



LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN, LIEBE WSB-INTERESSIERTE,

mit dem Schuljahr 2016/17 werden in Baden-Württemberg neue Bildungspläne in Kraft treten. In dem z. Zt. vorliegenden „Arbeitspapier für die Hand der Bildungsplankommissionen als Grundlage und Orientierung zur Verankerung von Leitperspektiven“ (Stand 8. April 2014) findet man unter den Leitperspektiven „Prävention und Gesundheitsförderung“ u. a. als „Zentrales Lern- und Handlungsfeld“ folgenden Hinweis: „Selbstregulation: Gedanken, Emotionen und Handlungen selbst regulieren“.

Und im weiteren Text die Sätze „Die Selbstregulation spielt für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in diesen Lern- und Handlungsfeldern eine grundlegende Rolle. Die Unterstützung und Begleitung der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen erfolgt in den genannten Feldern im Unterrichts- bzw. Schulalltag.“

In die neuen Bildungspläne wird somit ein Thema Eingang finden, auf dessen Bedeutung die WSB-Post schon in früheren Ausgaben mehrfach eingegangen ist.

Denn wie Forschungsergebnisse in den letzten Jahren zeigen, sind Sport, Bewegung und Spiel einflussreiche Faktoren, um die Fähigkeit zur Selbstregulation und damit auch den Lernerfolg zu fördern (Beitrag „Internationale Konferenz der exekutiven Funktionen 2014“ in Stuttgart, siehe unten).

Das heißt aber auch, dass sich WSB-Schulen, die ihren Schülerinnen und Schülern vielfältig Bewegung und Sport im Schulalltag ermöglichen, viele Gelegenheiten bieten, die Selbstregulation gezielt und umfassend weiter zu entwickeln.

Das Kultusministerium und die Stiftung Sport in der Schule haben in Zusammenarbeit mit dem TransferZentrum für Neurowissenschaften, dem Institut Bildung plus und dem Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik (LIS) das Webportal „FIT für LERNEN und LEBEN - Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel“ (www.fit-lernen-leben.ssids.de) erstellt. Auf diesem findet man ausführliche Hintergrundinformationen, Filme, eine Beispielsammlung und weitere Infos zum Downloaden.

Ein sehr erfreuliches Jubiläum, nämlich die 50. zertifizierte WSB-Schule im Lande, konnte Ende des Schuljahres 13/14 gefeiert werden (Bericht „Kaufmännische Schule Ehingen 50. WSB-Schule“, siehe S. 2).

Ansonsten soll Sie auch diese WSB-Post wieder mit Nachrichten, Informationen und Hinweisen zur und um die WSB-Initiative versorgen. Gerne würden wir auch Hinweise und Ideen von Ihnen veröffentlichen. Sie können uns diese unter wsb@lis.kv.bwl.de zuschicken.

Ihr WSB-Team

INHALT:

Seite 1 und 2:

- Aktuell

Seite 2 und 3:

- Nachrichten

Seite 4:

- Fortbildungen

Seite 4 und 5:

- Fundgrube

Seite 5, 6 und 7:

- Shop und Linktipps

Seite 7, 8 und 9:

- Praxistipps

Seite 10:

- Adventsgruß

• WSB: AKTUELL

WISSENSCHAFTLER EINIG: SELBSTREGULATION MUSS BEREITS IM KINDESALTER GEFÖRDERT WERDEN.

„Stuttgart, 13. Oktober 2014

Manche Kinder können sich gut mit sich selbst beschäftigen, integrieren sich ohne Probleme in eine Gruppe und finden diplomatische Lösungen in Konfliktsituationen. Andere Kinder können ge-

nau das nicht. Oftmals als Störenfriede bezeichnet, finden sie nur schwer ihren Platz innerhalb einer bestehenden Gemeinschaft. Anfangs erst im Kindergarten, später dann in der Schule und im Berufsleben. Der Grund für diese unterschiedlichen Verhaltensweisen liegt in den exekutiven Funktionen, die für die Entwicklung von selbstregulierendem Verhalten bei Kindern von großer

• WSB: AKTUELLES

Bedeutung sind.

