



SERVICE STELLE
**GESUNDE
SCHULE**

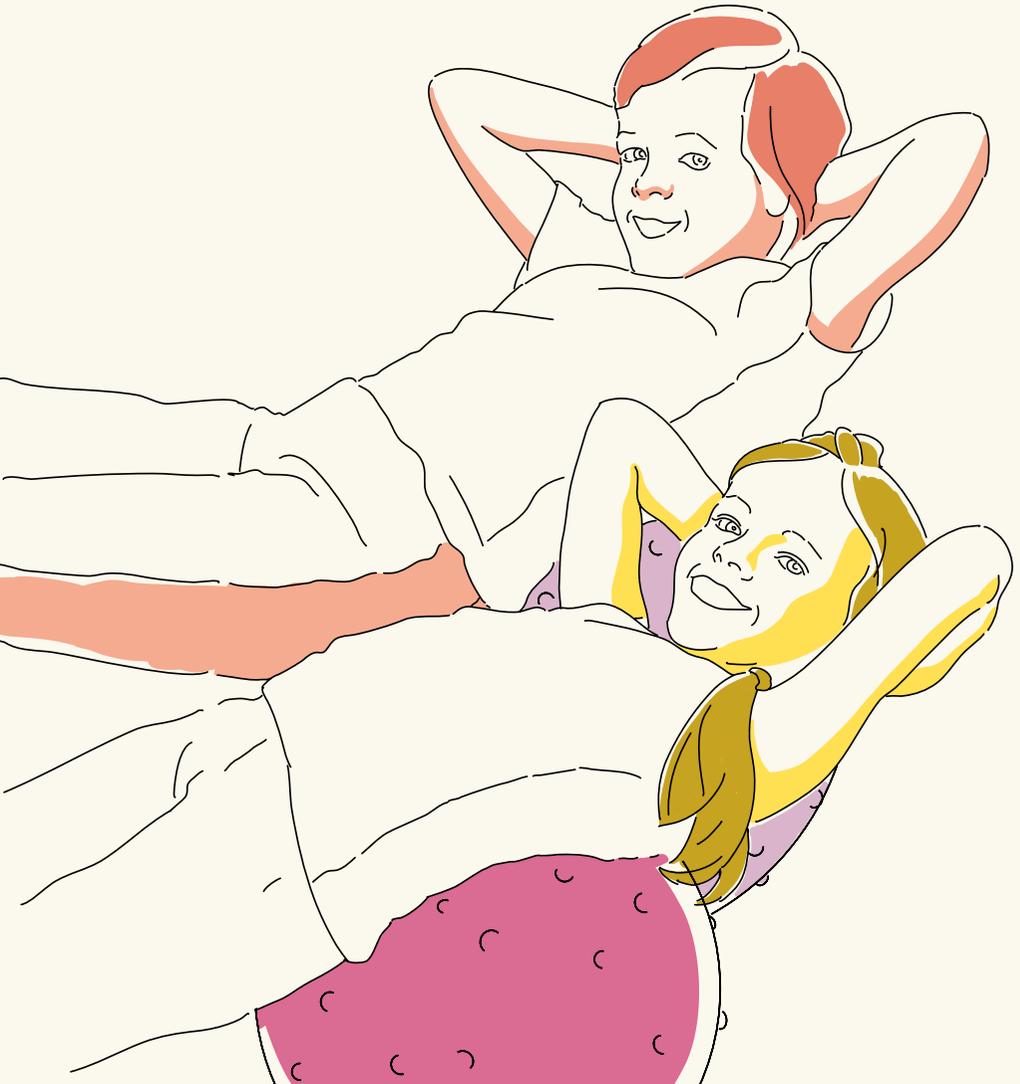
SCHULE BEWEGT GESTALTEN

Übungssammlung





SERVICE STELLE
**GESUNDE
SCHULE**



INHALTSVERZEICHNIS

Übungen in der Klasse

Stark und fit (Fitnessstraining)	2
Pferderennen (Bewegungsgeschichte)	4
Bewegungscountdown (Zählspiel)	6
Bewegungsmemory (Konzentrations- bzw. Beruhigungsspiel)	7
Toaster (Bewegungsspiel)	8

