

# Bewegung in die Schule

Auf 160 Karten, eingeteilt in acht Themen, präsentiert Patrick Fust sein «Best-of» von Ideen für regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen sowie bewegte Lernformen im Schulalltag.

«Mit Spiel und Spass zu bewegtem Unterricht» lautet dabei das Credo – egal, ob im Schulzimmer oder im Freien, individuell, in der Gruppe oder mit der ganzen Klasse. Sämtliche Spiel- und Übungsformen haben sich auf allen Stufen von der 1. bis zur 9. Klasse bewährt.



**Bewegung in die Schule**  
 Box, 23,4 × 12,8 × 16 cm,  
 8 Register, 160 Ideenkarten,  
 Begleitheft, illustriert

Autor: Patrick Fust  
 Illustrator: Leo Kühne  
 ISBN 978-3-03700-296-4  
 Art.-Nr. 20.296  
**Preis CHF 125.00**

# Aufbau der Ideenkarten

**Kapitel**

**Steuerung durch die Lehrperson (ja/nein)**

**Spielform (kooperativ/kompetitiv)**

**Sozialform (Einzelperson, Partner, Gruppe, Klasse)**

**Bewegungsideoe**

**Organisation der Grundform**

**Beschreibung der Grundform**

**Kartennummer (1-160)**

**benötigtes Material**

**Varianten**



## Der Autor



**Patrick Fust** ist Lehrer an der Sekundarschule Teufen AR und seit 2007 Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule» für Lehrpersonen und Eltern von 4- bis 16-Jährigen. Er leitet vor allem schulinterne Kurse, engagiert sich aber auch bei «Schule bewegt» sowie in weiteren nationalen und kantonalen Projekten.

## Themenübersicht

- Gesellschaftsspiele
- Konzentrationspiele
- Fantasiespiele
- Beruhigungsübungen
- Geschicklichkeitsspiele
- Schauspiele
- Kunststücke
- Lernideen

## Holkurse

Holen Sie Patrick Fust direkt zu sich ins Schulhaus und lassen Sie sich von seinen Ideen für Bewegungssequenzen im Schulalltag inspirieren.

Kontakt:  
[info@ingoldverlag.ch](mailto:info@ingoldverlag.ch)  
 062 9564444



### Organisation

7–14 Spieler sitzen in einem lockeren Stuhlkreis, ein weiterer steht als Kapitän in der Mitte.

### Idee

Der Kapitän sagt «Welle von links», worauf sich alle Spieler so lange von einem Stuhl zum nächsten nach rechts bewegen, bis er «Welle von rechts» ruft. Der Kapitän wechselt seine Kommandos schnell und versucht, einen freien Stuhl zu ergattern. Der verdrängte Spieler wird zum neuen Kapitän. Findet der Kapitän lange keinen Platz, ruft er «Flut», worauf sich alle Spieler auf einen anderen, nicht unmittelbar benachbarten Stuhl setzen.

### Varianten

- Den Abstand zwischen den Stühlen verändern
- Die Kommandos in einer Fremdsprache geben

• Stühle

**Musterkarte**





### Organisation

Die Spieler stehen in möglichst gleich grossen 4er- bis 6er-Gruppen in einem Kreis und balancieren einen bestimmten Gegenstand auf dem Kopf. Jedes Team hat eine gleichartige Münze.

### Idee

Jemand legt die Münze auf die Kuppe eines Zeigefingers, der rechte Nachbar drückt einen Zeigefinger auf die Münze, beide drehen ihre Hand. Nach 20 erfolgreichen Übergaben setzen sich alle Gruppenmitglieder auf den Boden. Immer wenn die Münze oder der balancierte Gegenstand hinunterfällt, muss die Geldübergabe wiederholt werden. Die Lehrperson nennt sofort den Rang, wenn sich eine Gruppe setzt. Der Gesamtsieger kann mit der tiefsten Rangpunktzahl aus den einzelnen Runden bestimmt werden.