Also von der geistigen Fähigkeit, die es uns ermöglicht, unser Denken und Verhalten bewusst zu steuern sowie kontrolliert mit unseren Gefühlen umzugehen. Da sich die exekutiven Funktionen bereits im Vorschulalter entwickeln, aber erst im jungen Erwachsenenalter voll ausgebildet sind, muss diese Entwicklung bei Kindern frühzeitig unterstützt werden. Welche Ansätze es dabei in der Forschung sowohl national, als auch international gibt, ist jetzt in Stuttgart bei der Internationalen Konferenz der exekutiven Funktionen vorgestellt worden. Erstmals haben sich renommierte Wissenschaftler aus Theorie und Praxis dazu in Deutschland getroffen. Die Wissenschaftler der Konferenz kamen aus den USA, Schweden, Kanada, den Niederlanden, Argentinien und Deutschland. Trotz der kulturellen Unterschiede waren sie sich einig, dass die Selbstregulation für

die Entwicklung von Kindern sehr wichtig ist und deshalb bereits von Klein auf gefördert werden soll. „Die exekutiven Funktionen können innerhalb typischer Kindergarten- oder Schulsettings gefördert werden und die Entwicklung und den Lebensverlauf bei Kindern positiv unterstützen“, erklärte Professor Clancy Blair von der New York Universität in seinem Vortrag „Entwicklung der exekutiven Funktionen und der Zusammenhang mit akademischen Fähigkeiten“.

Ziel der zweitägigen Konferenz war es, den Wissenschaftlern und Praktikern erstmals eine Plattform zum Austausch über die aktuelle Forschungslage zu geben und die Herausforderungen für die Zukunft diskutieren zu können.“

Aus: Pressemitteilung des ZNL (Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen), Ulm

• WSB: NACHRICHTEN

KAUFMÄNNISCHE SCHULE EHINGEN 50. WSB-SCHULE

„Dass Sport und Bewegung den Schülern gut tun, davon wissen viele Lehrer zu berichten. Nach Bewegungspausen steige die Aufmerksamkeit, lernen und sich konzentrieren fallen wieder leichter. Die Kaufmännische Schule Ehingen (KSE) hat Sport und Bewegung daher in ihrem Leitbild verankert. Nun ist die Schule vom Kultusministerium als weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (WSB) ausgezeichnet worden - als erste berufliche Schule im Gebiet des Regierungspräsidiums Tübingen. Das Kultusministerium hatte das Konzept mit Hilfe des Landesinstituts für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg (LIS) in Ludwigsburg ausgearbeitet. In Baden-Württemberg haben bislang insgesamt 50 Schulen die Urkunde erhalten. Am Dienstag überreichte Fachberaterin Karin Pick die Urkunde an Schulleiter Karl Seifert.

Mehr als ein Jahr lang hatte die Schule auf diesen Tag hingearbeitet. Damit Sport, Spiel und Bewegung den Schulalltag im besonderen Maße prägen, stehen mehrere WSB-Bausteine zur Verfügung. Lernen mit und durch Bewegung ist dabei ein Grundprinzip. So lassen sich beispielsweise in Deutsch Gedichte inszenieren anstatt sie nur vorzulesen, die Silbentrennung kann ebenso spielerisch und mit Bewegung vermittelt werden wie so



Fachberaterin und WSB-Multiplikatorin Karin Pick überreicht Karl Seifert, Schulleiter der Kaufmännischen Schule Ehingen, das WSB-Zertifikat.

manche Rechenaufgabe. Damit die Umsetzung in den unterschiedlichsten Fächern auch klappt, haben die Lehrer der Kaufmännischen Schule an einer Fortbildung teilgenommen. Karin Pick lobte das versammelte Kollegium für die "Bereitschaft, mitzumachen".

Ebenso wie Bewegung im Unterricht sind auch aktive Pausen bei diesem Konzept von Bedeutung. Hierfür hat sich die KSE etwas Besonderes einfallen lassen: Vom kommenden Schuljahr an wird täglich zehn Minuten lang in der großen Pause "Live Kinetik" angeboten. Dabei werden Bewegung und Wahrnehmung mit verschiedenen Aufgaben verknüpft und so gleichzeitig der Körper und das Gehirn trainiert. Derzeit bildet die Schule 46 Lehrer in diesem Bereich aus. "Wir beschreiten damit neue Wege", sagte Schulleiter Karl Seifert.

Weitere WSB-Bausteine sind unter anderem die

• WSB: NACHRICHTEN

gesunde Ernährung oder auch außerschulische Bewegungs- und Sportangebote. An der KSE gibt es für Schüler beispielsweise kostenlos Wasser und Obst und dafür keine süßen Getränke, berichtet Karin Pick. Auch bewegungsbetonte außerschulische Angebote wie Skifahrten mache die KSE.

Die AOK unterstützt die Schule in ihrem Bestreben: Martin Knupfer, Leiter des AOK-Kundencenters in Ehingen, überreichte der Schule einen Scheck über 400 Euro.“

Aus: Ehinger Tagblatt, 24.07.2014

ZWEITER «FIT4FUTURE»-KONGRESS“ ZUM THEMA KINDERERNÄHRUNG EIN VOLLER ERFOLG!