Übungen auf Gängen

Countdown-Kegeln	10
Papierflieger-Kontest	11
Buchstaben springen	12
JonglierkönigIn	13
FünferIn	14

Übungen in Außenbereich

Gummi Twist	16
Himmel und Hölle	17
Langseil springen	18
Zehnerlein – Ball gegen die Wand	19
Mama, wie weit darf ich reisen?	20

STARK UND FIT

(FITNESSTRAINING)

Material:

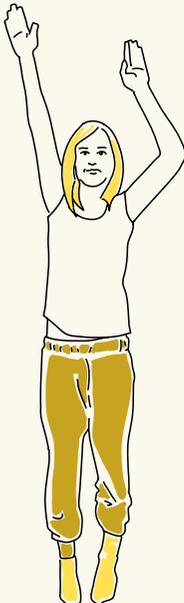
keines

Organisationsform:

Die Kinder befinden sich auf ihren Plätzen.

Umsetzung:

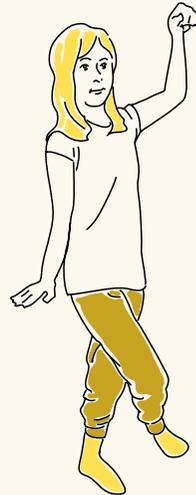
Folgende fünf Übungen werden zuerst durchbesprochen und danach in der angegebenen Reihenfolge geübt. Jede Übung sollte in der ersten Phase max. 10 Sekunden lang durchgeführt werden. Mit zunehmender Verbesserung des Trainingszustandes wird die Übungszeit Sekunde für Sekunde (max. auf 30 Sekunden) verlängert.



Übung 1:

Körper beweglich machen

So viele Gelenke wie möglich gleichzeitig bewegen.



Übung 2:

Körper strecken

Auf den Zehenspitzen stehend abwechselnd die Arme möglichst weit zur Decke strecken.

Übung 3:

Körper kräftigen

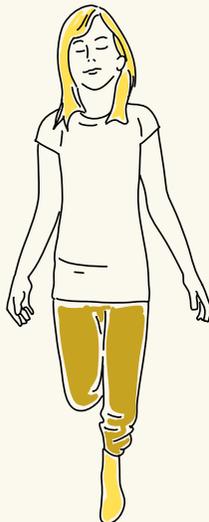
Auf den Händen abgestützt den gesamten Körper vom Sessel abheben und halten.



Übung 4:

Körper im Gleichgewicht halten

Mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen.



Übung 5:

Körperkreislauf aktivieren

Mit kleinen Bein- und Armbewegungen möglichst schnell am Stand laufen.

PFERDERENNEN

(BEWEGUNGSGESCHICHTE)

Material:

keines

Organisationsform:

Die Kinder sitzen auf ihren Stühlen. Die Oberschenkel sind frei und es ist genügend Platz zum Aufstehen.

Umsetzung:

Gemeinsam wird ein Pferderennen bestritten. Der Galopp der Pferde wird imitiert, indem alle gemeinsam mit beiden Händen auf die Oberschenkel klopfen.



Die Lehrperson erzählt folgende Geschichte:

„Vor dem Start treten die Pferde nervös auf der Stelle (entsprechend mit den Händen unregelmäßig auf die Schenkel klopfen), jetzt wird es ganz still und die Pferde warten gespannt auf das Startsignal (keine Bewegung, absolute Ruhe), jetzt kommt der Start (Startsignal, alle klopfen relativ rasch auf die Schenkel), es kommt ein Wassergraben (einen Finger an die Lippen legen, ihn auf und ab bewegen und dazu ‚Sch‘ machen), weitergaloppieren, jetzt kommt eine Holzbrücke (alle stampfen mit den Füßen auf den Boden), danach kommt gleich ein Sprung (alle springen kurz auf), weitergaloppieren, hinein in eine Linkskurve (alle neigen sich nach links), gleich folgt eine Rechtskurve (alle neigen sich nach rechts), und nun geht es in den Zieleinlauf (ganz schnell klopfen), es geht durchs Ziel und das Publikum ruft ‚Hurra‘ und nochmals ‚Hurra‘ und noch einmal ‚Hurra‘ (bei ‚Hurra‘ aufstehen und die Arme schnell in die Höhe bringen).“



BEWEGUNGSCOUNTDOWN (ZÄHLSPIEL)

Material:

keines

Organisationsform:

Die Kinder stehen auf ihren Plätzen oder im Kreis.

