

# Bewegungspausen Bewegungspausen im Unterricht

**Ein Handbuch mit praktischen Beispielen für Lehrerinnen  
und Lehrer am Otto-Hahn-Gymnasium Göttingen**

Zusammengestellt von Studierenden des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Göttingen  
im Rahmen des Projekts „Bewegte Schule“ im WS 2004/05

## Inhaltsverzeichnis

|              | <b>Seite</b>  |           |
|--------------|---|-----------|
| <b>1.1</b>   | <b>Warum Bewegungspausen?</b>                       | <b>3</b>  |
| <b>1.2</b>   | <b>Allgemeine Tipps</b>                             | <b>4</b>  |
| <b>2.</b>    | <b>Ruhige Spiele</b>                                |           |
| <b>2.1</b>   | Die Sonne scheint                                   | <b>5</b>  |
| <b>2.2</b>   | Rücken an Rücken                                    | <b>6</b>  |
| <b>2.3</b>   | Pizza backen  | <b>7</b>  |
| <b>2.4</b>   | Fingerschüttelmassage                               | <b>8</b>  |
| <b>2.5</b>   | Buchstaben schreiben                                | <b>8</b>  |
| <b>2.6</b>   | Mit Bierdeckeln oder anderen Scheiben entspannen    | <b>9</b>  |
| <b>2.7</b>   | Goofie  | <b>10</b> |
| <b>2.8</b>   | Stretching  | <b>11</b> |
| <b>2.9</b>   | Eine Minute Ewigkeit                                | <b>11</b> |
| <b>3.</b>    | <b>Mäßig aktive Spiele</b>                          |           |
| <b>3.1</b>   | Schneeflocken und Sonnenstrahlen                    | <b>12</b> |
| <b>3.2</b>   | Sching, Schang, Schong                              | <b>13</b> |
| <b>3.3</b>   | Der Nasenkneifer                                    | <b>14</b> |
| <b>3.4</b>   | <u>Spiele mit Bierdeckeln oder anderen Scheiben</u> |           |
| <b>3.4.1</b> | Balancier und Konzentrationsübungen                 | <b>15</b> |
| <b>3.4.2</b> | Partnerübungen                                      | <b>15</b> |
| <b>3.5</b>   | <u>Bewegungsgeschichten</u>                         |           |
| <b>3.5.1</b> | Hagenunu  | <b>16</b> |
| <b>3.5.2</b> | Regenmacher   | <b>18</b> |
| <b>3.5.3</b> | Äpfel pflücken                                      | <b>19</b> |
| <b>3.5.4</b> | Ein Spaziergang                                     | <b>20</b> |
| <b>3.5.5</b> | Die Wanderung                                       | <b>21</b> |
| <b>3.5.6</b> | Das Marsmännchen geht auf Reisen                    | <b>22</b> |
| <b>3.6</b>   | Pferderennen  | <b>24</b> |
| <b>3.7</b>   | Der Sitzboogie                                      | <b>27</b> |
| <b>3.8</b>   | Ich heiß Hannes...                                  | <b>28</b> |
| <b>3.9</b>   | Das Arm-Alphabet                                    | <b>30</b> |
| <b>3.10</b>  | Die Geräuschkawine                                  | <b>32</b> |
| <b>3.11</b>  | Zappelphillip                                       | <b>33</b> |
| <b>3.12</b>  | Bewegungsspiegel                                    | <b>33</b> |
| <b>4.</b>    | <b>Literatur</b>                                    | <b>34</b> |

## 1.1 Warum Bewegungspausen?

Lehrerinnen und Lehrer stellen im Schulalltag immer wieder fest, dass nach zwei oder drei auch noch so interessanten und abwechslungsreichen Unterrichtsstunden die Konzentration der Kinder nachlässt. Anders als in den ersten beiden Schuljahren wird bei den Schülerinnen und Schülern der folgenden Jahrgangsstufen der Unterricht inhaltlich und methodisch wenig auf die Bedürfnisse abgestimmt. Dabei ist auch hier immer wieder festzustellen, dass die Kinder an die Grenzen ihrer Konzentrationsfähigkeit sowie psychophysischen Leistungsfähigkeit gelangen. Bezüglich der Dauer ununterbrochen konzentriert Lernen und Sitzen zu können gelten je nach Alterstufe folgende maximale Richtwerte: ca. 25 Minuten bei 10-12jährigen und bei den 12-15jährigen ca. 30 Minuten. Um diesen Richtwerten gerecht zu werden müssen bei der Unterrichtsplanung und -gestaltung entsprechende Bewegungs- oder Entspannungspausen vorgesehen werden.

Die Körpersprache signalisiert dabei den Lehrerinnen und Lehrern wie es um die Konzentrationsfähigkeit und Spannkraft der Kinder bestellt ist. Diese Signale, wie In-sich-Zusammensinken, unruhiges Verhalten, auf dem Stuhl hin und her rutschen und nach hinten legen, den Oberkörper auf den Tisch legen, mit den Füßen scharren etc., gilt es wahrzunehmen und darauf einzugehen. Die Erfahrung lehrt, dass nach einer bei geöffneten Fenstern durchgeführten Bewegungspause die vorgesehenen Lernziele schneller und effektiver erreicht werden. Über Bewegungsspiele und spielerische Übungen werden die Kinder zum Dehnen, Kräftigen, Aktivieren, Entspannen und Träumen ermuntert. Die Bewegungs- und Entspannungspausen kommen nicht nur dem Haltungsapparat zugute, sondern wirken, da sie mit viel Spaß verbunden sind und entsprechend lustvoll von den Kindern erlebt werden auch positiv auf das Selbstwertgefühl der Kinder und das soziale Klima in der Klasse.

Die hier dargestellten Bewegungsspiele und -übungen geben Lehrerinnen und Lehrern, die Bewegung als integralen Bestandteil des Unterrichts bereits kennen, zusätzliche Anregungen. Allen anderen Lehrkräften ermöglicht die praxisnahe Darstellung ein sofortiges Umsetzen und Erproben, aber auch ein Verändern und Weiterentwickeln der Anregungen.



## 1.2. Allgemeine Tipps

1. Bevor die Übungen durchgeführt werden, sollten die Fenster geöffnet werden. So kann frische Luft in die Klasse kommen und die Bewegungspause effektiv werden.
2. Die durchgeführten Übungen sollten insgesamt nicht länger als 5 min dauern, je nach Art der Übung können ein oder zwei Übungen durchgeführt werden.
3. Bei der Übungsauswahl ist die Größe des Raumes zu beachten, da für einige Übungen mehr Platz benötigt wird als für andere.
4. Ebenso gilt es die Übungen entsprechend der SchülerInnen auszuwählen. Bei besonders unruhigen Klassen empfiehlt es sich beispielsweise, die Bewegungspause mit einer ruhigen (Entspannungs-)Übung zu beenden.
5. Sind die SchülerInnen nach einiger Zeit mit Sinn und Zweck der Bewegungspause vertraut, kann unter Umständen dazu übergegangen werden, die SchülerInnen den Zeitpunkt der Bewegungspause im Unterricht selbst zu bestimmen. In diesem Fall müsste jedoch von vornherein eine Absprache zwischen LehrerIn und Schülerinnen/Schülern stattfinden, die das genaue Vorgehen regelt.

## 2. Ruhige Spiele

### 2.1 Die Sonne scheint

Dies ist eine kleine Entspannungsform, mit denen sich alle Lehrerinnen und Lehrer, aber auch die Kinder an erste Entspannungserfahrungen herantrauen können. Die Kinder gehen durch die Klasse und bilden Paare. Ein Kind setzt sich rittlings auf einen Stuhl und legt den Kopf auf die über der Stuhllehne gekreuzten Arme. Wenn möglich werden die Augen geschlossen. Das andere Kind stellt sich dahinter. Der Lehrer gibt Anweisungen, die die Schüler durch die vorher erklärten Bewegungen durchführen.

