach vorne gestreckt, die Fingerspitzen nach oben gerichtet.

Stell dir jetzt den Mechanismus eines Scheibenwischers vor, und bewege nur deine Füsse und Hände langsam nach rechts und links. Lass die Bewegung im Rhythmus deines Ein- und Ausatmens geschehen.

Mit dem Einatmen gehen die Finger und Zehen langsam nach rechts, mit dem Ausatmen bewegen sie sich langsam nach Links.

PAUSE

Spüre jetzt deine Muskeln. Nimm deine Waden- und vorderen Oberschenkelmuskulatur wahr und spüre die Anspannung deiner Finger- und Unterarmmuskeln. Spüre auch deine Pobackenmuskeln. Nimm die Muskelgruppen von Schultern, Hals und Nacken wahr. Führe diese Übung beim dritten Mal mit einer rhythmischen Musik durch, und lass anschliessend Arme und Beine wieder locker.

Während der Entspannungsphase nimmst du alles wahr, was in diesem Augenblick in den Muskelgruppen deiner Beine und Arme geschieht. Vielleicht spürst du ein pulsierendes Gefühl, ein leichtes Stechen, ein Wärme- oder ein Schweregefühl? Wiederhole diese Übung ein zweites Mal und lenke deine ganze Aufmerksamkeit zu deinem Körper.

Schüttle abschliessend deine Hände, Arme, Beine und deinen ganzen Körper kräftig aus.

Die Kosakenübung (Bewegungs- und Muskelübung)

Ziel: Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
Lockerung der Oberarm, Rücken- und Brustmuskulatur

Dauer: ca. 5 Minuten

Start: Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich mit ausreichend Bewegungsfreiheit im Zimmer. Sie stehen schulterbreit mit beiden Füßen auf dem Boden.

Zielstufe: 5H – 8H

Beschreibung:

Streck beide Arme in Brusthöhe weit nach vorne aus. Umfass dann mit deiner rechten Hand deinen linken Oberarm knapp oberhalb des Ellbogens und umfass mit deiner linken Hand den rechten Oberarm, ebenfalls oberhalb des Ellbogens. Deine Arme bilden ein liegendes Rechteck in Brusthöhe, dies ist die sogenannte «Don-Kosaken-Haltung».

Schiebe nun in flottem Tempo, bei ruhigem Oberkörper dein Armgebilde nach links und rechts. Lass dabei deinen Mund leicht geöffnet und lausche den Geräuschen, die ganz weit aus deinem brustraum über deine Luftröhre nach aussen kommen.

Führe diese Übung 20x durch und lass anschliessen deine beiden Arme locker neben deinem Oberkörper nach unten fallen. Beobachte dabei deine Atmung und beruhige sie durch bewusstes Ein- und Ausatmen wieder.

Wiederhole nun die Übung ein zweites und ein drittes Mal und beruhige immer im Anschluss deine Atmung.

Klopfe zum Ausklang der Übung mit beiden Fäusten deinen Oberarm- und Brustmuskelbereich aus.

Der Rückenstrekker (Bewegungs- und Muskelübung)

Ziel: Wahrnehmung des Körpers und der eigenen Befindlichkeit
Locke rung der Rückenmuskeln

Dauer: ca. 5 Minuten

Start: Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich im Klassenzimmer und achten auf einen guten und sicheren Stand.

Zielstufe: 5H – 8H

Beschreibung:

Stell deine beiden Beine hüftbreit auseinander. Achte auf einen intensiven Kontakt deiner beiden Fusssohlen zum Boden. Deine Knie sind leicht durchgedrückt, dein Becken nach vorne gekippt. Dein Rücken ist gerade.

Strecke deine rechte Hand mit den Fingerspitzen, soweit du kannst Richtung Decke nach oben und stütze mit deiner linken Hand die linke Hüfte. Der Kopf bleibt gerade. Spüre deinen geraden Rücken.