Umsetzung:

Zusammen werden 5 Bewegungsübungen bestimmt. Die Übungen werden hintereinander durchgeführt. Bei jeder Übung zählen die Kinder laut von 7 bis 1. Beim nächsten Durchgang zählen die Kinder von 6 bis 1, dann von 5 bis 1 usw.

Beispiel: „Wir schütteln das linke Handgelenk über Kopfhöhe und zählen dabei rückwärts von 7 bis 1. Wir machen das Gleiche mit dem rechten Handgelenk. Nun wackeln wir mit dem Po und zählen von 7 bis 1. Anschließend wird von 7 bis 1 das linke Bein ausgeschüttelt. Dann das rechte Bein. Nun schütteln wir wieder das linke Handgelenk über Kopf von 6 bis 1 ...“ Das Spiel endet, wenn jede Übung jeweils nur mehr auf 1 gezählt wird.



Variation:

Von Durchgang zu Durchgang wird schneller gezählt bzw. werden die Übungen schneller durchgeführt.

BEWEGUNGSMEMORY

(KONZENTRATIONS- BZW. BERUHIGUNGSSPIEL)

Material:

keines

Organisationsform:

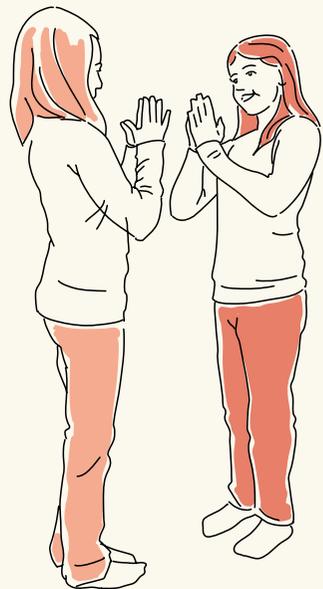
Zwei Kinder (Memory-Meister) verlassen die Klasse. Danach vereinbaren jeweils zwei Kinder in der Klasse eine gemeinsame Bewegung, z.B. beide Arme heben, Hampelmann, Kniebeuge usw. Die gesamte Klasse besteht nun aus vielen Paaren, die sich auf unterschiedliche Bewegungen geeinigt haben. Danach verteilen sich die Kinder gleichmäßig im Klassenraum.

Umsetzung:

Die beiden Memory-Meister werden in die Klasse gebeten. Die anderen Kinder stehen unauffällig und zeigen ihre Bewegung erst, wenn sie von einem der beiden Memory-Meister angetippt werden (entspricht dem Auflegen einer Memory-Karte). Der weitere Spielverlauf gleicht dem bekannten Karten-Memory. Gespielt wird solange, bis alle Bewegungspaare richtig gefunden wurden.

Variationen:

- Die Kinder stehen auf einem Bein und können das Standbein während des Spiels selbständig wechseln.
- Die Kinder gehen in der Klasse umher.
- Anstatt mit Bewegungen wird mit Geräuschen gespielt.



TOASTER

(BEWEGUNGSSPIEL)

Material:

keines

Organisationsform:

Je drei Kinder gehen zusammen, die Kleingruppen verteilen sich in der Klasse. Zwei Kinder bilden das Toastgerät (zwei Geräteteile) und reichen sich die Hände, ein Kind steht in der Mitte und spielt den Toast. Es hüpfert im Toastgerät, sobald das Spiel beginnt.

Umsetzung:

Auf Zuruf durch die Lehrperson wechseln die Kinder. Es ergeben sich andere Zusammensetzungen.

„**Toast**“ = Alle Toasts wechseln das Toastgerät und hüpfen im neuen Gerät weiter.

„**Gerät**“ = Alle Toastgeräte wechseln den Partner und suchen sich einen neuen Toast. Der Toast hüpfert erst wieder, wenn das Gerät komplett ist.

