

## 5. Kinder – und Bewegungsspiele



### 5.1 Bewegungsgeschichten

„Bleib ruhig sitzen!“ „Zappel nicht so herum!“ „Nein, du musst jetzt nicht aufstehen!“ Welche Lehrkraft sagt diese oder ähnliche nicht mehrmals in einer Unterrichtsstunde? Aber nicht nur bewegungsarmen oder hypermotorischen Schülern fällt das lange Sitzen im Unterricht schwer. Auch wir Lehrer kennen das von Fortbildungsveranstaltungen. Deshalb sind Unterrichtsideen gefragt, die das Recht auf Bewegung und Ausgleich aufgreifen.

Bewegungsspiele bieten viele Möglichkeiten, die Schüler aktiv werden zu lassen. Sie können körperliche Ausdruckskraft zeigen, die Phantasie wird angeregt und das wirkt sich auch positiv auf die sprachliche Entwicklung der Schüler aus. Das Wichtigste dabei ist aber, dass es den Schülern und auch der Lehrkraft Spaß macht.

Bewegungsspiele sind einfach, können jederzeit eingesetzt werden und sind dabei sehr wirkungsvoll. Für die Schüler der Grundschule sind sie hervorragend geeignet.

Wer Bewegungsspiele öfter im Unterricht einsetzt, wird selbst kreativ und lässt sich passend zur Tagessituation Geschichten einfallen.

Bewegungsspiel brauchen keine große Vorbereitung, wenig Platz und begeistern alle.

# Im Schulbus

## Spielidee:

Lehrer und Schüler fahren aktiv im Bus bei den vielen Rechts- und Linkskurven mit. Bei Haltestellen steigen alle ein und aus-

## Päd. Intention:

- Reaktionsspiel: Das spielerische Training der Raumlagen "links und rechts" unterstützt das schulische Arbeiten.

## Unterrichtsorganisation:

Zuerst stehen die Schüler hinter den Stühlen, der unter die Bank geschoben ist. Während der Fahrt sitzen die Schüler auf ihrem Stuhl. Der ganze Körper soll hierbei aktiv sein.

## Tipp zur Durchführung:

Achtung, wenn der Lehrer vor den Schülern sitzt, die Kurven spiegelverkehrt vormachen, damit die Schüler die richtige Wahrnehmung sehen.

## Spielverlauf:

### Wir gehen zur Haltestelle.

Schüler gehen auf der Stelle.



### Wir steigen in den Bus ein!

Schüler steigen die 3 Stufen hinauf.

### Wir setzen uns hin.

Schüler stellen den Schulranzen ab und setzen sich auf ihren Stuhl.



### Der Bus fährt los.

Schüler ruckeln mit dem ganzen Körper mit.



### Der Bus fährt nach rechts...

Schüler neigen sich nach links.

### ... und er fährt nach links...

Schüler beugt sich nach rechts.



re/li Kommandos wiederholen sich

### .. Er fährt um die Kirche ..

Schüler steht auf und geht um den Stuhl herum.



### Haltestelle!

Schüler beugt sich beim Bremsen nach vorne und zurück



### SS steigt aus und ein!

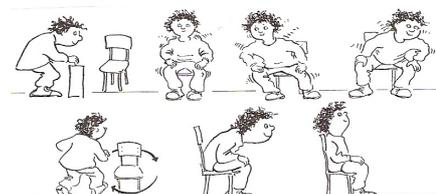
Schüler gehen auf der Stelle.



### Weiter geht die Fahrt!

Die Fahrt wird 3 - 4 mal wiederholt, wobei die Kurven variiert werden.

Schüler setzen sich und ruckeln wieder mit dem Oberkörper.



### Endstation!

## Im Zoo

**Spielidee:** Spielerisch imitieren die Kinder verschiedene Zootiere und bewegen sich entsprechend.

**Päd. Intention:**

- üben sich in Rollen zu versetzen
- Auflockerung langer Sitzphasen

**Unterrichtsorganisation: Gehen:** Schüler stehen hinter ihrem Stuhl und marschieren auf der Stelle.

**Tiermotive:**

Am Platz machen die Schüler die Tiere nach. Schüler können sich aber auch im Zimmer bewegen und bei Stopp die Tiere nachmachen.

**Tipp zur Durchführung:** "Berühren verboten"  
Absichtliches Zusammenstoßen soll verhindert werden.

### Spielverlauf:

**Wir gehen in den Zoo** Auf der Stelle gehen.



**Elefant:** Linken Arm ausstrecken, den rechten unten herum, Daumen und Zeigefinger an die Nase. "Rüssel" schwenken und mit schwerfälligen Schritten am Platz gehen.  
ev. Armwechsel



**Affe:** Breitbeinig am Platz hüpfen, sich unter den Achseln kratzen und auf die Brust klopfen. Affenlaute von sich geben.



**Krokodil** Arme weit vor dem Körper übereinander ausstrecken und als Riesenmaul auf- und zuklappen. Beim Schließen klatschen. Arme wechseln.



**Känguru** Mit geschlossenen Beinen auf der Stelle hüpfen.



**Flamingo** Einbeinig die Arme wie Flügel bewegen, Beine tauschen.



**Wir gehen nach Hause** Auf der Stelle am Platz gehen.



## Schifahren

### Spielidee:

Pantomimisch machen wir einen Schiausflug: wir ziehen die Schiausrüstung an, steigen den Berg hinauf und wedeln die Piste hinab, führen eine Schussfahrt aus und machen einen Sprung von der Schischanze.

### Päd. Intention:

- Freude an der Bewegung im jahreszeitlichen Kontext.
- Auflockerung langer Sitzphasen um dem Bewegungsdrang nachzukommen.

### Unterrichtsorganisation:

1. Schüler stehen hinter ihrem Stuhl.
2. Schüler verteilen sich gleichmäßig im Raum.  
Arme zur Seite ausstrecken, sich einmal um sich selbst drehen, ohne anzustoßen.

### Tipp zur Durchführung:

"Berühren verboten"  
Absichtliches Zusammenstoßen soll verhindert werden.

### Spielverlauf:

#### Wir gehen zum Schifahren.

#### Zieh dich warm an!

Mütze aufsetzen, Anorak anziehen, Reißverschluss schließen, Schistiefel anziehen und die Schnallen schließen, Handschuhe anziehen.



#### Schier schultern!

Nimm deine Schier über die Schulter und die Schistöcke in eine Hand.

#### Wir steigen auf den Berg!

Auf geht's! Wir marschieren auf der Stelle, haben die Schier auf der Schulter und die Stöcke in der Hand.

#### Schi anschnallen und los!

Wir legen die Schi auf den Boden, steigen in die Bindung und steigen ein.

#### Wir wedeln hinab ...

mit geschlossenen Beinen rechts und links springen.



#### ... fahren Schuss ...

in die Hocke gehen und auf und abwippen.

#### ... Vorsicht, ein Buckel, Sprung!

Wir springen so hoch wir können, Schier bleiben unter den Achseln.

#### Wir wedeln weiter!

Schüler springen mit geschlossenen Beinen rechts und links.



#### Bremsen!

Alle bremsen ab, öffnen die Bindung, schnallen die Schi ab, schultern die Schier

#### Wir machen eine 2. Fahrt

Alles beginnt am Anfang.

#### Wir gehen auf die Schanze!

Alle Schüler gehen auf der Stelle.



#### Wir springen!

In die Abfahrthocke gehen und am Schluss hoch springen.