Bereits zum zweiten Mal hatten die Cleveland-Stiftung und die Event- und Kommunikationsagentur lübMEDIA zusammen mit der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) als Kooperationspartner vom 22. – 25. Oktober zum «fit4future»-Kongress eingeladen. Der Kongress stand unter der Schirmherrschaft der Bayerischen Staatsministerin für Gesundheit und Pflege Melanie Huml.

Unter dem Motto „Kinder. Gesund. Ernähren“ setzten sich Experten aus verschiedenen Disziplinen in Bad Griesbach mit dem Thema gesunde Kinderernährung auseinander und diskutierten Fragen wie "Wie ernähren sich unsere Kinder? Wie entwickeln sich Geschmack und Nahrungspräferenzen? Wie wird unsere Ernährung in Zukunft aussehen?".

Der Kongress richtete sich an Non-Profit-Organisationen in Deutschland, die sich mit dem Thema Kindergesundheit durch gesunde Ernährung beschäftigen und an verantwortungsbewusste Unternehmen unter anderem aus der Lebensmittel-Industrie und aus dem Gesundheitswesen. Zielsetzungen des Kongresses waren eine stärkere Vernetzung der relevanten Organisationen, Ideen- und Wissenstransfer, schnelles Kennenlernen von Förderern, Ideengebern und Lieferanten auf dem „Marktplatz“ und die Generierung von mehr Aufmerksamkeit für Projekte und Initiativen.

Quelle: www.fit-4-future-kongress.de

ZERTIFIZIERTE WSB-SCHULEN

Stand 1. November 2014 sind 52 weiterführende Schulen in Baden-Württemberg erfolgreich zertifiziert und dürfen sich „WSB – Weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ nennen.

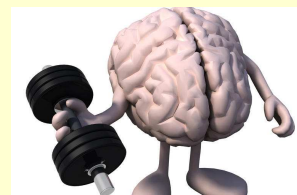


Folgende Schulen wurden in diesem Jahr bisher zertifiziert:

- Schillerschule Dettingen
- Thomas-Mann-Gymnasium Stutensee
- Maria-Sibylle-Merian-RS Dusslingen
- Pestalozzi-Realschule Freiburg
- Dominikus-Mädchengymnasium Karlsruhe
- Karl-Friedrich-Schule Eutingen
- Gustav-Mesmer-Realschule Münsingen
- Kepler-Gymnasium Pforzheim
- Schlossbergschule Kappelrodeck
- **Kaufmännische Schule Ehingen**
- Wilhelm-Hauff-Schule Heilbronn
- Gymnasium am Romäusring Villingen

WSB-MULTIS IN DRESDEN

Welche Wertschätzung die WSB-Initiative auch in anderen Bundesländern genießt, konnten die beiden WSB-Multis Herbert Wolf und Franz Platz erfahren. Eine Schulleiterin aus Dresden hatte die beiden in ihre Schule, dem Julius-Ambrosius-Hülße-Gymnasium, eingeladen. Sie sollten anlässlich eines Pädagogischen Tages am 02.10.14 das Kollegium zum Thema Bewegte Schule fortbilden. Anfängliche Skepsis unter den Kolleginnen und Kollegen wich sehr schnell und mit großer Begeisterung war das Kollegium den ganzen Tag an den theoretischen Ausführungen und beim Mitmachen der praktischen Beispiele dabei.



Bildnachweis: Fotolia | fabioberti.it

• **WSB: FORTBILDUNGEN**

WAS FÜRS LERNEN WICHTIG IST



Am 18.11.2014 findet im Rathaus Stuttgart, Großer Sitzungssaal von 17:00 bis 20:00 Uhr ein Werkstattgespräch zum Thema „Was fürs Lernen wichtig ist – Förderung exekutiver Funktionen in Bildungseinrichtungen“ statt. Es werden aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung zur Bedeutung exekutiver Funktionen dargestellt. Eine Vielzahl interessanter Workshops liefern wertvolle Anregungen für die Praxis in KiTa und Schule.