„**Toastgerät**“ = Alle Kinder wechseln und setzen sich zu einem neuen Toastgerät mit Toast zusammen.

Variationen:

- Es gibt ein Gerät 1 und ein Gerät 2, die differenziert angesprochen werden können.
- Ein Doppeltoaster wird eingesetzt.
- Die Kinder tauschen die Rollen.



COUNTDOWN – KEGELN

Material:

9 Pet-Flaschen (Alternative: leere Küchenpapierrollen), Tennisball, Tabelle zum Mitschreiben

Organisationsform:

Die Pet-Flaschen werden mit den Ziffern 1 bis 9 beschriftet und als Kegel aufgestellt. Es ist eine sinnvolle Aufstellungsform zu wählen. Die Kinder bilden Kleingruppen.

Umsetzung:

Es wird eine Ausgangszahl festgelegt, z. B. 99. Jedes Kind startet bei 99, die Zahlen der umgefallenen Kegel werden in jeder Runde von der Ausgangszahl subtrahiert. Wer hat die Null zuerst erreicht?



Variationen:

Zielkegeln: Eine Zielzahl wird festgesetzt. Die Kinder starten bei 0 und addieren die Zahlen der umgefallenen Kegel, bis die Zielzahl erreicht ist.

PAPIERFLIEGER-CONTEST

Material:

20 Meter Maßband, Zeitungspapier oder A4 Druckerpapier

Organisationsform:

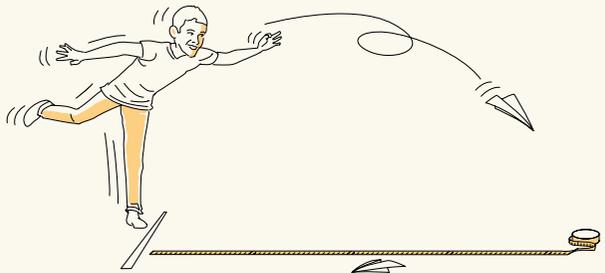
Die Kinder basteln unterschiedliche Papierflieger. Am Gang oder im Pausenhof zeichnet die Lehrkraft eine Startlinie auf den Boden. Von dieser weg wird das Maßband aufgelegt.

Umsetzung:

1. Zuerst schätzen die Kinder die Fluglänge ihres Papierfliegers.
2. Dann wird geworfen und die Weite gemessen. Der erste Bodenkontakt zählt.
3. Die Kinder berechnen die Differenz zwischen der Schätzung und der tatsächlichen Weite selbst, am besten groß auf der Tafel oder einer Flip-Chart. Die Flieger, die am weitesten fliegen, werden besonders gewürdigt.
4. Wer seiner Schätzung am nächsten ist, gewinnt.

Variationen:

Wie weit schafft es die Klasse als Team, wenn alle Weiten zusammengerechnet werden? Zuerst dürfen die Kinder wieder schätzen, dann werden alle Fluglängen addiert. Alle rechnen!



Name	Schätzung	Weite	Differenz	Rang
Ines	3,30 m	4,10 m	0,80 m	2
Eva	3,25 m	5,25 m	2,00 m	1

BUCHSTABEN SPRINGEN

Material:

Springseil

Organisationsform:

Ein oder mehrere SchülerInnen am Gang.

Umsetzung:

Ein Schüler/eine Schülerin springt so oft mit dem Springseil, wie er Buchstaben in seinem Namen hat. Anfangs nur den Vornamen. Wenn das Springen schon gut geht, Vornamen und Nachnamen. Dabei werden die Buchstaben zur Kontrolle laut mitgesagt.



Variationen:

- Die Buchstaben des Namens eines Freundes/einer Freundin springen.
- Schrittsprünge
- beidbeinige Sprünge
- einbeinige Sprünge links oder rechts
- Für Anfänger: Wer noch nicht Seilspringen kann, hält beide Enden in einer Hand und schwingt das Seil neben dem Körper.

JONGLIERKÖNIGIN

Material:

2–3 Jongliertücher

Organisationsform:

Ein oder mehrere SchülerInnen am Gang.