Beweg deinen Oberkörper und Kopf mit dem gestreckten rechten Arm langsam, soweit es geht, zur linken Seite. Atme dreimal tief in die gedehnte rechte Seite deiner Taille. Lockere anschliessen die Anspannung kurz, und wiederhole die Übung ein zweites Mal.

Wechsel nun die Seite und strecke deine linke Hand mit den Fingerspitzen weit nach oben. Deine rechte Hand ist in die Hüfte gestützt.

Beweg deinen Oberkörper mit der gestreckten linken Hand langsam, soweit du kannst, zur rechten Seite. Folge mit deinem Blick der Bewegung. Achte auf einen geraden Rücken.

Atme dreimal tief in die gedehnte linke Seite deiner Taille. Lockere die Anspannung kurz, und wiederhole die Übung ein zweites Mal.

Verschränke beide Hände abschliessend hinter deinem Kopf. Ziehe beide Ellbogen nach hinten, und halte die Anspannung zwei Atemzüge lang. Spüre deine Rückenmuskeln. Bewege deinen Oberkörper nach links und dann nach rechts. Spüre deine Schulter- und Nackenmuskeln.

Klopfe nun abwechselnd deine Schultern und Arme aus.

Das Fusstraining (Bewegungs- und Muskelübung)

Ziel: Aufmerksamkeitslenkung
Entspannung durch Bewegung

Dauer: ca. 10 Minuten

Start: Die Schülerin und Schüler sitzen bequem auf ihren Stühlen

Zielstufe: 5H – 8H

Beschreibung:

Übungen im Sitzen:

Fusspumpe:

Stell deine Fersen auf dem Boden ab, die Zehenspitzen sind nach oben gerichtet. Pumpe jetzt abwechselnd im Rhythmus der Musik. Ist der rechte Fuß oben, bewegt sich der linke Fuß nach unten. Du spürst die Anspannung im Waden- und im Oberschenkelmuskel. Der Rücke ist gerade.

Kantenroller:

Setz dich breitbeinig auf den Stuhl und stell beide Füsse am Boden ab. Leg deine Hände auf deinen Knien ab, schiebe die Knie zusammen und ziehe sie wieder auseinander. Deine Füsse wechseln dabei im Rhythmus der Musik von der Innenkante zur Außenkante. Spür deine inneren und äusseren Oberschenkelmuskeln.

Fusskreisen:

Du sitzt auf deinem Stuhl und streckst das rechte Bein nach vorne. Kreise deinen Fuß im Rhythmus der Musik. Spüre das angenehme Wohlgefühl im Fuß- und Beinbereich. Nach einer Minute wiederholst du die Übung mit dem linken Bein. Anschließend führst du die Übung mit beiden Beinen gleichzeitig durch.

Fussgreifer:

Setz dich auf deinen Stuhl und versuch mit beiden Beinen abwechselnd einen Gegenstand vom Boden aufzuheben. Spür dabei deine Wadenmuskeln.

Übungen im Stehen:

Fersengang:

Beweg dich ausschließlich auf deinen beiden Fersen durch den Raum. Streck die Zehenspitzen weit nach oben. Spür dabei deine Wadenmuskeln.

Ballettschritte:

Stell dich auf deine Fussballen und schreite wie ein*e Bettläger*in durch den Raum. Spüre dabei deine Wadenmuskeln.

Fussabroller:

Beweg dich leise durch den Raum und roll deine Füße abwechselnd von den Fussballen Richtung Fersen langsam ab. Heb deinen Fuß dabei deutlich vom Boden ab, während du den anderen aufsetzt und abrollst.

Kinesiologische Konzentrationsübung (Konzentration)

Ziel: Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
Entspannung durch vorherige Bewegung finden

Dauer: ca. 5 Minuten

Start: Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich im Klassenzimmer.

Zielstufe: 5H – 8H

Beschreibung:

Stell dich schulterbreit auf den Boden. Der Übungssatz lautet:

«Klatschen – Schenkel – Klatschen – Greifen – Klatschen – Schenkel – Klatschen – Greifen»

Bei Klatschen klatsch du in beide Hände.