Weitere Infos unter:

<http://www.stuttgart.de/bildungspartnerschaft>

FORUM MÄDCHENSPORT IN ALBSTADT

Am 20. und 21. November 2014 findet in der Landessportschule in Albstadt das 15. Forum Mädchensport des DSLV Baden-Württembergs statt. Das Programm umfasst dieses Jahr Praxisworkshops zu den Themen „Tanz – kreativ und attraktiv“ (Referent: Douglas Comley), „Erlebnispädagogik in der Sporthalle“ (Referent: Marc Fischer), „Förderung exekutiver Funktionen bei der Vermittlung von Handball in der Schule“ (Referent: Armin Emrich), „Flagfootball in der Schule“ (Referent: Marc Fischer) und „Wilde Spiele“ (Referent: Heinz Frommel). Abgerundet wird das Forum durch die Vorträge von Armin Emrich zu den Exekutiven Funktionen und von Prof. Dr. Stefan König zum Thema „Fitte Schülerinnen – bessere Schülerinnen?“

Weiter Infos unter:

www.dslvbw.de/veranstaltungen-maedchenforum.php

• **WSB: FUNDGRUBE**

KINDER SPIELEN LIEBER DRAUßEN ALS MIT DEM COMPUTER



Der Medienforscher Richard Stang warnt davor, den Nachwuchs mit elektronischen Medien ruhig zu stellen.

„Die Schule ist ja auch nicht gerade körperbetont. Kinder brauchen Bewegung. Man weiß ja aus der Lernforschung, dass körperliche Aktivität sehr viel Positives zum Lernen beiträgt. Es gibt zwar Konzepte dafür, dennoch wird die Bewegung immer weniger. Wenn gespart wird, dann am Sport und an den kreativen Angeboten. Es wird immer nur in die klassischen Fächer investiert. Die Körpererfahrung bleibt auf der Strecke. Andererseits haben wir zum Beispiel die Waldkindergärten, die das schaffen, was früher selbstverständlich war, nämlich Freiräume. Heute bleiben für Kinder kaum noch solche.“

Aus: *Stuttgarter Zeitung*, 18. Juni 2014, S. 23

BEWEGUNG VOR SCHULBEGINN MACHT KINDER AUFMERKSAMER

„Am besten schon vor der ersten Stunde herumtoben: Laut einer neuen Studie profitieren Kinder von einer halben Stunde Sport vor der Schule. Besonders Mädchen und Jungen mit ADHS-Symptomen können sich nach der Bewegung besser konzentrieren, rechnen und lesen.“ (...)

Aus: *Pressemitteilung der Michigan State University* (<http://dpaq.de/wE5DN>)

WSB - DIE INITIATIVE



Wollen Sie und Ihre Schule Teil der WSB-Initiative werden?

Einen **Anmeldeantrag** zum Downloaden und **Hinweise** zur WSB-Initiative finden Sie unter:

www.lis-in-bw.de

Unterpunkt „**Bewegungsfreundliche Schule**“

• **WSB: FUNDGRUBE**

KAUFMÄNNISCHE SCHULE WILL SCHÜLER MIT LIFE KINETIK LEISTUNGSFÄHIGER MACHEN

„Im Sport wird das Training längst genutzt: Life Kinetik soll das Gehirn leistungsfähiger machen und die Konzentration fördern. Die Kaufmännische Schule Ehingen bietet das Training neu für ihre Schüler an.“



Die Kaufmännische Schule (KSE) in Ehingen geht einen neuen Weg und bietet seit Oktober etwas Besonderes für die Schüler an: Jeden Tag sind zehn Minuten für Life Kinetik reserviert. Ein auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierendes Training, bei dem es darum geht, die Gehirnhälften zu vernetzen und dabei das Denkvermögen zu schulen, wie Schulleiter Karl Seifert erklärt. "Viele Sportler machen Life Kinetik, weil sie ihre Auffassungsgabe verbessern wollen", sagt Joachim Wiesenfarth, stellvertretender Schulleiter. Bislang hätten wenige Schulen Life Kinetik im Angebot. Die KSE ist damit ein Vorreiter. "Wir sind eine Pilotschule", sagt Seifert.

Zehn Minuten zu Beginn der fünften Stunden sind nun täglich für die Life Kinetik reserviert. In 22 von insgesamt 36 Klassen der KSE wird trainiert. 550 Schüler machen täglich neue Übungen, lediglich die Abschlussklassen seien noch außen vor. "Tuchwirbel mit Ballsolo" heißt beispielsweise eine davon. Dabei geht es darum, unterschiedliche Bewegungen gleichzeitig zu bewältigen. Mit der einen Hand wird etwa eine fließende Bewegung mit einem Tuch gemacht während mit der anderen Hand ein Ball in die Luft geworfen und wieder gefangen wird.