Lehrer/in: *"Die Sonne scheint!"*

Kinder: Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden)

Lehrer/in: *"Wolken verdecken die Sonne!"*

Kinder: Hände wegnehmen (ca. 10 Sekunden)

Lehrer/in: *"Die Sonne scheint!"*

Kinder: s.o.

Lehrer/in: *"Wolken verdecken die Sonne!"*

Kinder s.o.

„Sonne“ und „Wolken“ wechseln sich pro Kind jeweils 3-5 mal ab. Nach einer für die Kinder angemessenen Zeit findet ein Wechsel statt. Es beginnt wieder mit dem Gehen durch die Klasse. Die Kinder suchen sich dann nach einem entsprechenden Zeichen durch die Lehrkraft wieder ihren Partner / ihre Partnerin, wechseln dann aber die Rollen.

Dieses kurze Spiel ist als Einstieg in Ruhephasen gedacht. Kinder, die schon Stille und Entspannung geübt und genossen haben, können das Spiel um folgende Übungen erweitern.

#### **Variation:**

Lehrer/in: *"Die Sonne scheint!"*

Kinder: Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter

- legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden)
- Lehrer/in: *"Ein feiner Regen fällt!"*
- Kinder: ganz zart mit den Fingerspitzen klopfen
- Lehrer/in: *"Der Regen wird fester!"*
- Kinder: mit den Fäusten leicht klopfen
- Lehrer/in: *"Ein Platzregen!"*
- Kinder: - mit den Fingerspitzen klopfen
- Lehrer/in: *"Das Wasser fließt ab!"*
- Kinder: - von den Schultern bis zum unteren Rücken mit den Händen den Rücken ausstreichen (fünf mal)
- Lehrerin: *"Die Sonne scheint wieder!"*
- Kinder: Hände links und rechts neben die Wirbelsäule auf die Schulterblätter legen, bis Wärme entsteht (ca. 30 Sekunden, nach Bedarf auf länger)

Die Bewegungen dürfen nicht auf der Wirbelsäule durchgeführt werden (Lehrerin macht vor!).

## **2.2 Rücken an Rücken**

Die Kinder sitzen paarweise Rücken an Rücken.

- Lehrer/in: *"Setzt euch so hin, dass eure Rücken ganz nah aneinander sind. Wenn ihr mögt, zieht die Beine an, damit ihr bequem sitzen könnt und schließt die Augen ... Stellt euch nun vor, dass eure Rücken wie eine angenehme, warme Sonne Wärme abgeben. Ihr atmet mit jedem Atemzug Wärme ein und gebt mit dem Ausatmen Wärme ab!"*
- Kinder: Stillephase, führen die Aufgabe so oft aus, wie sie möchten
- Lehrer/in *"Rutscht nun ein kleines Stückchen auseinander, aber nur so weit, dass ihr die Wärme des anderen Rückens noch spüren könnt!"*
- Kinder: Stillephase, führen die Aufgabe so oft aus, wie sie möchten
- Lehrer/in: *„Verabschiedet euch von eurer Sonne, indem ihr noch ein Stückchen weiter wegrutscht und fühlt nun euren eigenen Rücken und seine Wärme. Legt euren Kopf auf eure Knie und genießt die Wärme und die Ruhe!"*
- Kinder: Stillephase, führen die Aufgabe so oft aus, wie sie möchten

## 2.3 Pizza backen

Der Lehrer beschreibt die Herstellung einer Pizza, die auf dem Rücken eines Partners ausgeführt wird. Am besten steht der „Bäcker“ hinter seinem sitzenden oder stehenden Partner. Am Ende erfolgt dann ein Rollenwechsel. Die „Massagebewegungen“ sollten als angenehm empfunden werden.

### Übung:

„Den Teig kneten“ – *mit den Fingern die Rückenmuskulatur des Partners auflockern und kneten.*

„Den Teig ausrollen“ – *mit den Unterarm den Rücken mehrmals hoch und runter fahren.*

„Den Teig an die Ränder des Backbleches schieben“ – *mit den Handballen von der Mitte des Rückens aus nach außen streichen.*

„Auf den Teig Tomatenmark aufbringen“ – *mit der Handfläche kreisförmig über den Rücken streichen.*

„Den Teig mit Salamischeiben belegen“ – *mit den Fingerspitzen auf die Rückenmuskulatur drücken.*

„Auf den Teig Schinkenstreifen aufbringen“ – *mit den Handkanten sanft auf den Rücken schlagen.*

„Den Teig mit Pilzen bestreuen“ – *mit den Fingern auf dem Rücken des Partners trommeln.*

„Den Teig mit Thunfisch belegen“ – *mit einem Finger Linien ziehen*

„Auf den Teig Oliven auflegen“ – *mit den Fingerknöcheln auf den Rücken tippen*

„Auf den Teig geriebenen Käse aufstreuen“ – *mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen*

„Die belegte Pizza in den Ofen schieben“ – *mit den Handballen auf dem Rücken von unten nach oben fahren.*

## 2.4 Fingerschüttelmassage

Die Fingerschüttelmassage ist besonders nach langen Schreibphasen sinnvoll und wirksam. Die Schüler stehen und lassen die Arme locker neben dem Körper hängen. Das Fingerschütteln erfolgt bei steigender Geschwindigkeit der Schüttelbewegung ohne Unterbrechung. Der Lehrer gibt jeweils nach einigen Sekunden des Schüttelns den Wechsel der „Gänge“ an.

„Stellt euch vor wir befinden uns auf einer Rennstrecke. Wir stehen am Start und der Startschuss fällt.

Wir schalten in den ersten Gang und fahren langsam los (*- ganz, ganz langsam schütteln...*).

Nun schalten wir in den zweiten Gang“ (*- etwas schneller schütteln...*).

*Mit dem Schütteln so weiter fortfahren bis in den fünften oder sogar zehnten Gang (- schütteln, so schnell es geht.)*

„Und wir sehen schon das Ziel, gleich sind wir angekommen...und stopp.“

*Nach dem letzten Gang bleiben die Schüler ruhig stehen und sollen das angenehme, warme, kribbelnde Gefühl in den Fingern nachspüren.*

## 2.5 Buchstaben schreiben

Bei der folgenden Konzentrationsübung finden sich die Schüler zu zweit zusammen. Die Aufgabe ist es, dass ein Schüler seinem Partner einen beliebigen Buchstaben mit dem Finger auf den Rücken zeichnet. Dabei soll der andere erkennen, um welchen Buchstaben es sich handelt. Wahlweise können auch Ziffern oder kurze Wörter beschrieben werden. Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass es im Raum ruhig bleibt und die Paare sich nicht gegenseitig stören.



## 2.6 Mit Bierdeckeln oder anderen Scheiben entspannen


Die Kinder bilden Paare. Ein Kind setzt sich an den Tisch und legt den Kopf mit einer Wange zwischen seinen ausgestreckten Armen auf die Tischplatte. Wenn möglich, werden die Augen geschlossen. Das andere Kind bedeckt nun langsam und vorsichtig die Hände, Arme, eine Wange und den oberen Teil des Rückens mit Bierdeckeln. Die Lehrkraft legt die Reihenfolge fest: z.B. rechte Hand, rechter Arm, linke Hand, linker Arm, Wange, Rücken. Besonders intensiv ist das entspannende Gefühl, wenn die Kinder diese Übung im T-Shirt durchführen. Als Alternative können sie auch die Ärmel des Hemdes und/oder des Pullovers hochkrempeln. Wenn alle Bierdeckel (die natürlich nicht unbedingt Bierdeckel sein müssen, sondern auch von den Kindern hergestellte runde Scheiben) verteilt sind, werden sie eine Weile liegen gelassen (ca. eine Minute), um dann in der rückwärtigen Reihenfolge wieder weggenommen zu werden. Die Empfindungen der Kinder sind größer, wenn die Bierdeckel aus schwerer Pappe hergestellt werden. Danach werden die Rollen getauscht.