### Varianten

- Andere Positionen einnehmen (z. B. auf einem Bein, im Kniestand, im Fersensitz)
- Gemäss Vorgabe den rechten oder linken Zeigefinger einsetzen
- Die Münze von Handrücken zu Handrücken übergeben
- Sich vor der Übergabe einmal um sich selber drehen
- Einen zwischen zwei vorgegebene Finger geklemmten Gegenstand weitergeben und so übernehmen
- Einen Schreibstift auf 2 Schreibstiften herumgeben
- Einen Becher von Schreibstift zu Schreibstift wandern lassen
- Mit Buch, Bierdeckel, Jasskarte oder gestreckter Hand einen Tischtennisball reihumrollen

- 1 Münze pro Gruppe
- 1 kleiner Gegenstand pro Spieler (z. B. Radiergummi, Footbag)

### Musterkarte



# Klopfzeichen



## Organisation

Die Klasse wird in möglichst gleich grosse 5er- bis 9er-Teams eingeteilt. Die Lehrperson braucht je 2 Exemplare von 3 kleinen Gegenständen.

## Idee

Jede Gruppe vereinbart für jeden der 3 Gegenstände ein eindeutiges Klopfzeichen. Die Gruppen setzen sich in parallelen Kolonnen hintereinander auf den Boden. In gleicher Distanz zu den Kolonnenersten liegen die 3 Gegenstände. Hinter den Gruppen steht die Lehrperson, die ebenfalls die 3 Gegenstände in den Händen hält. Sie streckt für die nach hinten schauenden Kolonnenletzten einen der Gegenstände in die Höhe, worauf die vereinbarten Zeichen stumm durch die Kolonne nach vorne geleitet werden. Der vorderste Spieler jeder Gruppe versucht, den entsprechenden Gegenstand zu schnappen und so die Runde zu gewinnen. Nach jedem Durchgang setzen sich die vordersten Spieler an den Schluss ihrer Kolonne.

## Varianten

- Andere Positionen einnehmen (z. B. Kniestand, Schneidersitz)
- Die Fortbewegungsart für die Vordersten festlegen (z. B. hüpfen, auf allen vieren gehen, kriechen)
- Die Anzahl der Gegenstände erhöhen
- Buchstaben, Wörter, Zahlen auf den Rücken schreiben, der vorderste Spieler schreibt es auf.
- Gleiche Variante, aber Rechnungen auf den Rücken schreiben, der Vorderste schreibt das Resultat auf.
- Im Freien eine längere Laufstrecke und einen Abstand zwischen den Spielern festlegen



- 3 kleine Gegenstände in doppelter Ausführung (z. B. Schreibstifte, Radiergummis, Leuchtstifte)

## Musterkarte



**Organisation**

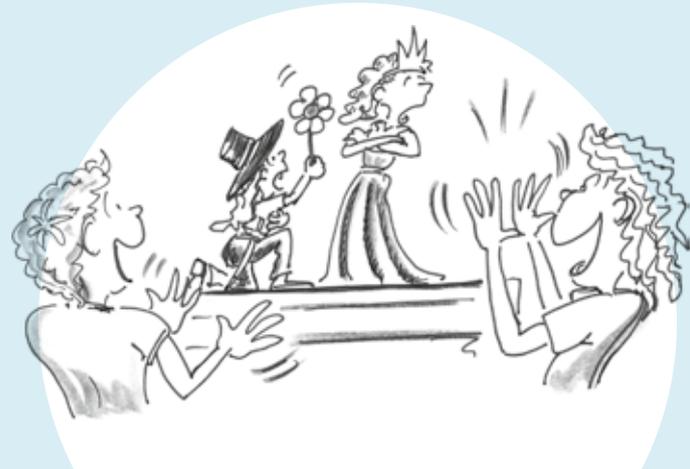
6–11 Spielerinnen bilden zwei möglichst gleich grosse Gruppen: Schauspielerinnen und Zuschauerinnen.

**Idee**

Die Zuschauerinnen nennen zwei Sätze, die möglichst nichts miteinander zu tun haben. Einer ist der Anfangs-, der andere der Schlusssatz. In einer frei gespielten Sprechszene soll ein möglichst logischer Übergang vom ersten zum letzten Satz dargestellt werden. Danach tauschen Schauspielerinnen und Zuschauerinnen die Rollen.

**Variante**

- Die vorgegebenen Sätze an einer beliebigen Stelle in der Szene einbauen

**Musterkarte**

**Organisation**

6–11 Spielerinnen sitzen, knien oder liegen mit dem Gesicht zur Mitte in einem Kreis auf dem Boden.

**Idee**

Jemand formuliert eine Bewegungsaufgabe, die in etwa 1 Minute erledigt werden kann. Die Aufgabenstellerin dreht eine Flasche in der Mitte des Kreises. Die Spielerin, auf welche die Öffnung der Flasche schliesslich zeigt, muss die Aufgabe ausführen. Währenddessen lässt die nächste Spielerin mit einer guten Idee die Flasche herumwirbeln. Wer von der Pflichterfüllung zurück in den Kreis kommt, darf die nächste Aufgabe stellen.

