

INHALT

Vorwort	5
---------------	---

Kapitel 1 **Grundlegendes zu Bewegung in der Schule** **7**

1.1	Bedeutung von Bewegung in der Schule	8
1.2	Modelle zur Bewegung in der Schule	10
1.3	Begründungsmuster für mehr Bewegung in der Schule ...	12

Kapitel 2 **Entwicklungs- und lerntheoretische Begründung von Bewegung in der Schule** **15**

2.1	Grundlagen des Lernens	16
2.2	Physiologie des Lernens	18
2.3	Faktoren des Lernens	20
2.4	Bewegung und Lernen – Was kann Bewegung in der Schule wirklich bewirken?	21

Kapitel 3 **Gesundheitserzieherische Begründung von Bewegung in der Schule** **29**

3.1	Gesundheitsförderung in der Schule	30
3.2	Sportpädagogische Konzeptionen der Gesundheitserziehung im Schulsport	32
3.3	Gesundheitserziehung durch Bewegung in der Schule ...	35

Kapitel 4 **Konzepte einer *Bewegten Schule*** **39**

4.1	Konzept der Bewegten Schule nach Laging (2007)	40
4.2	Konzept (Strukturmerkmale) einer Bewegten Schule nach Thiel et al. (2011)	46
4.3	Konsequenzen	47

Kapitel 5	Praktische Umsetzung: Bewegungspausen im Unterricht und Bewegte Pausengestaltung	49
5.1	Prozessbeschreibung der Umsetzung	51
5.2	Lehrerhandhabung der Materialien	54
Kapitel 6	Übungs- und Spielsammlung	58
6.1	Bewegungspausen im Unterricht	59
6.2	Bewegte Pausengestaltung	105
Kapitel 7	Anhang	155
7.1	Literaturverzeichnis	156
7.2	Kurzbiographien der Autoren	160



Mastermind



7 min

- Für dieses Spiel benötigt man einen Ball.
- Die Schüler bilden gruppenweise Kreise (Gruppengröße ca. 8–12 Schüler).
- Das Ziel des Spieles ist es, den Ball ohne Pause schnell weiterzupassen. Dabei muss jeder Schüler im Kreis den Ball pro Runde einmal zugepasst bekommen.
- Die Reihenfolge wird in der ersten Runde festgelegt und in den weiteren Runden beibehalten.
- Tipp: Augenkontakt halten.
- Regel: Es darf nicht gesprochen werden.

Vorbereitung

Durchführung



- Es werden mehrere Bälle pro Kreis umher gepasst.
- Jeder Schüler, der den Ball weitergepasst hat, muss eine Bewegung oder eine Bewegungsabfolge ausführen.
- Jeder Schüler, der den Ball weitergepasst hat, muss einen festgelegten Rhythmus klatschen, stampfen oder schnipsen.
- Ein Ball wird in der festgelegten Reihenfolge zugepasst, ein anderer Ball wird währenddessen nach rechts weitergegeben.

Variation

7 min



Mischen Possible



Vorbereitung

- Der BM teilt die Klasse in Gruppen mit 6 bis 10 Schülern ein.
- Die Gruppen bilden jeweils einen Stuhlkreis, wobei jeder Schüler einen Stuhl benötigt. Die Stühle werden so eng wie möglich aneinander gestellt.

Durchführung

- Jeder Schüler stellt sich auf seinen Stuhl.
- Die Schüler müssen sich innerhalb einer vorgegebenen Zeit, z. B. 2 Minuten, der Größe nach ordnen. Dabei dürfen sie den Boden nicht berühren.



Variation

- Die Schüler dürfen nur auf Englisch/Französisch miteinander reden.
- Die Schüler ordnen sich nach Alter, wobei das Geburtsdatum maßgebend ist.
- Die Schüler ordnen sich nach den Anfangsbuchstaben ihres Vornamens.
- Die Stühle werden in einer Reihe angeordnet, sodass das Tauschen der Plätze erschwert wird.



Ross und Reiter



5 min

- Stühle und Tische werden zur Seite geschoben, um Platz zu schaffen.
- Die Klasse teilt sich in Paare auf. Dabei sollten Partner A und Partner B ungefähr gleich groß und schwer sein.
- Die Paare legen fest, wer „Ross“ und wer „Reiter“ ist.
- Alle Paare bilden einen Kreis im Raum, wobei der „Reiter“ hinter dem „Ross“ steht.