Da die Kinder bei diesen Übungen durch die Verwendung von Bierdeckeln keinen direkten Körperkontakt haben, fällt es ihnen leichter, die Augen zu schließen, ihren Körper wahrzunehmen und sich für eine kurze Zeit zu entspannen. In der Pause, die zwischen dem Bierdeckelauflegen und -abnehmen entsteht, können die Kinder, die den aktiven Part haben, sich auf den Boden hocken und ebenfalls für eine kurze Zeit die Augen schließen. Entspannungsmusik hilft den Kindern, bei diesen Übungen zusätzlich Ruhe und Stille zu empfinden. Folgende Variation führen zu immer wieder neuen und 'spannenden' Entspannungsmöglichkeiten.

### **Variationen:**

Die Position und die Paarbildung werden wie erläutert durchgeführt. Das sitzende Kind soll, ohne dass es weiß, wohin die Bierdeckel gelegt werden, nun erfühlen und sofort leise verbalisieren, auf welche Körperstelle ein Bierdeckel gelegt wird. Die Reihenfolge des Bierdeckelauflegens ist hierbei willkürlich.

Die Position und die Paarbildung werden wie erläutert durchgeführt. Dem sitzenden Kind werden nun z.B. fünf Bierdeckel auf die rechte Hand und ein Bierdeckel auf




die linke Hand gelegt. Es soll fühlen und benennen, wo die meisten Bierdeckel liegen. Sind die Kinder für diese Form sensibel geworden, werden die Unterschiede reduziert (vier und zwei Bierdeckel, drei und zwei Bierdeckel, .vielleicht sogar auf beiden Händen die gleiche Anzahl).

Hinweis:

Zeigen die Kinder eine entsprechende Bereitschaft, sollten sie im Anschluss an die Übungen die Gelegenheit erhalten, sich gegenseitig zu erzählen, was sie gefühlt haben. In dem Gespräch wird deutlich, dass unterschiedliche Empfindungen durch das Auflegen und das Abnehmen der Bierdeckel entstehen können, z.B. Wärme, Schwere, Kälte oder aber auch kein Empfinden. Das Nennen der verschiedenen Empfindungen kann bei einem erneuten Versuch dazu führen, dass sich Kinder vielleicht auf eine neue Empfindung konzentrieren, die sie vorher nicht gehabt haben

## **2.4 Goofie**

Goofie ist ein sanftes, freundliches Wesen, das wächst. Wenn es darum geht, dass Leute miteinander in Kontakt kommen und sich dabei wohl fühlen - Goofie macht's möglich. Goofie wird von allen gesucht, denn alle wollen ein Teil vom ihm werden. Stellt euch in einer lockeren Gruppe auf, schließt die Augen und beginnt, herumzuwandern. Wenn ihr auf jemanden trifft, dann schüttelt ihm die Hand und fragt: „Goofie?“ Kommt von ihr ein fragendes „Goofie?“ zurück, dann war sie's nicht. Während alles händeschüttelnd umherirrt und nach „Goofie? Goofie? Goofie?“ fragt, flüstert der Schiedsrichter einer der Spielerinnen zu, dass sie Goofie ist. Da Goofie sehen kann, öffnet sie die Augen. Aber über lächelnden Lippen kommt kein Laut. Wenn einer von euch mit ihr zusammentrifft, ihr die Hand reicht und jene sanfte Frage stellt, kommt keine Antwort. Fragt noch einmal, um ganz sicher zu sein „Goofie?“ - Wieder keine Antwort? Heureka! Ihr habt Goofie endlich gefunden. Jetzt dürft ihr auch die Augen öffnen, denn ihr seid nun Teil von Goofie, deren Hand ihr festhaltet. Die freie Hand bleibt zum Händeschütteln, wenn jemand mit euch zusammenstößt. Aber gebt keine Antwort, wenn er euch fragt. So wächst Goofie mehr und mehr. Goofie kann sich immer nur an ihren Enden verlängern. Wenn ihr also zwei Hände gleichzeitig zu fassen kriegt, so habt ihr Goofie irgendwo in der



Mitte erwischt. Tastet euch entlang, bis eine freie Hand euch aufnimmt. Bald haltet ihr euch alle glücklich und zufrieden an der Hand. Nur ein paar arme Seelen versuchen noch, sich den Weg ans Ende der langen Kette zu ertasten. Wenn auch der letzte mit Goofie vereint ist und die Augen öffnet, bricht sie ihr Schweigen mit einem Jubelruf.

## **2.6 Stretching**

Ofdmals bietet es sich nach aktiven Bewegungspausen an, ein kleines Stretching durchzuführen, um einen runden Abschluss zu einer Aktivität zu erhalten. Das Stretching ist dabei eine gute Möglichkeit.

Der/die Lehrer/in und die Schüler strecken sich zunächst einmal nach oben, als ob sie nach etwas greifen möchten. Dann werden die Hände zusammengeführt und in Richtung Decke geschoben. Nach wenigen Sekunden sollen sich die Schüler erst zur einen und dann zur anderen Seite neigen. Dann sollen sie wieder in die Ausgangsposition kommen und die Arme langsam neben den Körper senken. Im Anschluss werden dann noch die Beine ausgeschüttelt. Das Stretchingprogramm kann je nach belieben noch erweitert werden.

## **2.7 Eine Minute Ewigkeit**

Die Schüler sitzen und nehmen eine entspannte Haltung ein. Am Besten ist es, wenn die Schüler ihren Kopf mit verschränkten Armen auf den Tisch legen und dabei ihre Augen schließen. Im Hintergrund kann Entspannungsmusik laufen.

Die Schüler haben die Aufgabe, nach einem Zeichen der Lehrkraft eine Minute schweigend und still abzuwarten. Wenn ein Schüler glaubt, die Minute sei um, sollte er sich aufrichten und ruhig nach hinten an den Stuhl lehnen. Die Lehrkraft vermerkt, nach wie vielen Sekunden die Schüler diese angenehme Haltung eingenommen haben. Nach etwa 1,5 Minuten wird die Übung abgebrochen. Die Lehrperson gibt nun die Ergebnisse bekannt, wer am nächsten an der Minute dran war. Ein Wiederholungsdurchgang wäre möglich.

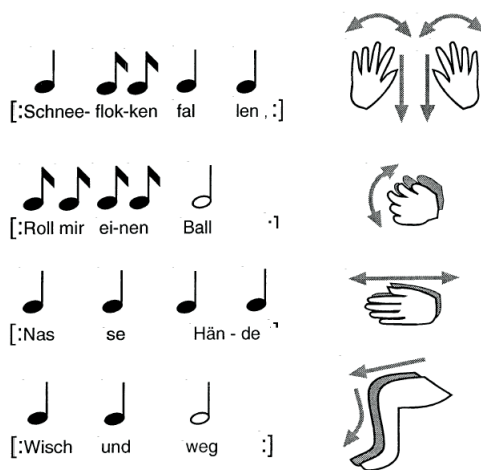
### 3. Mäßig aktive Spiele

#### 3.1 Schneeflocken und Sonnenstrahlen

Dies ist ein einfacher, kleiner Sprechtext, der von dem Lehrer und den Kindern rhythmisch gesprochen und durch Bewegungen unterstützt wird. Diese Übungen werden im Sitzen ausgeführt, können aber auch leicht abgewandelt im Stehen ausgeführt werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Auf der folgenden Abbildung sind der Text und die entsprechenden Bewegungen dargestellt.