Umsetzung:

Zwei Jongliertücher werden am Boden aufgelegt. Jede Hand fasst das Tuch mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger in der Mitte oben an, sodass alle vier Ecken nach unten baumeln. Die rechte Arm führt das Tuch nach oben, am höchsten Punkt wird das Tuch fallengelassen. Während es fällt wird der linke Arm nach oben geführt und am höchsten Punkt losgelassen. Inzwischen fängt die rechte Hand das Tuch ca. auf Nabelhöhe. Der Vorgang wiederholt sich.

Variationen:

Mit drei Tüchern jonglieren:
Ein Tuch ist ständig in der Luft. Die linke und rechte Hand greifen sich abwechselnd das fallende Tuch und ziehen es wieder hoch.



FÜNFERLN

Material:

Sand- oder Reissäckchen, 1 Bogen Flipchartpapier

Organisationsform:

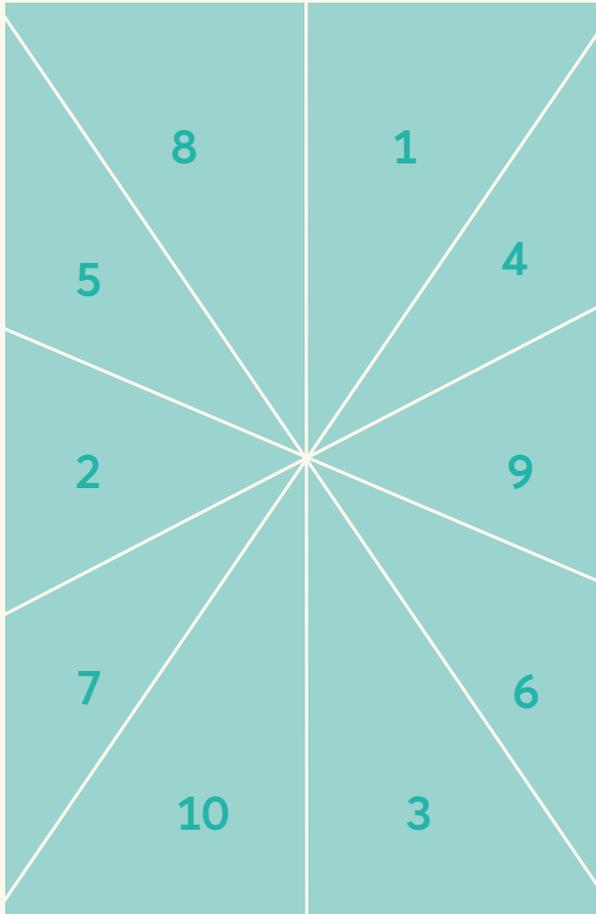
Auf das Flipchartpapier malen die Kinder eine Zielscheibe mit den Zahlen von 1 bis 10. Die Zielscheibe liegt am Boden.

Umsetzung:

Die Kinder werfen abwechselnd 5 Runden mit dem Sand-säckchen auf das Flipchartpapier. In jeder Runde muss eine bestimmte Bewegung so oft ausgeführt werden, wie die Zahl die man getroffen hat.

- 1. Runde: Strecksprünge
- 2. Runde: Kniebeugen
- 3. Runde: Sit ups
- 4. Runde: Häschenhüpfer
- 5. Runde: Liegestützhaltung (in Sekunden)

Wer hat nach fünf Runden die meisten Punkte getroffen?



Flipchart-Zielscheibe

GUMMI TWIST

Material:

Gummiseil mit verknüpften Enden

Organisationsform:

2 Kinder stehen einander gegenüber und spannen das Gummiseil zwischen ihren Beinen. Andere Kinder springen abwechselnd Figuren und reimen Sprüche dazu.