Mit solchen ungewohnten Übungen, die sich im Übrigen im Klassenzimmer machen lassen, werde erreicht, dass sich im Gehirn neue Verknüpfungen bilden, Denkprozesse und Aufnahmekapazität gefördert werden und die Konzentrationsfähigkeit steige. "Für mich ist das angewandte Neurobiologie", sagt Projektleiterin Andrea Küchle-Wahl. Allmählich werde durch das Training das Arbeitsgedächtnis erweitert. Und das komme einem in jeder anderen Lebenslage zugute. (...)

Im Juli ist die Schule vom Kultusministerium als weiterführende Schule **mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (WSB)** ausgezeichnet worden - als erste berufliche Schule im Gebiet des Regierungspräsidiums Tübingen. Eine bewegte Pause sei dabei eine Voraussetzung gewesen und so kam die Life Kinetik ins Spiel. (...)"

Aus: *Ehinger Tagblatt*, 24.10.2014

• **WSB: SHOP UND LINKTIPPS**

BEWEGUNGSFREUNDLICHE ÜBUNGEN UND SPIELE IN VERTRETUNGSSTUNDEN

Beispielsammlung für Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarstufe

Die Broschüre mit Beispielen für bewegungsfreundliche Übungen und Spiele, die in Vertretungsstunden eingesetzt werden können, findet man zum kostenlosen Download unter:

www.lis-in-bw.de

- ↳ Bewegungsfreundliche Schule
- ↳ WSB
- ↳ Beispielsammlung
- ↳ Vertretungsstunden

Bewegungsfreundliche
Übungen und Spiele in
Vertretungsstunden

Sekundarstufe I und II



Franz Platz
Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg (LIS)

• **WSB: SHOP UND LINKTIPPS**

SCIENCEKIDS-HANDREICHUNG FÜR DIE SEKUNDARSTUFE 1



Eine Handreichung mit Experimenten, Versuchsanleitungen, Arbeitsblättern, Checklisten und vielem mehr zu den fünf zentralen Themen Energie, Wasser, Anatomie, Sinne und Lebensmittel ist erhältlich beim:

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg
 Referat 52 (Sport- und Sportentwicklung)
 Postfach 10 34 42
 70029 Stuttgart
 Bestellung per Post oder Fax (0711 2792795)
 Preis: 9,80 € (einschließlich Mehrwertsteuer und Versand)

Alle Arbeitsblätter können zudem online zum kostenlosen Downloaden abgerufen werden unter

- www.sciencekids.de bzw.
- www.sciencekids.de/lehmaterial.html

DAS LANDESDINSTITUT FÜR SCHULSPORT, SCHULKUNST UND SCHULMUSIK (LIS) STELLT SICH VOR

Wer das LIS noch nicht kennt, was dort gemacht wird, wo es ist usw., kann sich nun per Video informieren. Zu finden auf der Startseite der Homepage des LIS: www.lis-in-bw.de

FRIEDER BECK: SPORT MACHT SCHLAU: MIT DER HIRNFORSCHUNG ZU GEISTIGER UND SPORTLICHER HÖCHSTLEISTUNG



Frieder Beck, Mitglied der AG Exekutive Funktionen am LIS, erklärt, in welchen Situationen das Gehirn lernt und wie wir Geist und Körper schneller und erfolgreicher trainieren können.

Goldegg-Verlag, Berlin. 2014.
 ISBN Print: 978-3-902991-18-8
 Preis: 19.95 €

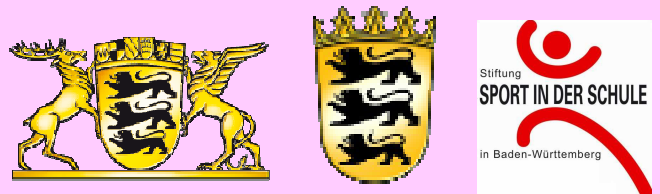
NEWSLETTER SPORT DES RP KARLSRUHE



Der Fachbereich Sport am RP Karlsruhe gibt einen Newsletter Sport heraus, der dreimal im Jahr erscheinen soll. Inzwischen sind die ersten beiden Ausgaben erschienen.
 Der Newsletter will seine Leserinnen und Leser mit aktuellen Themen, Berichten und Informationen rund um den Schulsport versorgen.

Weitere Informationen unter www.rpk-sport.de

FIT FÜR LERNEN UND LEBEN



Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel.