Bei Schenkel klatschst du auf deine Schenkel.

Beim zweiten Klatschen klatschst du wieder in die Hände.

Bei Greifen greifst du mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand an dein linkes Ohr und mit dem Daumen und Zeigefinger der linken Hand über Kreuz an deine Nase.

Jetzt wiederholt sich die Übung mit einer Änderung:

Bei Greifen wechselt deine rechte Hand zur Nase und deine linke Hand zum Ohr.

Sprich den Übungssatz rhythmisch zur Übung.

Führe diese Übung eine Minute lang durch, damit die Aktivierung deiner Gehirnhälften erfolgreich verläuft. Steigere bei regelmässiger Durchführung allmählich das Tempo.

Schüttle dich abschliessend kurz aus.

Bewegungspause:

La Ola:

Wer «dran» ist mit den Bewegungspausen organisierten, darf bis zu dreimal am Tag die mexikanische Welle starten. Die Welle geht zweimal durch die Klasse.

Dann arbeiten alle weiter, als sei nichts gewesen.

Freier Fall:

Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind hält beide Hände hinter den Rücken. Das andere Kind hält einen Radiergummi hoch und lässt ihn ohne Vorwarnung fallen. Gelingt es dem anderen Kind, den Radiergummi zu fangen?

Wo ist Walter? Wo ist Waltraud?

Alle verteilen sich im Raum und schliessen die Augen. Der Spielleiter ruft eine Nummer. Der oder die Schülerin mit dieser Zahl ruft «Walter»/»Waltraud». Die anderen Schüler*innen zeigen mit dem Finger auf das Kind, ohne die Augen zu öffnen.

Daumenkampf:

Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber. Sie stehen auf einem Bein und drücken den Daumen einer Hand gegen den Daumen des «Gegners». Beide versuchen den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Der wandernde Stein:

Die Spielenden stehen eng im Kreis. Ein Kind steht in der Mitte. Im Kreis wird ein Stein (oder ein anderer kleiner Gegenstand) verdeckt weitergegeben, so dass es schwierig ist zu erkennen, wo der Gegenstand ist. Das Kind in der Mitte versucht herauszufinden, wo der Stein ist. Wird der Stein entdeckt, werden die Plätze getauscht.

Es können auch zwei oder drei Steine aufs Mal im Umlauf sein.

Eins, zwei, drei:

Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber. Es wird gleichmässig auf drei gezählt. Bald wird 1 durch eine Bewegung ersetzt. Dann zwei, dann drei. Es wird immer gleichzeitig weitergezählt. Anschliessend kann gleichzeitig die Zahl durch ein neues Wort (z.B. Ananas) ersetzt werden.

Münzen drehen:

Alle SuS bilden einen Kreis. Einige legen eine Münze auf die Zeigefingerkuppe. Die Münzen werden im Uhrzeigersinn weitergegeben. Sie dürfen nur mit den Zeigefingerkuppen einer Hand weitergegeben werden. Gelingt es der Gruppe alle Münzen eine Runde kreisen zu lassen, ohne dass eine Münze zu Boden fällt?

Schwebende Stifte:

Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber. Beide halten zwei Bleistifte nur mit den Zeigefingern zwischen sich und dem Partner und drücke leicht dagegen, damit die Stifte nicht zu Boden fallen. Es sollten möglichst verschiedene Bewegungen mit dem ganzen Körper durchgeführt werden. Wer schafft das auch mit geschlossenen Augen?

Händerennen:

Alle sitzen im Kreis auf dem Boden. Eine Person klopft mit der Hand auf den Boden. Dieses Signal muss nun im Uhrzeigersinn weitergegeben werden.

Nun wird es schwieriger. Alle legen ihre rechte Hand zwischen die Hände des rechten Nachbarn, die linke Hand zwischen die Hände des linken Nachbarn. Das Signal wird nach der Anordnung der Hände weitergegeben.

Noch schwieriger: Zweimal klopfen bedeutet Richtungswechsel. Dreimal klopfen bedeutet die nächste Hand wird ausgelassen.