##### Schneeflocken

[ : Schnee- flok- ken fal len . : ]



[ : Roll mir ei- nen Ball . ]

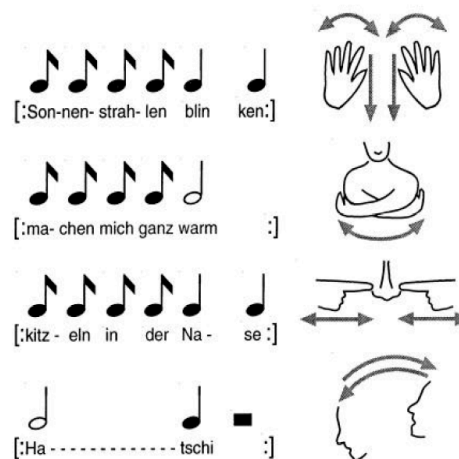
[ : Nas se Hän- de . ]

[ : Wisch und weg . : ]

The 'Schneeflocken' section consists of four lines of musical notation and corresponding movement diagrams. The first line has four notes (quarter, eighth, eighth, quarter) with lyrics '[ : Schnee- flok- ken fal len . : ]' and a diagram of two hands moving up and down. The second line has four notes (quarter, eighth, eighth, quarter) with lyrics '[ : Roll mir ei- nen Ball . ]' and a diagram of a hand rolling. The third line has four notes (quarter, quarter, quarter, quarter) with lyrics '[ : Nas se Hän- de . ]' and a diagram of a hand moving horizontally. The fourth line has three notes (quarter, quarter, quarter) with lyrics '[ : Wisch und weg . : ]' and a diagram of a hand sweeping.

##### Sonnenstrahlen

[ : Son- nen- strah- len blin ken : ]



[ : ma- chen mich ganz warm . : ]

[ : kitz- eln in der Na- se : ]

[ : Ha ..... tshi . : ]

The 'Sonnenstrahlen' section consists of four lines of musical notation and corresponding movement diagrams. The first line has six notes (quarter, quarter, quarter, quarter, quarter, quarter) with lyrics '[ : Son- nen- strah- len blin ken : ]' and a diagram of two hands moving up and down. The second line has four notes (quarter, quarter, quarter, quarter) with lyrics '[ : ma- chen mich ganz warm . : ]' and a diagram of a hand hugging itself. The third line has six notes (quarter, quarter, quarter, quarter, quarter, quarter) with lyrics '[ : kitz- eln in der Na- se : ]' and a diagram of a hand touching the nose. The fourth line has three notes (quarter, quarter, quarter) with lyrics '[ : Ha ..... tshi . : ]' and a diagram of a hand moving in a circular motion near the head.

Schneeflocken und Sonnenstrahlen sind natürlich nur Beispiele aus einer Fülle von Übungen! Ihnen fallen sicher noch einige Geschichten und Bewegungen ein, zum Beispiel zum Winterwind, einem Bienenschwarm u.ä.!

### 3.2 „Sching, Schang, Schong“

Die Schüler bewegen sich frei durch den Klassenraum. Dabei klopfen sie sich leicht mit der Faust auf den Kopf. Wenn sie einem Mitschüler begegnen, spielen sie mit diesem Sching, schang, schong (Erklärung s. unten). Im Anschluss an das Spiel bewegen sich beide weiter durch den Raum. Der Gewinner legt beide Handflächen aufeinander und bewegt sie auseinander und zusammen, der Verlierer klopft sich weiterhin auf den Kopf. Treffen beide Schüler nun einen Mitschüler, der die gleiche Bewegung ausführt wie der Schüler selbst, spielen diese beiden Schüler gegeneinander. Der Verlierer behält seine bisherige Bewegung bei, der Gewinner legt die gestreckten Arme aufeinander und bewegt sie auseinander und zusammen. Beide Schüler bewegen sich weiter durch den Raum. Treffen sie auf einen Schüler, der die gleiche Bewegung ausführt, spielen sie gegeneinander. Der Gewinner führt die nächste Bewegung aus, der Verlierer behält seine Bewegung bei. Wer dreimal gewonnen und folglich alle drei Bewegungen ausgeführt hat, darf sich wieder auf seinen Platz setzen. Das Spiel ist beendet, wenn alle Schüler sitzen oder der Lehrer das Spiel von sich aus beendet.

Erklärung zu „Sching, schang, schong“

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und machen eine Faust, bewegen den Arm hin und her und sprechen dabei sching schang schong. Bei schong sollen Figuren dargestellt werden. Eine geschlossene Faust stellt einen Stein dar. Eine offene flache Hand stellt Papier dar. Sind der Zeigefinger und der Mittelfinger gespreizt, zeigt sich das Symbol der Schere. Dabei gilt es folgende Regeln zu beachten:

- Das Papier kann den Stein einwickeln, der Spieler mit dem Papiersymbol gewinnt.
- Die Schere kann das Papier schneiden, der Spieler mit dem Scherensymbol gewinnt.
- Der Stein kann die Schere schleifen, der Spieler mit dem Stein gewinnt.
- Haben beide Spieler das gleiche Symbol, wird erneut gespielt.

### 3.3 Der Nasenkneifer

Die Schüler sitzen oder stehen. Die Lehrkraft erklärt und demonstriert die einzelnen Übungen. Die Klasse übt die Bewegungen zunächst langsam, dann schneller, bis diese möglichst schnell und fehlerfrei beherrscht werden.

#### **Übung 1:**

Mit der rechten Hand das linke Ohrläppchen fassen und mit der linken Hand die Nasenspitze packen. Dann schnell umgreifen: Mit der linken Hand das rechte Ohrläppchen fassen und mit der rechten Hand die Nase packen. Wieder umgreifen usw.

#### **Übung 2:**

Die Übung beginnt, indem man zuerst in die Hände klatscht und dann erst an Ohr und Nase greift. Ebenso wird vor jedem Umgreifen zuerst einmal in die Hände geklatscht.

Also: Klatschen – greifen – klatschen - gegengleich greifen – klatschen - ...

#### **Übung 3:**

Zur Steigerung der Schwierigkeit zwischen dem Umgreifen in die Hände klatschen, dann mit gekreuzten Händen auf die Oberschenkel und noch einmal in die Hände klatschen.

Also: Klatschen (Hände) – klatschen (Oberschenkel) – klatschen (Hände) – greifen – klatschen (Hände) – klatschen (Oberschenkel) – klatschen (Hände) – gegengleich greifen – klatschen (Hände) - ...



### 3.4 Spiele mit Bierdeckeln und anderen Scheiben

#### 3.4.1 Balancier- und Konzentrationsübungen

Bei diesen Übungen hat jedes Kind eine Pappscheibe. Der/die Lehrer/in gibt den Schülern die Anweisung, die Scheibe auf ein Körperteil zu legen und sich damit so im Raum zu bewegen, dass die Scheibe nicht auf den Boden fällt.

**Beispiele:**

- Scheibe auf den Handrücken legen und Arm hin und her bewegen
- Scheibe auf das Knie legen und das Knie anziehen oder sich im Kreis drehen
- Scheibe auf den Fuß legen, Fuß drehen oder heben
- Scheibe auf die Schulter legen und sich drehen
- Scheibe auf den Kopf legen und langsam in die Knie gehen
- Scheibe auf den Kopf oder die Schulter legen und eine zweite Scheibe vom Boden aufheben

#### 3.4.2 Partnerübungen

Für Fortgeschrittene können diese Balancier- und Konzentrationsübungen auch als Partnerübung durchgeführt werden.

**Beispiele:**

- Scheibe auf den Fuß legen und zum Nachbarn weiterreichen
- Scheibenklau: Scheibe auf die Schulter legen und seinen Mitspielern die Scheibe klauen, ohne dass die eigene Scheibe herunterfällt

**Hinweis:**

Die Kinder haben selbst viel Phantasie, noch viele andere Bewegungsformen zu entwickeln. Lassen Sie ihnen viel Freiraum! Sie haben ebenfalls sehr viel Spaß daran, selbst erfundene Kunststücke den anderen Kindern vorzuführen.

### 3.5 Bewegungsgeschichten

In Bewegungsgeschichten erzählt die Lehrkraft eine Geschichte, die durch Bewegungen und Mimiken, die die Kinder dann mitmachen, dargestellt wird. Im Folgenden finden Sie als Anregung einige solcher Geschichten.