**Variante**

- Alle ausser die von der Flasche bestimmte Spielerin müssen die Aufgabe erfüllen.

- 1 PET-Flasche

**Musterkarte**

# Armwedel

## Thema

Beide Arme gleichzeitig in verschiedene Positionen bringen

## Aufgaben

- Die Arme in die Hochhalte und hinter den Rücken schwingen und dabei Zusatzaufgaben erfüllen (z. B. bei der Hochhalte aufspringen, beim Hinauf- und Hinunterschwingen klatschen und schnippen)
- Hampelmann (Arme seitlich): die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt unten, oben; im 3er-Takt unten, Mitte, oben; im 4er-Takt unten, Mitte, oben, Mitte)
- Langläufer (Arme vorne und hinten): die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt hinten unten, vorne oben; im 3er-Takt hinten unten, vorne waagrecht, vorne oben; im 4er-Takt hinten unten, vorne waagrecht, vorne oben, vorne waagrecht)

- Einen Arm im Hampelmann-, den anderen im Langlaufstil verschieben
- Die beiden Arme um eine oder mehrere Positionen versetzt bewegen
- Mit den beiden Armen Folgen mit unterschiedlich vielen Stationen ausführen

## Varianten

- Eigene Folgen mit anderen Positionen der Hände zusammenstellen (z. B. auf den Oberschenkeln, an den Hüften, auf der Brust, hinter dem Kopf)
- Mit unterschiedlichen Fingerstellungen kombinieren (z. B. einen Finger aus der Faust strecken, alle Finger strecken, eine Faust ballen)
- Im Einbeinstand mit vertikalen Bewegungen des entlasteten Beins im Einbeinstand verbinden (z. B. im 3er-Takt Fuss am Boden, Knie leicht angehoben, Knie stark angehoben)
- Gleichzeitig rhythmisch an Ort gehen oder hüpfen

## Musterkarte





### Organisation

Die Schüler verteilen sich stehend, sitzend oder liegend an verschiedenen Orten im Raum.

### Idee

Die Schüler machen langsame, kaum erkennbare Bewegungen. Auch die Augen bewegen sich in Zeitlupe oder werden geschlossen. Nach 2–3 Minuten verharren alle Schüler in einer bequemen Stellung. Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. In Gruppen oder im Plenum kann reflektiert werden, wie sich die Entschleunigung anfühlte und in welchen Alltagssituationen Tempo herausgenommen werden könnte.

### Varianten

- Die Bewegungen des Partners vis-à-vis spiegeln
- Die Lehrperson platziert einen Gegenstand im Raum um. Die Schüler gehen langsam und ruhig umher und versuchen, den Gegenstand zu entdecken. Wer dies geschafft hat, macht es sich gemütlich und schliesst die Augen.

### Musterkarte





### Organisation

Je 2 Schüler bearbeiten gemeinsam einen Text.

### Idee

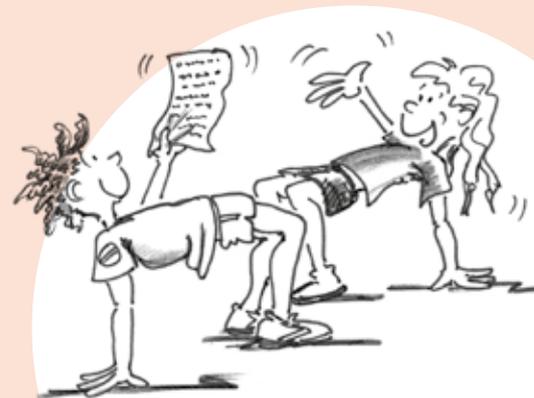
A liest bis zum «Stopp» von B vor, B fasst den Inhalt mündlich zusammen, A berichtet und ergänzt bei Bedarf. Dann werden die Rollen getauscht. Der sprechende Schüler gibt jeweils eine neue Körperposition oder eine von beiden beherrschte Bewegung vor.

