

## 9. Langzeitplanung

### 9.1 Bewegungstagebuch mit Starterpaket

**Bewegungstagebuch für** \_\_\_\_\_

<b>Wann?</b>	<b>Wo habe ich mich bewegt?</b>	<b>Wie lange?</b>
Nach dem Aufstehen		Zeit:
Auf dem Schulweg		Zeit:
Während des Unterrichts		Zeit:
In der Pause		Zeit:
Auf dem Schulweg		Zeit:
Über Mittag		Zeit:
Am Nachmittag		Zeit:
Bei den Hausaufgaben		Zeit:
Sport im Verein		Zeit:
Vor dem Schlafen		Zeit:

**Insgesamt bewegte Zeit:**

## Bewegungstagebuch für eine Woche

Name: \_\_\_\_\_

Wann? (Lege die Bewegungseinheit vorher fest!)	Schwerpunkt: Bewegungseinheit in der Schule (auch Bewegungspausen bei den Hausaufgaben) Beschreibe oder zeichne, wie du dich bewegt hast.	
Montag		Zeit:
Dienstag		Zeit:
Mittwoch		Zeit:
Donnerstag		Zeit:
Freitag		Zeit:
Samstag		Zeit:
Sonntag:		Zeit:

## Bewegungsspiele für das Bewegungstagebuch (Starter-Paket)

### Balanceakt

Verschiedene Gegenstände (z.B. Bleistift, Besenstiel, Radiergummi, etc.) müssen auf verschiedenen Körperteilen (z.B. Hand, Finger, Stirn, Nase, Arm, Ellbogen, Knie usw.) balanciert werden.

**Oder:** Die Gegenstände und Körperteile können jeweils einer Würfelzahl zugeordnet werden.

### Durchatmen

Zwei Schüler stehen oder sitzen sich an der Längs- oder Querseite des Tisches gegenüber. Ein Blatt Papier wird in ihre Mitte gelegt. Durch kräftiges Pusten soll das Blatt bewegt werden. Wer schafft es zuerst, das Papier auf der Seite des Gegners hinunterzupusten? Mit dem Mäppcheninhalt kann ein Parcours aufgebaut werden. Der Langsamere muss eine Aufgabe lösen (auf einem Bein um den Tisch hüpfen, den nächsten Durchgang auf einem Bein stehend absolvieren, drei Mal unter dem Tisch durchkriechen).

**Oder:** Bei gleichen «Streckenführungen» kann dieses Spiel als Klassenwettkampf durchgeführt werden. Das Blatt kann auch über den Boden geblasen werden (z.B. auf dem Gang). Wer pustet das Blatt mit einem Atemzug am weitesten?

### Schüttelbecher

Wäscheklammern werden über den ganzen Körper verteilt an der Kleidung befestigt. Alle Schülerinnen und Schüler schütteln sich nun so fest, dass sich die Wäscheklammern lösen und zu Boden fallen.

Wer kann die meisten Klammern abschütteln?

Für alle noch anhaftenden Klammern müssen die Kinder eine Aufgabe lösen.

**Oder:** Ist es möglich sich so zu schütteln, dass die Wäscheklammern in einen Zielbereich fallen (Reifen oder Zeitungsseite auf dem Boden)?

### Abfahrtslauf

Die Schülerinnen und Schüler bekommen einen Lesetext. Auf ein Startkommando gehen die Kinder in die Abfahrtschucke und lesen den Text. Sie bleiben so lange in dieser Position, bis sie am Ende des Texts angelangt sind.

**Oder:** In der Hockeposition können die Schüler auch durch das Schulzimmer «fahren» (ohne Text; als Bewegungspause).

Die Strecke führt um Tische und Stühle oder sogar unter den Tischen hindurch. Auch Schanzen (Sprung auf oder vom Stuhl) können eingebaut werden.

### Stuhlumrundung

Ein Schüler würfelt zwei Zahlen: Die erste Zahl gibt an, welcher Teil seines Stuhls berührt werden soll (1=Rückenlehne oben; 2=Rückenlehne unten; 3=Sitzfläche hinten; 4=Sitzfläche vorne; 5=Sitzfläche unten; 6=Stuhlbein unten).

