

## Wochentipp 9

# Bibedi-bibedi-bop

Steht in einem Kreis und schliesst dabei einen Spieler ein. Dieser muss nun versuchen, aus dem Kreis herauszukommen, indem er die Personen, die den Kreis bilden, auf dem «falschen Bein» erwischt. Wer im Kreis nicht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte.

Der Spieler innerhalb des Kreises hat mehrere Möglichkeiten: er kann sich vor eine Person aus dem Kreis stellen und «bibedi-bibedi-bop» sagen. Wenn diese Person nicht vor ihm «bop» sagt, muss sie in die Mitte. Der Spieler in der Mitte kann aber auch nur «bop» sagen. Sagt die angesprochene Person voreilig «bop», muss sie in die Mitte des Kreises gehen. Weiter kann er eine Person ansprechen und eine Figur verlangen, dabei müssen v. a. die Nachbarn des Angesprochenen aktiv werden. Einige Beispiele

- **Toaster:** Der angesprochene Spieler hüpfert auf und ab, die Nachbarn des Angesprochenen müssen sofort ihre Arme seitwärts ausstrecken, dabei den Toast einschliessen und stehenbleiben.
- **Känguruh:** Der angesprochene Spieler deutet mit seinen Armen einen Beutel vor seinem Bauch an, die Nachbarn des Angesprochenen strecken als Junge ihre Köpfe von unten nach oben aus dem Beutel heraus.
- **Laterne:** Der Spieler in der Mitte bleibt vor einer Person gerade stehen, die Nachbarn des Angesprochenen heben als Hunde ein Bein Richtung Laterne und pinkeln sie pantomimisch an.



10 Min.

### Sozialform

Gruppenarbeit

### Ziel

Aktivierung

### Fach

alle Fächer

### Voraussetzungen

keine

### Quelle

Patrick Fust  
Sekundarlehrer, Teufen

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

Weitere Figuren können in der Klasse erfunden oder unter

[www.improvwiki.de/improtheater/kennedy](http://www.improvwiki.de/improtheater/kennedy) gefunden werden.



## Wochentipp 2

# Voll spannend

Leg dich bequem auf den Rücken und mach folgende Bewegungen rasch hintereinander und dynamisch (nicht ruckartig): den Oberkörper anheben, den Kopf in Richtung Brust drücken, die Arme anwinkeln und vor der Brust kreuzen, die Brustmuskeln anspannen, die Schultern hochziehen, die Rückenmuskeln anspannen, die Beine bis unters Kinn anziehen, den Bauch nach aussen drücken, das Gesäss anspannen und die Gesichtsmuskeln anspannen. Halte diese Spannung etwa fünf Sekunden. Löse sie dann und geniess die Entspannung.

**Tipp:** Bei einem harten Boden ist es empfehlenswert, einen Pullover oder sonst etwas Weiches unter die untere Rückenpartie zu legen.



**5 Min.**

### Sozialform

Einzelarbeit

### Ziel

Aktivierung/Entspannung

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzungen

Pullover

### Quelle

Patrick Fust  
Sekundarlehrer, Teufen

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



### Wochentipp 40/2012 – Bewegtes Lernen

## Konzentration auf der Höhe

**Organisation** Unterschiedlichste Aufgaben werden erledigt, während mit einem Luftballon jongliert wird. Dafür werden die benötigten Blätter (auf verschiedenen Höhen) an einer Wand befestigt oder nahezu vertikal auf einen Notenständer oder etwas Ähnliches gelegt.

**Spielidee** Einige Übungsbeispiele für unterschiedliche Aufgabentypen:

- einen Text mehrmals laut und immer besser lesen und dabei immer weniger Blickkontakte zum Luftballon haben
- einen Text – z.B. ein Gedicht – auswendig lernen und dabei leise vor sich hersagen und weiterjonglieren
- Aufträge (zum Beispiel Kopfrechenaufgaben, Fragen zu einem Text oder Übersetzungen) im Kopf lösen und beim Lösungsblatt kontrollieren. Die Lösungen stehen dabei entweder auf der Rückseite der Aufgaben (das Blatt während des Jonglierens drehen) oder an einem andern Ort (zum Beispiel auf einer Höhe, bei der im Knien, Sitzen oder Liegen weiterjongliert werden muss).

**Variante** Fortgeschrittene Jonglierkünstler können die gleichen Aufgaben auch mit zwei Luftballons bzw. mit Jongliertüchern oder -bällen (Bastelanleitung auf [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)) machen. Schwieriger wird es, wenn nur bestimmte Körperteile zum Jonglieren eingesetzt werden dürfen (zum Beispiel keine Hände) oder wenn eine bestimmte Reihenfolge der zum Jonglieren eingesetzten Körperteile eingehalten werden muss (z.B. rechte Hand – linke Hand – rechter Fuss – linker Fuss usw.). Es können auch Formen für mehrere Personen gesucht werden.