Ballkreis:

Alle stehen in einem grossen Kreis. Es werden verschiedene Bälle herumgegeben. Jeder Ball wird in einem anderen Muster weitergegeben. Z.B. ein Ball für Mädchen/Jungen, ein Ball dem Alphabet nach, ein Ball der Nummer nach. Die Bälle dürfen nicht herunterfallen.

Rote Zora/Roter Zorro:

Zwei Personen warten vor der Tür. Die anderen einigen sich, wer Bandenführer*in ist. Die beiden Personen werden hereingeholt. Alle beginnen mit der gleichen Bewegung: z.B. Arme kreisen, Knie heben, etc. Der*die Bandenführer*in wechselt immer wieder die Bewegung und alle machen diese nach. Wie rasch gelingt es den beiden Kindern (die vor der Tür waren), die Bandenführer*innen zu entlarven.

Platzwechsel:

Alle Kinder stehen oder sitzen im Kreis. Ein Kind sitzt oder steht in der Mitte. Die Kinder im Kreis erhalten eine Karte mit Nummern. Der Spielleiter ruft eine Nummer. Die betroffenen Kinder sehen sich möglichst unauffällig an und tauschen dann die Plätze. Das Kind in der Mitte versucht, den freien Platz zu ergattern. Gelingt dies, werden die Rollen getauscht.

Erweiterung: Das Kind in der Mitte kann auch Chaos rufen, dann wechseln alle gleichzeitig die Plätze.

Blinzler:

Alle stellen sich in einem Kreis auf. Jeweils zwei Kinder stehen hintereinander. Die Hände müssen hinter dem Rücken verschränkt sein. Ein Kind steht am Anfang allein und ist «Blinzler*in». Dieses Kind muss durch unauffälliges Blinzeln ein Kind aus der vorderen Reihe zu sich locken. Das «angeblinzelte» Kind muss fliehen und sich hinter den*die Blinzler*in stellen. Gelingt es dem hinteren Kind nicht, das fliehende Kind zurückzuhalten, wird es zum neuen Blinzler resp. zur neuen Blinzlerin.

Schmuggler:

Zwei Detektive verlassen den Raum. Alle anderen sind Schmuggler. Sie geben verdeckt einige Gegenstände weiter. Sobald die Gegenstände im Umlauf sind, werden die Detektive hereingeholt. Die Gegenstände werden weitergegeben. Es darf auch vorgetäuscht werden. Die Detektive nennen eine*n Verdächtige*n beim Namen. Dieses Kind muss beide Hände zeigen. Gelingt es den Detektiven die geschmuggelten Gegenstände zu beschlagnahmen, bevor sie dreimal einen falschen Verdacht geäussert haben?

Regel: Die Schmuggelware muss nach max. 5 Sekunden weitergegeben werden.

Who stole the cookie from the cookie jar?

Alle Kinder sitzen am Platz und legen den Kopf auf die verschränkten Arme. Der Spielleiter geht herum und tippt ein Kind an. Dieses ist der Dieb, welcher gefunden werden muss. Alle schauen hoch, sprechen im Chor und klatschen rhythmisch dazu:

Who stole the cookie from the cookie jar?

... stole the cookie from the cookie jar?

Who me? Yes you!

Not me! Then who?

... stole the cookie from the cookie jar?

Wird der Dieb gefunden ruft er/sie : Got me!

Menschenmemory:

Zwei Kinder warten vor der Tür. Im Schulzimmer finden sich je zwei Personen als Partner zusammen. Die Partner verabreden, welche Bewegung sie ausführen werden und probieren dies aus. Dann stellen sich alle gemischt im Schulzimmer auf und stehen ruhig da.

Die zwei Kinder werden hereingeholt.

Sie nennen abwechselnd zwei Personen, die ihre Bewegung ausführen sollen. Diese beiden führen ihre Bewegung aus und stehen dann wieder still. Dann werden die nächsten zwei Namen genannt.

Wie lange dauert es, bis alle Paare gefunden sind?