#### 3.5.1 Hagenunu

Hagenunu ist ein kleiner Indianerjunge, der sich für jeden neuen Tag etwas ganz besonders ausdenkt, was er mit seinen Freunden gemeinsam erleben kann. Die Lehrkraft erzählt die Geschichte von Hagenunu, und die Kinder spielen die Geschichte beim Erzählen mit Mimik und Gestik nach. Dabei kann die Lehrkraft entsprechende Bewegungsvorbilder vorgeben.

*Hagenunu sitzt morgens in seinem Zelt. Er wird wach, er reckt sich und streckt sich. Er öffnet den Reißverschluss von seinem Zelt. Er schaut hinaus. Hagenunu ist entsetzt: Die Kakao-Kuh ist weg! Hagenunu läuft zu seinen Freunden und erzählt ihnen davon. Alle gemeinsam beschließen, die Kuh zu suchen. Ihr Schlachtruf begleitet sie:*

Lehrkraft: *Hagenunu!*

Kinder: *Hagenunu!*

Lehrkraft: *He, Hagenunu!*

Kinder: *He, Hagenunu!*

Lehrkraft: *O E Lele!*

Kinder: *O E Lele!*

Lehrkraft: *O Piri Piki Tomba!*

Kinder: *O Piri Piki Tomba!*

Lehrkraft: *O Mossa Mossa Mossa*

Kinder: *O Mossa Mossa Mossa!*

Lehrkraft: *O Balua Baluee Balua!*

Kinder: *O Balua Baluee Balua!*

*Hagenunu und die anderen Indianderkinder laufen los. Zuerst laufen sie über eine Straße, dann über eine feuchte Wiese, die Wiese wird feuchter und langsam zum Sumpf. Sie klettern auf einen Berg, oben auf dem Berg auf einen Baum. Sie sehen die Kakao-Kuh. Sie fangen sie ein und nehmen sie wieder mit nach Hause. Zu Hause angekommen binden die Kinder die Kuh wieder fest. Gemeinsam rufen sie wieder ihren Schlachtruf:*



Lehrkraft: *Hagenunu!*

Kinder: *Hagenunu!*

Lehrkraft: *He, Hagenunu!*

Kinder: *He, Hagenunu!*

Lehrkraft: *O E Lele*

Kinder: *O E Lele!*

Lehrkraft: *O Piri Piki Tomba!*

Kinder: *O Piri Piki Tomba!*

Lehrkraft: *O Mossa Mossa Mossa!  
Mossa!*

Kinder: *O Mossa Mossa*

Lehrkraft: *O Balua Baluee Balua!  
Balua!*

Kinder: *O Balua Baluee*

*Jetzt gehen alle Kinder wieder in ihre Zelte. Sie machen es mit dem Reißverschluß zu. Jedes Kind legt sich schlafen. Und jedes Kind träumt vom leckeren Kakao. Und alle hören noch einmal ihren Schlachtruf (flüsternd)*

*Hagenunu, ... .*

Lehrkraft: *Hagenunu!*

Kinder: *Hagenunu!*

Lehrkraft: *He, Hagenunu!*

Kinder: *He, Hagenunu!*

Lehrkraft: *O E Lele!*

Kinder: *O E Lele!*

Lehrkraft: *O Piri Piki Tomba!*

Kinder: *O Piri Piki Tomba!*

Lehrkraft: *O Mossa Mossa Mossa!  
Mossa!*

Kinder: *O Mossa Mossa*

Diesen Sprechgesang spielen die Kinder immer wieder mit Begeisterung. Sie sind sehr gespannt, welches neue Abenteuer sich ihre Lehrkraft wieder ausgedacht hat. Teilweise sind die Kinder aber auch schon in der Lage, selbst Abenteuer zu erfinden und zu erzählen. Sehr reizvoll kann es sein, wenn diese Abenteuer von den Kindern nachgespielt werden.

### 3.5.2 Regenmacher

Der Lehrer erzählt folgende Geschichte, bei der nach längerer Trockenperiode alle Menschen sehnsüchtig Regen erwarten. Die Lehrperson gibt während der Geschichte Bewegungen bzw. Geräusche vor, die entstehen, wenn Regen langsam aufkommt, immer stärker wird, usw. Die Klasse führt die Bewegungen jeweils so lange aus, bis die Lehrkraft durch die Geschichte zu einer neuen auffordert.

Viele Wochen hatte es keinen Tropfen mehr geregnet. Die Erde war ausgetrocknet, auf den Feldern alles verdorrt. Sehnsüchtig warteten die Menschen auf Regen. Dann, eines Abends, zogen Wolkenschleier am Himmel auf. Hoffnung kam auf. Und gegen Mitternacht die Erlösung: Feine Wasserfäden (*langsam die Handflächen gegeneinander reiben*) fielen vom Himmel, streiften die nach oben blickenden Gesichter, benetzten die nackten Arme und Beine und den staubigen Boden der Strasse.

Plötzlich kam Wind auf. Und mit dem Wind kamen Tropfen (*mit den Fingern schnipsen*), zunächst noch vereinzelt und klein – dann immer häufiger und größer. Sie fielen auf die schmutzigen Dächer, die, wie von Pistolenkugeln getroffen, in der Nacht hallten. Erste Rinnsale bildeten sich und liefen von den Dächern auf den Boden. Doch erst ein greller Blitz und ein heftiger Donner öffneten die Schleusen des Himmels (*auf die Oberschenkel klatschen*).

Sintflutartig stürzten die Wassermassen vom Himmel und drückten alles zu Boden. Aus Rinnsalen wurden schnell Bäche, aus Bächen reißende Fluten (*mit beiden Füßen stampfen*), die das ausgetrocknete Land überschwemmten und alles mit sich rissen. Doch so schnell, wie das Unwetter gekommen war, zog es auch wieder vorbei (*auf die Oberschenkel klatschen*).

Aus Sturzbächen, die aus regenschwangeren Wolken in die Tiefe gestürzt waren, wurde Nieselregen, (*mit den Fingern schnipsen*) der schnell in einzelne Tropfen überging, die in den schmutzigen Fluten verschwanden.

Schon wurde es am Horizont hell. Aber immer noch hing feine Gischt in der Luft (*langsam die Handflächen gegeneinander reiben*), der in den Strahlen der aufgehenden Sonne in den schönsten Regenbogenfarben glitzerte.

### 3.5.3 Äpfel pflücken

Die Schüler stehen. Die Lehrkraft erzählt folgende Geschichte und macht entsprechende Bewegungen vor. Die Schüler/innen machen diese nach.

„Stellt euch vor, ihr geht zu einem großen Apfelbaum (Bewegung: Gehen). Ihr steht unter dem Baum und schaut nach oben (Bewegung: Hochgucken). Andere haben vor euch die leicht erreichbaren Äpfel schon abgeerntet. Wenn ihr die Früchte erreichen wollt, müsst ihr euch richtig nach oben strecken (Bewegung: Strecken). Beginnt mit einem Arm und pflückt euch den ersten Apfel. Stellt euch dabei auf die Zehenspitzen. Nehmt den gepflückten Apfel und legt ihn in einen Korb, der am Boden steht (Bewegung: Bücken). Geht dabei tief in die Hocke. Steht wieder auf und pflückt mit der anderen Hand den nächsten Apfel und legt ihn wieder in den Korb. Ihr wollt auch an die Äpfel ganz oben am Baum. Dazu müsst ihr euch bei jedem Mal noch mehr strecken. Pflückt so lange bis der Korb voll ist. Doch kurz bevor der Korb gefüllt ist, kommen plötzlich zwei kleine Hunde angerannt und hängen sich an euer rechtes Hosenbein. Ihr wollt die Hunde so schnell wie möglich abschütteln (Bewegung: Bein schütteln). Kaum habt ihr euer rechtes Bein befreit, ziehen die Hunde an eurem linken Hosenbein. So geht das eine ganze Weile hin und her, bis die Hunde endlich aufgeben. Nun nehmt ihr den mit Äpfeln gefüllten Korb auf (Bewegung: Hochheben) und geht wieder nach Hause (Bewegung: Gehen).“

### 3.5.4 Ein Spaziergang

Die Schüler stehen oder sitzen. Sie ahmen einen Spaziergang nach. Der Lehrer erzählt folgende Geschichte (die durch weitere Aktionen und Geräusche beliebig erweitert und variiert werden kann). Er macht gleichzeitig die entsprechenden Bewegungen und Geräusche vor. Die Schüler machen diese nach.