Die zweite Zahl bestimmt mit welchem Körperteil die Berührung stattfindet (1=Hand; 2=Ellbogen; 3=Stirn; 4=Fuss; 5=Knie; 6=Po).

Jeder soll mit dem Körperteil den Bereich des Stuhles berühren und versuchen, einmal um den Stuhl herumzugehen (ohne die Berührung zu lösen).

### Radiererstaffel

Im umgekehrten Vierfüßlergang (Rücken gegen den Boden) muss eine vorgegebene Strecke bewältigt werden. Der Radiergummi (oder Tischtennisball) liegt dabei auf dem Bauch und darf nicht herunterfallen. Fällt er trotzdem zu Boden, so darf er mit einer Hand wieder hochgehoben und auf den Bauch gelegt werden. Danach muss sich das Kind einmal um die eigene Achse drehen, bevor es weitergehen darf. Wenn die Strecke durchlaufen ist, wird der Radiergummi dem nächsten Kind übergeben.

**Gordischer Knoten**

Alle Schülerinnen und Schüler stellen sich Schulter an Schulter in einen Kreis (Gesicht zur Kreismitte) und schließen danach die Augen. Alle strecken ihre Arme in die Kreismitte und versuchen mit jeder Hand eine andere Hand zu ergreifen. Wenn alle zwei Partnerhände gefunden haben, dürfen die Augen geöffnet werden. Jetzt muss die Verwirrung gelöst werden, ohne dabei die Hände loszulassen.

**Weltkugel**

Einige Gymnastikreifen werden zu einer Kugel (insgesamt sollten drei Kugeln zur Verfügung stehen) zusammengestellt, wobei einer flach auf dem Boden liegt, die anderen darin aufgestellt und mit Seilen verknotet werden.

Die Kinder sollen sich im Zentrum der Kugel die Hände geben oder Gegenstände hindurchreichen. Falls die Zwischenräume groß genug sind, kann man durch die Kugel kriechen.

**Oder:** Zwei Kinder gehen in die Hocke und legen durch die Reifen hindurch ihre beiden Handflächen aufeinander. Sie versuchen durch Be- oder Entlastung des Druckes den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass dieser die Reifen berühren muss.

**Freeze**

Im Klassenzimmer liegt ein Reifen oder ein ausgebreitetes Zeitungsblatt auf dem Boden. Die Kinder gehen herum (Tempo und Bewegungsart sind frei). Wenn sich einer in den Reifen (oder auf die Zeitung) stellt, müssen alle anderen stillstehen.

Die Klasse bleibt so lange eingefroren, bis das Kind wieder aus dem Reifen tritt. Jetzt darf das «Reifenkind» eine Fortbewegungsart vorgeben, die vom Rest der Klasse nachgeahmt wird.

**Große Suche**

Die Kinder haben die Augen geschlossen, der Lehrer legt irgendwo im Raum einen Gegenstand hin. Die Augen werden geöffnet und alle gehen still im Raum umher und versuchen, den Gegenstand zu entdecken. Wer ihn gesehen hat, geht unauffällig zu seinem Platz zurück ohne den Fundort zu verraten.

Genauso können auch Gegenstände, Textteile oder andere Unterrichtsmittel, die anschließend eingesetzt werden, versteckt werden. In diesem Fall nehmen die Kinder das Gefundene jeweils mit an ihren Platz.

**Der Nächste bitte!**

Alle liegen am Boden und halten die Augen geschlossen. Ein Kind fängt laut an zu zählen: «Eins!». Jetzt muss ein anderes Kind weiterfahren mit «Zwei!». Es darf vorher keine Reihenfolge bestimmt werden. Wenn zwei Kinder gleichzeitig sprechen, müssen alle eine vorgegebene Bewegungsaufgabe durchführen und zwar so oft wie die Zahl, bei der die Klasse hängen geblieben ist. Jetzt fängt das Ganze wieder von vorne an.