



## ANGELEITETE BEWEGUNGSPAUSEN AUF DEM SCHULHOF, SPORTPLATZ ODER SCHULGELÄNDE

### Memory-Schlange

**Ziel/Intention:**

Spiel zur Aktivierung und zur Förderung des Arbeitsgedächtnisses

**Spielbeschreibung:**

Immer drei bis vier Kinder laufen in einer Schlange mit ausreichendem Abstand hintereinander her. Das vorderste Kind bestimmt das Tempo und achtet darauf, dass alle Kinder ihm folgen. Zusammenstöße werden vermieden.

Das erste Kind macht eine Bewegung vor. Die anderen Kinder merken sich diese. Auf ein zuvor vereinbartes Zeichen des führenden Kindes (z. B. Handheben), läuft das letzte Kind nach vorne. Es wiederholt die Bewegung des ersten Kindes und fügt eine neue Bewegung hinzu. Anschließend hebt es wieder die Hand und das letzte Kind läuft nach vorne. Dieses Kind wiederholt die ersten beiden Bewegungen und führt eine dritte Bewegung ein.

Wie viele verschiedene Bewegungen schafft die Gruppe?



## Abflug – eine Bewegungsgeschichte

### **Ziel/Intention:**

Bewegungspause zur Aktivierung

### **Spielbeschreibung:**

Die Kinder stellen sich in zwei Reihen (Blockaufstellung) im Abstand von ca. 2 m auf dem Pausenhof hintereinander auf. Die Lehrkraft steht den Kindern gegenüber. Die Lehrkraft erzählt folgende Bewegungsgeschichte, dabei macht sie Bewegungen vor, die von den Kindern imitiert werden. Die Übungen finden immer am gleichen Platz statt mit Ausnahme von c).

*Wir fliegen gemeinsam mit dem Flugzeug in ein fernes Land. Alle machen sich zum Abflug bereit!*

- a) *Wir patschen mit den Händen auf die Oberschenkel und zählen von 10 rückwärts.*
- b) *Wir springen bei null in die Höhe, laufen auf der Stelle und strecken die Arme als Flügel zur Seite aus.*
- c) *Macht folgende Bewegungen nach (dabei, wenn möglich die Arme so lange wie möglich ausgestreckt lassen):*
  - *in die Hocke gehen,*
  - *seitlich beugen,*
  - *Skippings,*
  - *anfersen,*
  - *Hampelmann etc.*

*Achtung: Während dieser Übungen „fliegt“ immer ein Kind (beginnend beim ersten Kind in der vorderen Reihe) um das „Klassenflugzeug“. Es rennt dabei mit ausgebreiteten Armen eine Runde um die anderen Kinder. Wenn es wieder an seinem Platz angekommen ist, startet das nächste Kind.*

- d) *Wir bereiten uns auf die Landung vor, indem wir uns zuerst ganz groß machen und auf die Zehenspitzen stellen. Das Flugzeug sinkt. Deshalb werden wir immer kleiner und gehen schließlich in die Hocke. Zum Abschluss trommeln wir auf den Boden - die Flugzeugreifen holpern über die Landebahn. Wir sind wieder gut gelandet!*

## Don't move

(nach der Idee „Ochs am Berg“)

### Ziel/Intention:

Spiel zum Üben der allgemeingültigen Abstandsregel, Reaktionsfähigkeit

### Material:

Maßband zum Abmessen, Startlinie, Ziellinie (z. B. Kreidestrich, Bodenmarkierung)

### Spielbeschreibung:

Die Lerngruppe wird in Dreier- oder Vierergruppen aufgeteilt, so dass drei bis vier Spiele auf dem Spielgelände nebeneinander gespielt werden. Ein Spielfeld von ca. 15 m Länge wird markiert.

Der „Spielmacher“ steht 2 m hinter der Ziellinie. Die Kinder stehen im Abstand von jeweils mindestens 1,5 m zueinander auf der anderen Seite an der Startlinie.

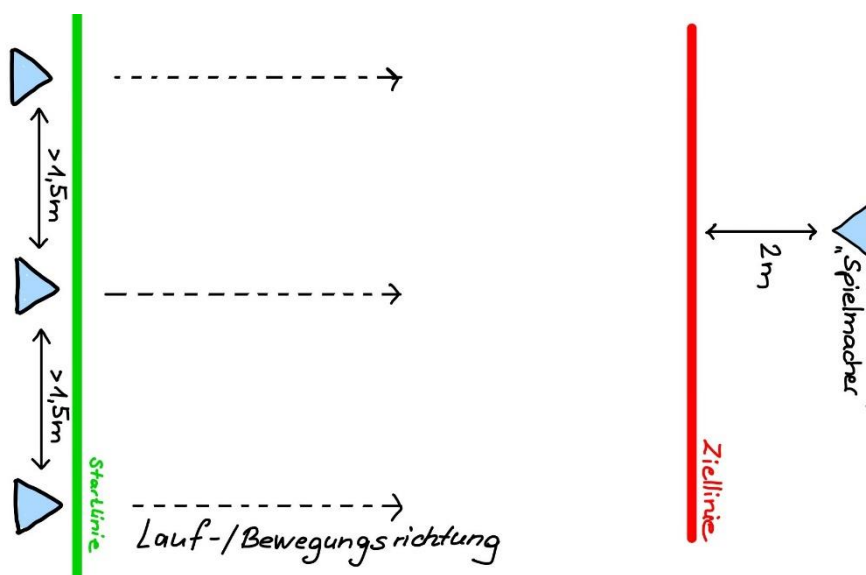
Es wird nach den altbekannten Regeln „Ochs am Berg“ gespielt:

Die Fortbewegungsart wird festgelegt (z. B. trappeln, Skippings, hüpfen, gehen, schleichen). Solange sich der „Spielmacher“ von den Kindern wegdreht, dürfen sich diese geradlinig vorwärtsbewegen. Wenn der „Spielmacher“ sich wieder umdreht und jemanden sieht, der sich noch bewegt, muss das ertappte Kind an die Startlinie zurück.

### Variation:

Wer zum ersten Mal in Bewegung ‚erwischt‘ wird, muss sich auf einem Bein weiterbewegen. Wer zum zweiten Mal erwischt wird, darf sich nur noch im Bäirengang auf allen Vieren vorwärtsbewegen. Erst beim dritten Mal muss das ertappte Kind zur Startlinie zurückkehren.

Wer hat als erstes die Ziellinie (und damit den Mindestabstand zum Spielmacher) erreicht?



## „Stop, go, jump and clap“

### Ziel/Intention:

Spiel zur Aktivierung und zur Förderung der exekutiven Funktionen

### Spielanleitung:

Die Lehrkraft gibt Kommandos, die von den Kindern ausgeführt werden. Dabei ändern sich die Spielregeln von Stufe zu Stufe.

1. Stufe: Die Kommandos „stop“ und „go“ werden eingeführt und eingeübt.
2. Stufe: Die Kommandos „jump and clap“ werden eingeführt und eingeübt.
3. Stufe: Die Kommandos „stop“ und „go“ werden getauscht, d.h. bei „stop“ wird gegangen, bei „go“ wird stehengeblieben.
4. Stufe: Die Kommandos „jump and clap“ werden getauscht, d.h. bei „clap“ wird einmal gehüpft und bei „jump“ einmal in die Hände geklatscht.

## „Eins – zwei – Sommer“

### Ziel/Intention:

Übung zur Aktivierung, Training der Selbstregulation

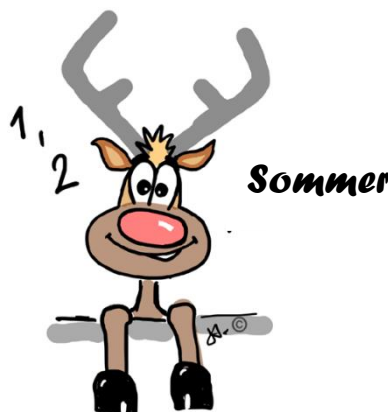
### Spielbeschreibung:

Zwei Kinder stehen sich in einem Abstand von 2 m gegenüber. Sie zählen abwechselnd von eins bis drei und beginnen dann wieder von vorne (A: „1“, B: „2“, A: „3“, B: „1“, A: „2“ ...).

Diese Übung führen sie mehrfach durch, bis sie ohne Fehler gelingt.

Danach werden die einzelnen Zahlen nach und nach durch Bewegungen und Begriffe ersetzt.

1. Stufe: Die „1“ wird durch einmaliges Hochspringen ersetzt. „2“ und „3“ bleiben wie zuvor.
2. Stufe: Die „2“ wird durch eine Kniebeuge ersetzt. „3“ bleibt wie zuvor.
3. Stufe: Die „3“ wird durch das Wort „Sommer“ ersetzt.



## Wechselsprünge

### Ziel/Intention:

Bewegtes Lernen, Übung zur Aktivierung, Training des Arbeitsgedächtnisses

### Spielbeschreibung:

Jedes Kind sucht sich eine Linie auf dem Boden (z. B. Steinplattenkante, Kreidestrich, Spielfeldaufzeichnung).

Der rechte Fuß wird vor die Linie, der linke Fuß hinter die Linie gestellt.

Auf ein Kommando führen alle Kinder Wechselsprünge aus, dabei wird laut mitgezählt: z.B. eine Einmaleinsreihe, rückwärts von 20 bis 0 ...

### Variante:

Die Lehrkraft nennt drei verschiedene Zahlen.

Die Kinder merken sich die Zahlen in der richtigen Reihenfolge (z. B. 4 – 3 – 6).

Sie springen zunächst viermal – kurzer Stopp – dann dreimal – kurzer Stopp – dann sechsmal. Dabei sprechen sie die Zahlen laut mit.

Schwierigkeitsstufe 1:

Die Anzahl der „Merkzahlen“ zur Förderung des Arbeitsgedächtnisses wird gesteigert. Zur Steigerung der Bewegungsintensität wird die Anzahl der durchzuführenden Sprünge erhöht.

Schwierigkeitsstufe 2:

Die vorgegebene Zahlenfolge wird in umgekehrter Reihenfolge gesprungen.