„Wir machen zusammen einen Spaziergang und marschieren los.

- *Das Geräusch des Gehens machen wir nach, indem wir mit den flachen Händen auf die Oberschenkel klopfen...*

Jetzt laufen wir ein Stück schneller.

- *Schneller klopfen...*

Ein Reiter überholt und mit seinem Pferd.

- *Den Galopprrhythmus des Pferdes klopfen...*

Nun marschieren wir über eine Brücke.

- *Mit beiden Fäusten auf die Brust trommeln...*

Am Waldrand steht ein Reh, wir schleichen uns auf Zehenspitzen an.

- *Mit den Fingerspitzen auf die Oberschenkel drücken...*

Nun kommt Wind auf, er wird immer heftiger.

- *Luft ausblasen, Windgeräusche dazu machen...*

Das Reh läuft mit Sprüngen davon.

- *Mit den Händen von den Oberschenkeln kräftig abstoßen, die Arme nach vorn strecken (dabei auch aufstehen) und wieder auf die Oberschenkel zurück...*

Wir gehen wieder nach Hause, einige sind schon müde und latschen hinterher.

- *Mit den Händen auf den Oberschenkeln langsame Schritte andeuten..."*

### 3.5.4 Die Wanderung

Der Lehrer erzählt den Schülern die folgende Geschichte. Dabei setzt er das Erzählte entsprechend der *Anweisungen* in den Klammern (s.unten) in Bewegungen um. Die Schüler machen diese Bewegungen nach. Dabei ist darauf zu achten, dass den Schülern ausreichend Zeit gegeben wird, die Bewegung des Lehrers nachzumachen!

Bevor der Lehrer beginnt, werden die Fenster geöffnet. Die Schüler stehen auf, schieben ihre Stühle an den Tisch und nehmen, so weit dies möglich ist, ausreichend Abstand zu ihren Nachbarn ein. Der Lehrer beginnt nun die Geschichte zu erzählen:

Heute morgen sind wir ganz früh aufgestanden (*recken und strecken*),  
in unser Auto gestiegen (*das Öffnen der Tür simulieren, einen großen Schritt machen, das Schließen der Tür simulieren*)

und hinaus ins Grüne gefahren (*das Lenken des Autos darstellen*).

Nun sind wir endlich angekommen (*die Tür öffnen, das Aussteigen aus dem Auto simulieren, die Tür schließen*) und machen uns auf den Weg (*auf der Stelle gehen*).

Wir wollen etwas von dem Tag haben, deshalb legen wir einen Zahn zu (*schneller gehen, starker Armeinsatz*).

Wir überqueren einen Fluss (*von einem Fuß auf den anderen springen, als springe man von einem Stein zum nächsten Stein*),

dann gehen wir über eine Wiese (*auf der Stelle gehen*).

Wie kommen an einen Berg (*mit den Armen Kletterbewegungen simulieren*),

oben auf dem Berg liegt viel Schnee, wir stampfen durch den Schnee (*Beine beim Gehen höher heben, Armeinsatz*).

Plötzlich hören wir ein Geräusch (*mit der Hand am Ohr lauschen*)

aber wo kommt es her (*in der Gegend umherschauen*)?

Das Geräusch wird lauter (*mit der Hand am Ohr lauschen*). Wir schauen uns noch einmal um und da: ein Bär (*suchend um sich schauen, dann einen Punkt fixieren*).

Er kommt immer näher, wir müssen zurück und zwar schnell:


Durch den Schnee (*vgl. oben*), den Berg hinunter (*vgl. oben*), über die Wiese (*vgl. oben*), über den Fluss (*vgl. oben*), schnell das letzte Stück bis zum Auto (*vgl. oben*), wir öffnen die Tür (*vgl. oben*), steigen ein (*vgl. oben*) und schließen die Tür (*vgl. oben*), Geschafft!

### 3.5.5 Das Marsmännchen geht auf Reisen

SchülerInnen und Lehrer stehen auf. Die Lehrkraft erzählt die Geschichte vom Marsmännchen, die mit Bewegungen unterstützt wird. Dabei macht die Lehrkraft die Bewegungen jeweils vor, die SchülerInnen machen sie nach.

„Das Marsmännchen geht auf Reisen.

- Zuerst steigt es in sein Raumschiff (*Über eine große Stufe in das Raumschiff steigen und eine Glasglocke von oben nach unten ziehen, um die Raumschifftür zu schließen*).
- Dann startet das Raumschiff (*Die Arme nach oben strecken*) und fliegt in Kurven durch das Weltall (*die Arme über dem Kopf nach rechts und links bewegen*).
- Schließlich landet das Raumschiff auf einem fremden Planeten (*mit den über dem Kopf gestreckten Armen nach unten zeigen und landen*).
- Das Marsmännchen steigt aus (*die Glasglocke nach oben drücken, über die große Stufe heraussteigen und die Hand an die Stirn legen und sich umschauchen*).
- Dann geht das Marsmännchen los (*auf der Stelle gehen*).
- Es geht über einen Hügel (*in die Knie gehen, dann langsam beim Gehen größer werden und schließlich wieder in die Knie gehen*).
- Dann muss es über eine Geröllhalde klettern (*mit viel Anstrengung über große Hindernisse klettern*).
- und durch einen Sumpf waten (*mit Schmatzgeräuschen langsam und zähflüssig gehen*).
- Puh, jetzt hat das Marsmännchen aber Durst. Es trinkt erstmal ein großes Glas Apfelschorle (*Mit der Hand eine imaginäre Flasche nehmen, an den Mund setzen und austrinken. Danach „AAAH, das war gut!“ sagen.*)
- Jetzt geht das Marsmännchen weiter.
- Da sieht es etwas. „Was ist das?“ (*Mit der ausgestreckten Hand nach vorne zeigen, erstaunt gucken und fragen: „Was ist das?“*)
- Oh mein Gott! Es ist ein fürchterliches Monster!!! (*Die Hände vor dem Mund zusammenschlagen und die Augen weiten*)
- Wir müssen ganz schnell wegrennen. (*schnell auf der Stelle rennen*)

- 
- Den ganzen Weg zurück. Die Apfelschorle austrinken (*schnell noch einmal trinken*),
  - schnell durch den Sumpf waten,
  - noch schneller über die Geröllhalde klettern,
  - den Hügel rauf- und runterlaufen,
  - in das Raumschiff klettern,
  - die Glasglocke herunterziehen
  - und ganz schnell starten.
  - Puh. Gerettet!“

### 3.6 Pferderennen

Bei der **'Reportage vom Pferderennen'**: Die Kinder sitzen dabei so auf ihren Stühlen, dass sie mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen können und nach vorn Bewegungsfreiheit haben. Die Lehrkraft berichtet als Reporter vom Pferderennen und die Kinder gestalten die Reportage mit Mimik und Gesten nach.

Zuerst einmal müssen Ihre Kinder alle Bewegungen kennen lernen. Dafür inszenieren Sie eine Reportage, die vor dem Rennen alles schildert, was auf dem Rennplatz los ist.