Homepage der Stiftung „Sport in der Schule in BW“ mit umfassenden Informationen zum Thema Selbstregulation und exekutive Funktionen sowie einer Übungssammlung unter:

www.fit-lernen-leben.ssids.de

• **WSB: SHOP UND LINKTIPPS**

ZUM WSB-BAUSTEIN „SCHULWEGE ALS BEWEGUNGSWEGE“



AUF DEM WEG ZUR SCHULE

„Auf dem Weg zur Schule“ ist ein leiser aber sehr eindringlicher Film, der einem wieder einmal bewusst macht, wie dankbar wir hier in Deutschland

für unsere Annehmlichkeiten sein können. Mit wunderbaren Aufnahmen wird in dem Film gezeigt, wie Kinder aus Patagonien, Indien, Marokko und Kenia ihre beschwerlichen Schulwege meistern. Sehr gelungen!



Länge: 77 Min
Preis: EUR 12,99
Produktionsjahr: 2013
Erhältlich als DVD oder Blu-ray

• **WSB: PRAXIS-TIPPS**

DER BEWEGTE ADVENTSKALENDER



Bildnachweis: www.eismann.de/uploads/pics/121029_Adventskalender_01.jpg

In manchem Klassenzimmer hängt im Dezember ein Adventskalender. Und jeden Tag wird ein Behälter geöffnet, der Überraschungen, meist Süßigkeiten enthält. Anders die Kolleginnen Julia Heller und Dorothee Merz vom Anna-Essinger-Gymnasium Ulm. Sie bastelten im vergangenen Advent für ihre Klassen einen „Bewegten Adventskalender“ nach einer Idee aus der Schweiz (<http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/de/home/umsetzen/praxis.html>) Umsetzen -> Praxisdownloads -> Der bewegte Adventskalender).

Ein kleiner Behälter wird jeden Tag geöffnet. Er enthält einen Zettel mit einer Bewegungsaufgabe. Die ganze Klasse führt dann die Aufgabe aus. Hier sind die 24 Bewegungsaufgaben:

- 1. Dreieck, Kreis, Acht** Zeichnet mit dem Zeigefinger der rechten Hand ein Dreieck in die Luft, gleichzeitig mit dem Zeigefinger der anderen Hand einen Kreis (Hand wechseln), dann zusätzlich mit dem Fuß eine Acht zeichnen.
- 2. Arme kreisen** Kreist mit dem linken Arm, kreist anschließend mit dem rechten Arm, kreist mit beiden Armen in beide Richtungen gleichzeitig. Zum Schluss kreist mit beiden Armen gegenläufig.
- 3. Turmuhr** Alle stehen. Stellt euch vor ihr seid eine Kirchturmuhr und ihr stellt mit euren Armen die Zeiger der Uhr dar, so dass die Zeit bei euch abgelesen werden kann. Jetzt werden euch verschiedene Zeiten genannt, die ihr anzeigen sollt. Drei Uhr, acht Uhr, viertel nach zehn, viertel nach eins, zehn nach fünf, halb neun, zwanzig nach sieben, sechs Uhr, halb eins, viertel vor elf, zwanzig vor acht, zehn vor vier.
Es können auch noch beliebig Zeiten ergänzt werden.

• WSB: PRAXIS-TIPPS

4. Finger wärmen Aufwärmen: Berührt der Reihe nach mit dem Daumen eure Finger (rechte und linke Hand). Geht es auch gegengleich? Zu zweit: Gebt euch die Hand, führt die Finger ineinander und versucht den fremden Daumen für 5 Sekunden runterzudrücken.

5. Weihnachtskonzert Alle stehen im Kreis. Jemand verlässt den Raum. Die Gruppe bestimmt einen Dirigenten. Dieser macht Übungen vor, die alle sofort mitmachen müssen (z. B. hüpfen, klatschen ...). Die Person, die draußen war, hat 3 Versuche, um den Dirigenten zu erraten.

6. Sternspringen Legt einen Radiergummi auf den Boden und springt beidbeinig über den Radiergummi: vor, zurück, links und rechts – versucht dabei eine Sternform zu hüpfen. Überlegt euch weitere Figuren, die man um und über den Radiergummi hüpfen kann, z. B. das Haus vom Nikolaus, ein Herz, ein Kreis, ein Tannenbaum, eine Glocke etc.

7. Nase wärmen

Berührt mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand die Nase. Versucht nun die Position so zu wechseln, dass anschließend die linke Hand die Nase und die rechte Hand das linke Ohr berührt.

8. Teig rollen Rollt einen Stift mit der Handfläche vor- und rückwärts (z. B. auf dem Tisch, dem Bein). Variante: Versucht es auch im Sitzen mit den Fußsohlen oder rollt den Stift zwischen euren Handflächen.

9. Spuren im Schnee Zu zweit: Schreibt mit dem Finger auf den Rücken des Partners eine Zahl, einen Buchstaben oder ein ganzes Wort. Was war es?