### Varianten

- Das Gesagte pantomimisch umsetzen und vom Zuhörer nachmachen lassen
- Als Vertiefung eine möglichst genaue Zusammenfassung in Einzelarbeit schreiben
- In 4er-Gruppen: A liest vor, B fasst zusammen, C stellt Fragen dazu, D beantwortet diese. Die Rollen werden reihum gewechselt.
- Gleiche Variante, aber der Sprechende wählt spontan, wer die nächste Aufgabe übernimmt, so dass bei jedem Abschnitt alle einmal an der Reihe sind.

• 1 Textblatt

### Musterkarte



# Mehr Bewegung in die Schule

Die neue Mappe voller Ideen bringt mehr Dynamik in den Unterrichtsalltag



Auf 42 Ideenkarten und 3 Plakaten präsentiert der Autor **Patrick Fust** variantenreiche Lernpositionen, Mobilisierungsübungen und Formen für das bewegte Lernen im Schulzimmer.



## Der Autor

**Patrick Fust** ist Lehrer an der Sekundarschule Teufen AR und seit 2007 Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule» für Lehrpersonen und Eltern von 4- bis 16-Jährigen. Er leitet vor allem schulinterne Kurse, engagiert sich aber auch bei «Schule bewegt» sowie in weiteren nationalen und kantonalen Projekten.



Ebenfalls von Patrick Fust beim **INGOLD**Verlag erschienen:

## Bewegung in die Schule

«Mit Spiel und Spass zu bewegtem Unterricht» lautet das Credo der Ideenkiste – egal, ob im Schulzimmer oder im Freien, individuell, in der Gruppe oder mit der ganzen Klasse.

In acht Kapiteln finden Sie praxiserprobte Bewegungs- und Entspannungssequenzen sowie bewegte Lernformen. Sämtliche Spiel- und Übungsformen haben sich auf allen Stufen von der 1. bis zur 9. Klasse bewährt.



# Aufbau des Lehrmittels «Mehr Bewegung in die Schule»

In **3 Kapiteln** werden verschiedenartige Lernpositionen, lockernde Mobilisierungsübungen und bewegte Lernformen gezeigt. Jedes Kapitel verfügt über **1 Begleitkarte** und **14 Ideenkarten**, die Sie vielfältig einsetzen können. Führen Sie die Ideen in der Klasse ein und machen Sie sie mit dem entsprechenden **Plakat** sichtbar. Die verschiedenen Formen können dann von den Schülerinnen und Schülern alleine durchgeführt werden – auch zu Hause und später im Beruf.

sich flexibel positionieren

- sitzen • liegen
- stehen • knien

Positionswechsel bereichern den Unterricht.



sich aktiv lockern

- mobilisieren
- lockern • entspannen

Der Körper fühlt sich wohl in seiner Haut.



sich lernend bewegen

- balancieren
- spazieren • jonglieren

Bewegung erhöht die Lernbereitschaft und die Konzentration.



## Holkurse

Holen Sie Patrick Fust direkt zu sich ins Schulhaus und lassen Sie sich von seinen Ideen für Bewegungssequenzen im Schulalltag inspirieren.

Kontakt und Terminvereinbarungen:

Mirjam Aschwanden

Leiterin Fachbereich Bewegung & Sport

+41 62 956 10 33

mirjam.aschwanden@ingoldverlag.ch

**INGOLD**Verlag

Eine Marke der Suisselearn Media AG

Bisher erschienen:

### **Bewegung in die Schule**

Box, 23,4 × 12,8 × 16 cm

160 Ideenkarten, Begleitheft

Autor: Patrick Fust

Illustrator: Leo Kühne

ISBN 978-3-03700-296-4

**Art.-Nr. 20.296**

**Preis CHF 125.00**

**Profitieren Sie vom Angebot** und lernen Sie alle Bewegungsideen von Patrick Fust kennen.

**Das Bundle** mit einer Kiste «Bewegung in die Schule» und einer Mappe «Mehr Bewegung in die Schule».

ISBN 978-3-03700-530-9

**Art.-Nr. 20.530**

**Preis CHF 180.00**

neu

### **Mehr Bewegung in die Schule**

Mappe, 23,2 × 15,5 × 2,7 cm

48 Karten, 3 Plakate

Autor: Patrick Fust

Fotos: Fotoatelier Spring

ISBN 978-3-03700-512-5

**Art.-Nr. 20.512**

**Preis CHF 75.00**

[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)

INGOLDVerlag  
Suisselearn Media AG  
Hintergasse 16  
3360 Herzogenbuchsee

Tel. +41 62 956 44 44  
Fax +41 62 956 44 54  
info@ingoldverlag.ch  
www.ingoldverlag.ch