Vorbereitung

- Der BM stellt verschiedene Aufgaben, die die Paare so schnell wie möglich ausführen müssen. Die Inhalte der Aufgaben werden vorher erläutert.
- Das Tempo sollte am Anfang so gewählt sein, dass die Aufgaben von jedem Paar zu bewältigen sind. Nach ein paar Minuten sollte das Tempo aber erhöht werden.
- Aufgabenbeispiele:

Durchführung

Reiter auf Ross: Ross nimmt Reiter Huckepack

Ross auf Reiter: Reiter nimmt Ross Huckepack

Reiter unter Ross: Reiter kriecht unter die gegrätschten Beine seines Rosses und geht in die Ausgangsposition zurück

Ross unter Reiter: Ross kriecht unter die gegrätschten Beine seines Reiters und geht in die Ausgangsposition zurück

Reiter um Ross: Reiter läuft um Ross

Ross um Reiter: Ross läuft um Reiter

Reiter rund: Reiter läuft um den ganzen Kreis

Ross rund: Ross läuft um den ganzen Kreis



- Wenn der BM das Ross aufruft eine Aufgabe zu erfüllen, muss diese vom Reiter erfüllt werden und umgekehrt.

Variation

Beispiel: *Reiter auf Ross: Reiter nimmt Ross Huckepack*

7 min



Rudelführer



Vorbereitung

- Stühle und Tische werden zur Seite geschoben.
- Der BM bildet Gruppen mit jeweils 6 bis 10 Schülern.

Durchführung

- Die Gruppen bestimmen jeweils einen „Aufdecker“, der sich kurz von seiner Gruppe abwendet.
- Währenddessen bestimmen die anderen stumm mit dem Finger zeigend einen Rudelführer.
- Der Aufdecker wendet sich wieder seiner Gruppe zu. Wichtig ist, dass der Aufdecker erst dann dazu geholt wird, wenn sich das Rudel bewegt.
- Der Rudelführer gibt Bewegungen vor, die das Rudel sofort übernimmt.
- Es sollte nicht erkennbar sein, wer der Rudelführer ist. Das Rudel beobachtet unauffällig den Rudelführer, ahmt die Bewegungen aber trotzdem blitzschnell nach.
- Die Aufgabe des Aufdeckers ist es den Rudelführer zu entlarven.
- Fliegt der Rudelführer auf, übernimmt dieser die Rolle des Aufdeckers.



Variation

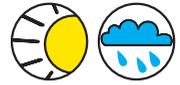
- Die Bewegungen werden eingeschränkt, z. B. auf das Ausüben einer Sportart oder das Spielen von Instrumenten.

6.2 Bewegte Pausengestaltung

10–30 min



Alaska



Spielidee

Brennball mal anders

Vorbereitung

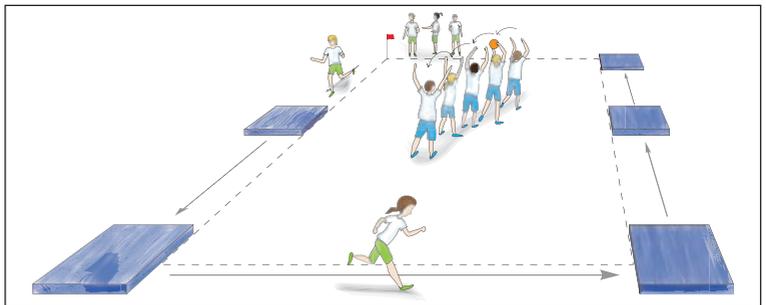
Es werden 2 Mannschaften mit jeweils 4 bis 10 Spielern gebildet. Der Parcours und die „Freimale“ müssen aufgebaut werden.

Material

Matten oder Hütchen als „Freimale“, ein Ball, evtl. Hindernisse für den Parcours

Durchführung

- Die Mannschaften spielen gegeneinander mit dem Ziel, den Parcours so häufig wie möglich zu umrunden.
- Der Spieler einer Mannschaft wirft den Ball und rennt um den Parcours; die gegnerische Mannschaft versucht die Läufer zu verbrennen.
- Fängt ein Feldspieler den ins Feld geworfenen Ball, stellen sich alle Mannschaftsmitglieder hintereinander auf. Der Ball wird über Kopf von vorne nach hinten durchgegeben. Der letzte Spieler ruft Alaska.
- Wer kein „Freimal“ oder das Ende des Parcours erreicht hat, scheidet aus.
- Pro erfolgreicher Runde gibt es einen Punkt.
- Schafft es ein Spieler am Stück durch den Parcours zu laufen, erhält die Mannschaft 3 Punkte.



Variation

- Anzahl der Bälle wird erhöht. Sobald der letzte Ball hinten angekommen ist, wird Alaska gerufen.
- Mit einem Softball ist auch ein Kickabschlag erlaubt.
- Die Feldspieler müssen den Ball im Sitzen nach hinten durchgeben.
- Die Feldspieler bilden im Vierfüßlerstand einen Tunnel, durch den der Ball von vorne nach hinten gerollt wird.