10. Schubkarren Geht zu zweit zusammen. Einer ist der Schubkarren, der andere hält den Partner an den Oberschenkeln, legt eine vorgegebene Strecke zurück.

11. Zeigefingerkreise Im Stehen mit ausgestrecktem Zeigefinger um den Zeigefinger der anderen Hand in beliebige Richtung kreisen. Nun mit dem anderen Zeigefinger ebenfalls einen Kreis zeichnen, der sich aber in die andere Richtung bewegt.

12. Ein Fahrstuhl soll simuliert werden. Allmählich kann man vom Dachgeschoss in den Keller fahren - die Beine beugen, bis ihr in der Hocke seid (Kniegelenk ca. 90° Winkel). Anschließend geht es wieder Stockwerk für Stockwerk nach oben. In jedem Stockwerk verweilt man zwei bis drei Sekunden. In der Streckung angekommen, schüttelt man Arme und Beine gut aus.

WSB-LEITFADEN „SCHULE BRAUCHT RHYTHMUS UND BEWEGUNG“

Der **WSB-Leitfaden**, der umfassende Infos und Tipps zur WSB-Initiative enthält, kann beim Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, Referat 52 (Sport und Sportentwicklung), Postfach 103442, 70029 Stuttgart für 9,20 € bestellt werden.

Fax-Bestellnummer (0711) 2792795 oder per Post.

13. „Wer kommt als nächstes“

Vorbereitung: Die Schüler sitzen an den Tischen und halten die Augen geschlossen (oder legen sich auf den Tisch).

Durchführung: Einer fängt laut an zu zählen: «Eins!». Jetzt muss ein anderer weitermachen mit «Zwei!». Es darf vorher keine Reihenfolge bestimmt werden. Wenn zwei gleichzeitig sprechen, muss die Klasse von den Stühlen aufspringen. Jetzt fängt das Ganze wieder von vorne an. Die Klasse hat insgesamt drei Möglichkeiten. Welches ist die größte Zahl, die geschafft wurde?

14. „Hipp-Hepp“

Vorbereitung: Die Schüler stehen in einem Kreis zu 10-15. Jeder hat einen Ball in der Hand (zerknülltes Blatt).

Durchführung: Auf das Kommando „hipp“ eines Schülers oder des Lehrers werfen alle den Ball zum nächsten Mitspieler links und fangen gleichzeitig den Ball vom rechten Mitspieler auf.

Variation: Mehrmals durchführen, danach auf das Kommando „hepp“ den Ball nach rechts werfen und vom linken Partner auffangen. Nach einiger Zeit „hipp“ und „hepp“ abwechseln oder mit „hipp-hipp“ bzw. „hepp-hepp“ zum übernächsten Mitspieler werfen.

15. Joker

Heute dürft ihr wählen, welches Fenster des Adventskalenders ihr nochmal öffnen wollt.

16. Kommando „Bimberle“

Ein Schüler gibt verschiedene Kommandos, auf die die Anderen unterschiedlich reagieren. "Auf Kommando Bimberle": Alle klopfen mit den Zeigefingern auf den Tisch. "Auf Kommando ganze Hand": Alle klopfen mit den flachen Händen auf den Tisch. "Auf Kommando Bock": Alle klopfen mit den Fingern auf den Tisch, wobei die Finger gekrümmt sind. "Auf Kommando Kante": Alle klopfen mit den Handkanten auf den Tisch.

17. „Schuhplattler“ Im Stehen den rechten Ellenbogen und das linke Knie, dann linken Ellenbogen und rechtes Knie zusammenführen;

• WSB: PRAXIS-TIPPS

mehrfach wiederholen. Im Stehen hinter dem Körper mit rechter Hand die linke Ferse berühren und gegengleich; mehrfach wiederholen.

18. „Denkmütze“ Ohren spitzen Mit Zeigefinger und Daumen zieht ihr den Rand eurer Ohren nach außen, so als wolltet ihr sie ausfalten. Beginnt am oberen Rand des Ohres und arbeitet euch nach unten bis zum Ohrläppchen. Drei- bis viermal wiederholen. Mit dieser Übung könnt ihr eure Aufmerksamkeit steigern, ihr könnt besser Zuhören und sprechen und euer Gedächtnis wird aktiviert.

19. Koordinationsübung: „Liegende Acht“

a) mit rechtem Daumen der rechten Hand in Höhe der Augen gegen den Uhrzeigersinn eine Acht nachzeichnen; Augen verfolgen den Weg des Daumens

b) mit linkem Daumen entsprechend, aber im Uhrzeigersinn

c) mit beiden Daumen gegen den Uhrzeigersinn.