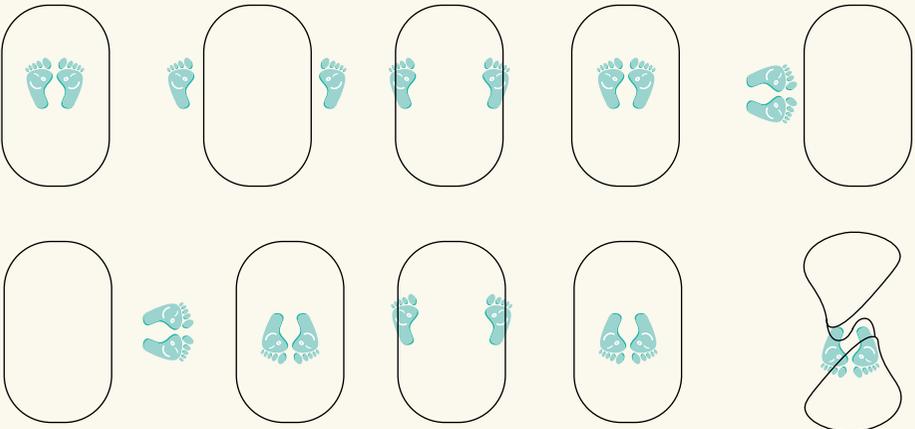
Variationen:

Gummi-Twist kann immer höher gespannt werden: Knöchel, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüfte

Vers:

„Seite, Seite, Mitte, Breite
Seite, Seite, Mitte, raus
Hau ruck
Donald Duck
Micky Maus
rein und raus!“

Mögliche Sprungvariation:



HIMMEL UND HÖLLE

Material:

Straßenkreide oder Klebeband

Organisationsform:

Kinder malen im Pausenhof den Spielplan wie abgebildet auf den Asphalt. Im Schulhaus kann der Spielplan auch geklebt werden.

Umsetzung:

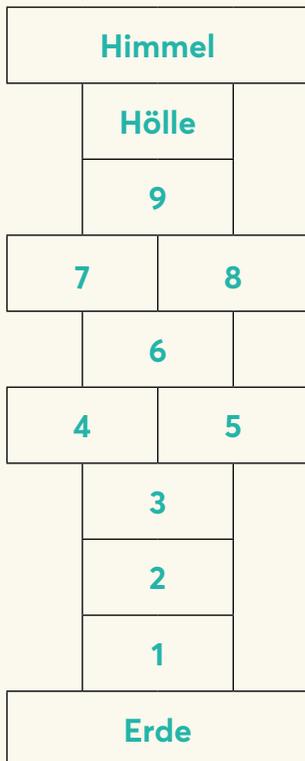
Ein Kind steht im Feld „Erde“ und wirft einen Stein in das erste Feld. Nun springt es einbeinig in das Feld und stößt dabei den Stein in das zweite Feld. So geht es weiter bis zum Feld „Himmel“.

Achtung:

In der Hölle darf der Stein nicht liegenbleiben, auch das Kind darf nicht reinspringen. Macht ein Kind einen Fehler, darf das nächste Kind, und setzt dann von dem Feld fort.

Fehler:

Stein liegt im falschen Feld oder im Out oder auf einer Linie; das Kind berührt beim Springen eine Linie; die Felder werden nicht der Reihe nach abgesprungen.



LANGSEIL SPRINGEN

Material:

langes Springseil

Organisationsform:

2 Kinder halten je ein Seilende und schwingen es.

Umsetzung:

Ein Kind steht in der Mitte und springt auf zwei Beinen oder auf einem Bein, abwechselnd links oder rechts. Kinder zählen gerne die Zahl der gelungenen Hüpfen oder sagen Verse auf, um festzustellen wie weit man kommt, bis das Seil auf die Füße schlägt.

Variationen:

- Zwei Kinder hüpfen nebeneinander, wobei jedes ein Seilende hält.
- Zwei Kinder schwingen das Seil. Die anderen laufen der Reihe nach ins schwingende Seil, hüpfen einmal und dann wieder heraus.
- Zwei Kinder schwingen das Seil. Ein Kind läuft in das Seil, hüpfet was vor, die anderen machen es nach. Danach zeigt das nächste Kind ein Kunststück.
- Zwei Kinder schwingen ein langes Seil. Ein Kind nach dem anderen läuft hinein und hüpfet mit. Welche Gruppe schafft die meisten hüpfenden Kinder?
- Zwei Kinder schwingen gleichzeitig zwei Seile in verschiedene Richtungen. Wer schafft es hinein zu laufen und zu hüpfen?