*Vor dem Rennen gehen die Pferde vor der Haupttribüne auf und ab und stellen sich den Zuschauern vor.*

---> die Hände klatschen abwechselnd ruhig auf die Oberschenkel

*Die Zuschauer begrüßen die Pferde und die Reiter.*

---> Applaus

*Die feinen Damen auf den Sitzplätzen begrüßen die Pferde und Reiter auf ihre Weise.*

---> eine Hand heben, leicht winken, sanft 'Hey' rufen

*Die Kinder jubeln den Pferden zu.*

---> beide Arme heben, wild winken und mit hoher Stimme rufen: dä, däädä, dä, dä

*Die Kameraleute beginnen zu filmen.*

---> pantomimisch filmen, indem eine Hand leichte Kurbelbewegungen macht

*Die Pferde gehen in die Startboxen und kommen dort langsam zur Ruhe.*

---> langsames Klatschen auf die Oberschenkel, bis das Klatschen langsam aufhört)

**Nun wissen alle, welche Bewegungen beim Pferderennen vorkommen. Und das Rennen kann beginnen.**

*Das Startkommando ertönt. Auf die Plätze, fertig, los! Alle Pferde stürmen heraus. Das Rennen beginnt.*

---> schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel


*Die Zuschauer jubeln.*

---> Hände in die Luft strecken

*Die Pferde laufen über die Brücke.*

---> mit den Fäusten auf die Brust schlagen





*Es geht weiter in die erste Rechtskurve.*

---> schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel, nach rechts legen

*Das erste Hindernis, eine Hecke, wird übersprungen.*

---> mit beiden Armen das Überspringen darstellen

*Die Zuschauer jubeln.*

---> Hände in die Luft strecken

*Die nächste Kurve kommt.*

---> wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen

*Die nächste Brücke kommt.*

---> mit den Fäusten auf die Brust schlagen

*Und wieder eine Hecke.*

---> mit beiden Armen das Überspringen darstellen

*Weiter geht es zum Doppelhindernis, zwei Hecken direkt hintereinander.*

---> mit beiden Armen zweimal das Überspringen darstellen

*Die nächste Kurve folgt.*

---> wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen

*In der Kurve befindet sich wieder eine Hecke.*

---> in Richtung rechts liegen bleiben, mit beiden Händen das Überspringen darstellen

*Und wieder geht es gerade aus.*

---> weiter mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen

*Endlich kommt der Schlussbogen.*

---> wieder nach rechts legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen

*Es geht in die Zielgerade.*

----> weiter auf die Oberschenkel klatschen

*Die Zuschauer jubeln.*

---> Hände in die Luft strecken

An dieser Stelle können sie eine weitere Rennrunde einplanen, wenn sie merken, dass die Kinder viel Spaß haben. Aber vielleicht reicht ja auch am Anfang eine Runde. Dann geht es so weiter



*Die Kameraleute filmen den Schlusspurt.*

---> pantomimisch filmen, indem eine Hand leichte Kurbelbewegungen macht, diesmal aber ganz schnell

*Die feinen Damen auf den Sitzplätzen jubeln den Pferden und Reitern zu.*

---> eine Hand heben, leicht winken, sanft 'Hey' rufen

*Die Kinder jubeln den Pferden zu.*

---> beide Arme heben, wild winken und mit hoher Stimme rufen: dä, däädä, dä, dä

*Die Pferde laufen über die Ziellinie. Zielfoto!*

---> mit dem Gesicht eine freundliche Grimasse schneiden und sie einfrieren

*Gewonnen!*

---> Hände in die Luft reißen und jubeln

### 3.7 Der Sitzboogie

Die Schüler sitzen oder stehen und führen verschiedene Bewegungsfolgen aus, die jeweils wiederholt werden. Die Bewegungsfolgen werden entweder von der Lehrperson vorgegeben oder von der Klasse entwickelt. Der Rhythmus des Boogies kann entweder durch Musik oder gemeinsames zählen („eins-zwei- drei- vier...“) vorgegeben werden.

Beispiel für Bewegungsabfolgen:

- „Eins“ - *mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen*
- „Zwei“ - *in die Hände klatschen*
- „Drei“ - *mit den Fingern der rechten Hand schnipsen*
- „Vier“ - *mit den Fingern der linken Hand schnipsen*  
- wiederholen -
- „Eins“, „Zwei“ – *beide Arme 2-mal links nach unten stoßen*
- „Drei“, „Vier“ – *beide Arme 2- mal rechts nach unten stoßen*  
- wiederholen-
  
- „Eins“, „Zwei“ – *mit beiden Füßen marschieren*
- „Drei“, „Vier“ – *beide Arme nach oben strecken und Hände drehen*  
-wiederholen-
  
- „Eins“, „Zwei“ – *aufstehen*
- „Drei“, „Vier“ – *hinsetzen*  
-wiederholen-

### 3.8 Ich heiß Hannes ...

Haben Sie Lust, mit Ihren Kindern einen kleinen Text zu spielen? Dieser Sprechtext, unterstützt mit Bewegungen, kommt bei den Kindern gut an, insbesondere dann, wenn es Ihnen als Lehrkraft gelingt, den Text in einem bestimmten Rhythmus zu sprechen, zum Beispiel im Rapp-Rhythmus. Wenn Sie diesen Rhythmus nicht kennen, ist es nicht schlimm. Es gibt ganz bestimmt Kinder in der Klasse, die den Text mit einem entsprechenden Rhythmus vortragen können. Die Kinder in Ihrer Klasse sitzen alle in einem Sitzkreis. Sie können dieses Spiel auch durchführen, wenn alle an ihrem Platz sitzen und nach links und rechts etwas Platz zum Bewegen bleibt.

Nun kann es losgehen. Der Text wird von Ihnen oder einem Kind vorgetragen.

*Ich --- heiß Hannes ---*

*Hab 'ne Frau --- und vier Kinder ---*

*Und ich arbeite in einer Knopffabrik ---*

*Eines Tages kommt mein Chef --- und sagt ---*

*Hey Hannes --- Haste Zeit ---*

*Ich sag ja ---*

*Dann mach mit --- und dreh --- mit der rechten Hand --- diesen Knopf*

Nun drehen alle Kinder mit der rechten Hand einen vorgestellten Knopf. Dann wird der Text wiederholt. Dabei drehen die Kinder immer weiter. Der Text endet mit dem Satz:

*Dann mach mit --- und dreh --- mit der linken Hand --- diesen Knopf*


Nun drehen alle Kinder gleichzeitig mit der rechten Hand den einen und mit der linken Hand den anderen Knopf. Während nun beide Hände in Bewegung sind, wird der Text erneut vorgetragen. Diesmal endet er mit dem Satz:

*Dann mach mit --- und dreh --- mit dem rechten Fuß --- diesen Knopf*

Nun drehen beide Hände ihren Knopf weiter, und der linke Fuß kommt dazu. Die vierte Strophe als Abschluss integriert dann den linken Fuß:

*Dann mach mit --- und dreh --- mit dem linken Fuß --- diesen Knopf*

Diese Aufgabe ist ganz schön schwierig, und am Anfang gelingt es nur sehr wenigen Kindern (wie übrigens auch Erwachsenen), die Bewegungen nach und nach



durchzuführen und sie miteinander zu koordinieren. Aber Übung macht den Meister. Und deshalb macht es den Kindern immer wieder Spaß, es von neuem zu versuchen. Den Abschluss des Sprech- und Bewegungsspiels bildet dann folgende Strophe, bei der natürlich Hände und Füße in Bewegung bleiben:

*Ich --- heiß Hannes ---*

*Hab 'ne Frau --- und vier Kinder ---*

*Und ich arbeite in einer Knopffabrik ---*

*Eines Tages kommt mein Chef --- und sieht ---*

*Dass ich drehe --- immer noch --- und wie wild ---*

*Er sagt --- Hey Hannes ---*

*Mach jetzt Schluss --- denn es reicht ---*

*Also Tschüss --- und mach's gut*

Hier noch einige Tipps, die alles noch etwas interessanter machen. Es gibt unterschiedliche Vorgehensweisen, wie der Text gesprochen werden kann:

- Nur die Lehrkraft (oder ein Kind) trägt den Text vor, die anderen hören zu.
- Die Lehrkraft (oder ein Kind) trägt den Text vor und die anderen Kinder sprechen den Text mit.
- Die Lehrkraft (oder ein Kind) trägt jeweils einen kurzen Teil des Textes vor (--  
- *Ich---*) und die anderen Kinder antworten mit der gleichen Textstelle: *'Ich'*.  
Dann fährt die Lehrkraft (oder ein Kind) fort: *' --- heiß Hannes ---* und die Kinder antworten *--- heiß Hannes ---* usw.