20. Beidhandzeichnung (Simultanzeichnen) Mit beiden Händen gleichzeitig zeichnen – gar nicht schwer!

a) Versucht es zunächst mit beiden Händen ohne Stift in der Luft.

b) Nehmt zwei verschiedene Farben und ein Blatt Papier. Setzt beide Stifte in der Mitte des Blattes an und zeichnet dieselbe Figur oder Form spiegelbildlich mit beiden Händen. Los geht's, nicht so zaghaft! Diese Übung aktiviert eure Augen-Hand-Koordination, entwickelt das Raumbewusstsein und erweitert das peripheres Sehen.

21. Kreuztanzschule Fans, hier ist sie, die erste Kreuztanzschule! Wenn immer ihr müde, nervös, geschafft oder unkonzentriert seid, hilft ein Tänzchen. Tanzt los, wichtig dabei ist, dass jede Bewegung „übers Kreuz“ geht. Wird der linke Arm gestreckt, muss auch gleichzeitig das rechte Bein gestreckt werden, schlenkert das linke Bein, so muss auch der rechte Arm schwingen. Schwingt das Tanzbein, jeder überlegt sich drei Bewegungen über Kreuz, führt sie einander vor und macht sie nach.

22. Pendelschwung Es wird Zeit euer Sitzfleisch zu lockern mit dem Pendelschwung. Stellt euch aufrecht hin und kreuzt die Beine im Stehen. Beugt euren Oberkörper vornüber und lasst ihn und eure Arme locker hinunterhängen. Schwingt jetzt weit nach links und rechts wie das Pendel einer Uhr. Macht die Übung so lange sie Spaß macht und vergesst nicht, zwischendurch die Beine andersrum zu überkreuzen! Danach geht das

Sitzen leichter! Der Pendelschwung lockert die durch sitzen verkrampfte Muskulatur, aktiviert Gleichgewicht und Koordination, abstraktes Denken, visuelle Aufmerksamkeit und aktiviert das Selbstwertgefühl.

23. Die schnelle Sieben

Wissenschaftler sagen, dass man sich bis zu sieben Dinge gut merken kann. Wir prüfen, ob das auch für uns gilt. Es werden euch sieben Haltungen der Arme gezeigt, ihr macht einfach mit. Einer zählt laut und zeigt die Haltung, die anderen machen mit:

EINS – beide Arme hoch über den Kopf gestreckt
ZWEI – beide Hände bilden auf dem Kopf ein kleines Dach

DREI – beide Hände vor den Mund

VIER – beide Hände an die Ohrläppchen

FÜNF – beide Hände auf die Schultern

SECHS – beide Hände auf die Schultern aber vor der Brust gekreuzt

SIEBEN – beide Hände auf die Hüften

Übt diese Haltungen drei Mal in dieser Reihenfolge.

Erste Herausforderung: der Lehrer nennt nun alle Zahlen durcheinander, möglichst hohes Tempo. Versucht schnell die richtige Haltung anzuzeigen. Zweite Herausforderung: Der Lehrer nennt nun Zahlen, zeigt aber die Haltung einer anderen Zahl dazu. Schafft ihr die richtige Haltung zur genannten Zahl?

24. Oberschenkel und Fuß Alle sitzen und klopfen sich abwechselnd mit der linken Hand zweimal auf den linken Oberschenkel, dann zweimal mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel usw. Übt diesen Rhythmus bis ihr ihn könnt. Wird dieser Rhythmus beherrscht wird mit dem Fuß am Boden geklopft (aus dem Fußgelenk), im Rhythmus einmal links einmal rechts abwechselnd. Die Abfolge wäre dann z. B. linker Fuß und linke Hand, rechter Fuß und linke Hand, linker Fuß und rechte Hand, rechter Fuß und rechte Hand usw. Als nächstes wird der Rhythmus vertauscht, d. h. der Fuß klopft im Rhythmus zweimal links, zweimal rechts, die Hand einmal links und einmal rechts.

Anmerkung: Da in diesem Jahr der 19. Dezember der letzte Schultag ist, blieben die letzten 5 Tage die Behälter ungeöffnet. Tipp: Man könnte in der letzten Schulwoche jeden Tag zwei Behälter öffnen und zwei Bewegungsaufgaben durchführen.

• **WSB: ADVENTSGRUß**



**Wir wünsche Ihnen und Ihrer Familie
eine schöne Adventszeit!**

Bildnachweis: <http://www.business-netz.com/sites/default/files/bilder/aaastressfrei.jpg>