ZEHNERLEIN – BALL GEGEN DIE WAND

Material:

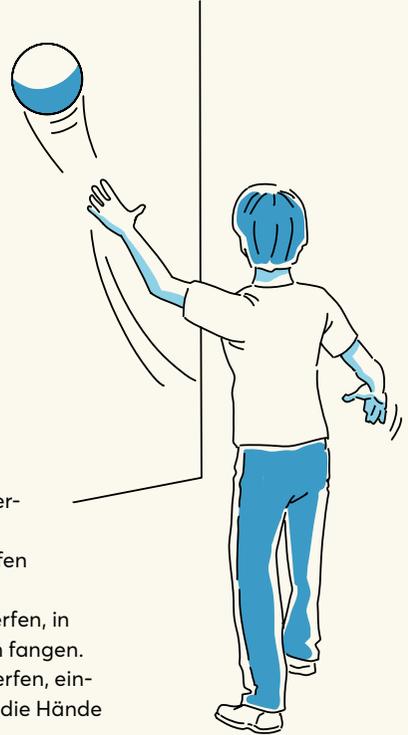
Ein Ball pro Schüler

Organisationsform:

Ein/e Schüler/in steht mit einem Ball 2 bis 3 Meter vor einer Wand und wirft den Ball nach den folgenden Vorgaben. Fällt der Ball hinunter, ist das nächste Kind an der Reihe.

Umsetzung:

- 10× den Ball mit der rechten Hand gegen die Wand werfen und ihn mit beiden Händen fangen.
- 9× den Ball mit der rechten Hand gegen die Wand werfen und ihn mit der rechten Hand fangen.
- 8× den Ball mit der linken Hand gegen die Wand werfen und ihn mit der linken Hand fangen.
- 7× den Ball mit der rechten Hand gegen die Wand werfen, in die Hände klatschen und den Ball mit beiden Händen fangen.
- 6× den Ball mit der rechten Hand gegen die Wand werfen, einmal vor dem Körper und einmal hinter dem Körper in die Hände klatschen und den Ball mit beiden Händen fangen.
- 5× den Ball mit der rechten Hand gegen die Wand werfen, eine Kniebeuge machen, dabei mit den Fingern beider Hände den Boden berühren, sich aufrichten und den Ball mit beiden Händen fangen.
- 4× den Ball mit der rechten Hand gegen die Wand werfen, eine volle Drehung um 360 Grad, den Ball mit beiden Händen fangen.
- 3× den Ball unter dem rechten Knie hindurch gegen die Wand werfen, ihn mit der linken Hand fangen.
- 2× den Ball mit der linken Hand unter dem linken Knie hindurch gegen die Wand werfen, ihn mit der rechten Hand fangen.
- 1× den Ball verkehrt stehend über den Kopf gegen die Wand werfen, sich umdrehen und ihn mit beiden Händen fangen.



MAMA, WIE WEIT DARF ICH REISEN?

Material:

keines

Organisationsform:

Dein Kind spielt die Mutter. Die anderen Kinder stehen nebeneinander aufgereiht etwa 10 bis 15 Meter entfernt von ihm gegenüber.

Umsetzung:

Dann fragt das erste Kind: „Mama, Mama, wie weit darf ich reisen? Darauf antwortet ihm die Mutter zum Beispiel: „Bis nach Berlin“, darauf muss das Kind fragen: „Darf ich wirklich?“. Jetzt darf das Kind entsprechend der Silben in „Bis nach Berlin“ vier Schritte nach vorne gehen. Hätte die Mutter geantwortet: „Bis zu den Großeltern“, dürfte das Kind sechs Schritte nach vorne gehen. Vergisst es jedoch zu fragen „darf ich wirklich?“, muss es zurück an die Grundlinie. Das Kind, das zuerst die Mutter erreicht hat, löst diese ab, und das Spiel beginnt von vorne.



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber

Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich

Mag. Dr. Erich Frischenschlager

Design Konzept

And Then Jupiter

Illustrationen

Martin Udovičić

Druck

druck.at, 2544 Leobersdorf

2. Auflage 2022