Für ganz geübte 'Ich-heiß-Hannes-Spieler' ist auch eine rhythmisierende Begleitung des Textes neben dem Sprechen möglich, in dem im Rhythmus des Textvortrages mit beiden Händen auf die Oberschenkel und mit beiden Füßen auf den Boden geklopft wird. Nach der ersten Strophe bleibt es nur noch bei einer Unterstützung mit Hilfe der linken Hand und beider Füße usw.

### 3.9 Das Arm-Alphabet

Die Schüler bilden Paare. Jedes Paar erhält eine Kopie des „Arm-Alphabets“ (siehe Kopievorlage). Ein Partner hält die Kopie so, dass der andere die Zeichen lesen kann. Der Partner ohne Blatt macht die Übung. Danach erfolgt ein Rollentausch.

#### Übungsregeln:

Das „Arm-Alphabet“ besteht aus den Buchstaben des Alphabets von A-Z. Unter jedem Buchstaben L, R oder Z. Diese drei Zeichen sind Abkürzungen:

L – linken Arm oben strecken

R – rechten Arm nach oben strecken

Z – beide Arme nach oben strecken

#### Übung 1:

Der Übende liest vom Blatt, mit A beginnend, seinem Partner das Alphabet vor. Dabei führt er die vorgeschriebenen Armbewegungen aus: Bei Buchstabe A hebt er den linken Arm, bei Buchstabe B den rechten, bei C beide Arme usw.

#### Übung 2:

Der nicht übende Partner nennt einen beliebigen Buchstaben des Alphabets. Der übende Schüler sucht diesen Buchstaben auf dem „Arm-Alphabet“ und führt die vorgeschriebene Armbewegung aus, z.B. „M“ = „Z“: beide Arme nach oben strecken usw.

#### Übung 3:

Der nicht übende Schüler nennt ein beliebiges Wort, z.B. einen Vornamen wie ROLF. Der übende Partner sucht die entsprechenden Buchstaben auf dem „Arm-Alphabet“ und führt die vorgeschriebene Armbewegungen aus, z.B. „R“ = „L“: linken Arm heben, dann „O“ = „R“: rechten Arm heben, dann „L“ = „R“: rechten Arm heben, dann „F“ = „L“: linken Arm heben.



## Das Armalphabet

(Kopiervorlage)

A B C D E F G

*L R Z R Z L L*

H I J K L M N

*R Z R L R Z L*

O P Q R S T U

*R Z R L R Z Z*

V W X Y Z

*R L R Z L*

### 3.10 Die Geräuslawine

Die Schüler sitzen oder stehen. Für frische Luft im Raum sorgen. Für die Übung muss man kleine Zettel vorbereiten, auf denen deutlich lesbar zum einen jeweils einer der Vokale (also a, e, i, o und u), zum anderen „Geräusche“ wie lachen, jammern, schreien, seufzen und summen stehen. Auf einem weiteren Zettel muss „Stopp“ stehen.

#### Übung:

Die Lehrperson gibt einen Zettel, auf dem ein Vokal oder ein „Geräusch“ steht, dem nächstenstehenden Schüler. Dieser spricht diesen Laut oder macht das Geräusch einige Sekunden lang deutlich und laut: steht z.B. „u“, dann gibt er ein lang gezogenes „uuuuuuuu“ von sich.

Dann wird dieser Zettel an den Nachbarn weitergegeben, der genauso verfährt. So geht dieser Zettel durch die ganze Klasse und alle geben die entsprechenden „Geräusche“ jeweils einige Sekunden von sich.

Hat der erste Schüler seinen Zettel weitergegeben, erhält er von der Lehrkraft den nächsten. Und er macht nun das neue „Geräusch“. So geht eine „Geräuslawine“ durch die Klasse.

Zuletzt gibt der Lehrer den Zettel mit dem „Stopp“ dem ersten Schüler. Dieser wird ebenfalls weitergegeben und beendet die „Geräuslawine“, die so langsam abklingt.



### 3.11 Zappelphillip

- Wildes Zappeln, das auf das Signal eingefroren wird. -

Die Kinder werden aufgefordert aufzustehen. Auf das Signal „Zappel!“ dürfen alle Kinder ganz wild mit dem Körper zappeln. Wenn der Lehrer laut „Phillip!“ ruft, müssen sie in der Position, in der sie sich gerade befinden, verharren und einfrieren. Dieses Spiel sollte mehrmals wiederholt werden.

#### **Hinweis:**

Am Ende zum Entspannen und um die Kinder zu beruhigen: die „eingefrorenen“ Kinder sollen die Augen zumachen, dann ganz langsam das rechte Bein locker lassen und auf den Boden stellen, dann das linke Bein, den rechten Arm und den linken Arm, bis sie normal und entspannt stehen.

### 3.12 Bewegungsspiegel

Ein Kind spiegelt das andere in seinen Bewegungen.

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Eines der beiden Kinder darf Bewegungen vormachen, die das andere möglichst exakt spiegeln soll. Nach 2 Minuten wechseln der „Vormacher“ und der „Spiegel“. Die Intensität der Übung kann durch eine entsprechende Aufgabenstellung gesteuert werden, wie beispielsweise: „Am Anfang bewegen wir uns etwas schneller. Ihr könnt hierzu am Platz laufen, hüpfen, euch drehen, usw. Vergesst aber auch nicht eure Arme!“ (Hierbei kann man sich an Aerobic-Bewegungen orientieren). Um die Kinder am Ende wieder etwas zu beruhigen, wird die Intensität gedrosselt, indem man sie auffordert, sich langsam und nur einzelne Körperteile zu bewegen, zum Beispiel: „Jetzt werden unsere Bewegungen immer langsamer, bis wir sie wie in Zeitlupe machen. Und nun bewegen wir nur noch unsere Arme und Hände.“

#### **Hinweis:**

Um die Kinder in der Ausführung zu unterstützen, sollte die Lehrkraft ebenfalls mitmachen.



## **Literatur**

Klupsch-Sahlmann, Rüdiger. [www.mehr-bewegung-in-die-schule.de](http://www.mehr-bewegung-in-die-schule.de), Friedrich-Verlag, Seelze

Anrich, Christoph, Bewegte Schule Bewegtes Lernen, Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig 2002

Weitere Informationen zum Projekt "Bewegte Schule " finden Sie auf der Homepage des OHG unter:

[http://www.ohg.goe.ni.schule.de/ohg/0201projekte/0411bew\\_schule/bew.schule.htm](http://www.ohg.goe.ni.schule.de/ohg/0201projekte/0411bew_schule/bew.schule.htm)

Dieses Handbuch wurde ausschließlich für Lehrerinnen und Lehrer des Otto-Hahn-Gymnasiums Göttingen zum internen Gebrauch zusammengestellt.

Folgende Studentinnen und Studenten haben bei der Erstellung des Handbuches mitgearbeitet und die Übungen im Unterrichtspausen mit Schülerinnen und Schülern der Klassen 5-7 des OHG erprobt: Diana Baghun, Bianca Beyes, Lars Geiges, Cissy von Gerlach, Sabrina Greco, Karen Hildebrand, Aleksandra Kociper, Juliane Minne, Cornelia Müller, Vera Obernowitz, Anna Walter.  
Leitung des Projekts: Prof. Dr. Jürgen Schröder, Prof. Dr. Katja Schmitt, Rainer Köster

Göttingen 29. Januar 2005