**10-20 Min.**

### Sozialform

Einzel-, evtl. Partner-/Gruppenarbeit

### Ziel

Aktivierung, Förderung der Koordination und Konzentration

### Material

Luftballons bzw. Jongliertücher oder -bälle

### Quelle

Patrick Fust  
Sekundarlehrer, Teufen

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

In der Schule	In der Klasse	Vor/Nach der Schule
<ul style="list-style-type: none"><li>• Schulanlässe</li><li>• Unterrichtsfreie Zeit</li><li>• Freiwilliger Schulsport</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportunterricht</li><li>• Bewegter Unterricht</li><li>• Fächerübergreifender Unterricht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schulweg</li><li>• Hausaufgaben</li></ul>



### Wochentipp 41/2012 – Fächerübergreifender Unterricht

# Das bringt Bewegung in die Diskussion

**Organisation** Griechische Philosophen sollen häufig im Gehen diskutiert haben. Sie werden gemerkt haben, dass die Gedanken in Bewegung besser fließen.

**Spielidee** Einige Ideen (auch zum Kombinieren), wie Bewegung in eine Diskussion gebracht werden kann:

- Bevor die eigentliche Diskussion beginnt, gehen alle im Raum umher und befragen andere nach deren Meinung.
- Bei der Nennung von vorgängig festgelegten Wörtern, die für die Diskussion wichtig sind und dementsprechend oft fallen, machen alle eine bestimmte Bewegung.
- Während der Diskussion gehen alle im Raum umher, es spricht jeweils nur jemand – aber laut. (Variante: Wer etwas sagen möchte, bleibt stehen und wird vom Vorredner aufgerufen oder bekommt von diesem einen Ball zugeworfen.)
- Alle stehen im Kreis vor einem Stuhl, nur der Sprechende sitzt. Wer sich äussern möchte, setzt sich auf die Stuhllehne. Der Sprechende bestimmt seinen Nachredner (z.B. Namen aufrufen oder einen Ball zuwerfen).
- Nur die Personen im Stuhlkreis dürfen diskutieren, die anderen stehen rundherum. Wer mitdiskutieren möchte, stellt sich hinter einen still Sitzenden und berührt seine Schultern. Die Positionen werden gewechselt. Wer sich auch ohne Wechsel vorübergehend aus der Diskussion verabschieden möchte, steht einfach auf und geht aus dem Stuhlkreis.



### Unterschiedlich

### Sozialform

Gruppenarbeit

### Ziel

Aktivierung, Einhaltung der Gesprächsregeln, Förderung der Ausdrucksfähigkeit

### Material

Stühle, ev. Ball

### Quelle

Patrick Fust  
Sekundarlehrer, Teufen

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



## Wochentipp 10

# So ein Angeber!

Bei diesem Wettkampf ist gute Selbsteinschätzung gefragt. Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweiergruppen und fordern sich gegenseitig heraus.

Die Lehrperson stellt eine Aufgabe, worauf die zwei Spieler pro Gruppe abwechselungsweise Gebote machen, wie gut sie diese erfüllen würden. Wer das beste Gebot in Aussicht stellt, muss die Aufgabe angehen. Erreicht der «Angeber» seine Vorgabe, bekommt er einen Punkt. Ansonsten erhält ihn sein Gegenspieler. Dann folgt die nächste Aufgabe.

### Mögliche Aufgaben

- Wie oft kannst du dich in einer Minute im Kreis um eine Flasche oder ein Etui drehen?
- Wie weit kannst du aus dem Stand springen?
- Wie viele Kniebeugen oder Liegestütze schaffst du in einer Minute?
- Eine wie lange Papierschlange kannst du in einer Minute aus einem A4-Blatt reissen?
- Wie lange brauchst du, um ein A4-Blatt in genau 20 Stücke zu zerreißen?
- Wie oft kannst du in einer Minute über eine Schnur springen?
- Wie lange kannst du ein Buch oder eine gefüllte Flasche mit ausgestrecktem Arm halten?



**5 Min.**

### Sozialform

Gruppenarbeit

### Ziel

Aktivierung

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzungen

Keine

### Quelle

Patrick Fust  
Sekundarlehrer, Teufen

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

Statt eines langen Duells können die Schülerinnen und Schüler auch nach jeder Aufgabe die Zweiergruppe wechseln.



## Wochentipp 21

# Kreuz und quer

Die Schülerinnen und Schüler üben (zu Hause) eine vierteilige Überkreuzbewegungsfolge mit den Armen ein. In den ersten drei Positionen zeigen die Arme jeweils in eine andere Richtung, bis sie im vierten Schritt wieder beide nach unten zeigen. Es wird die unten beschriebene Abfolge einstudiert:

### Ausgangsposition:

beide Arme nach unten

### Position 1:

linker Arm nach oben, rechter Arm nach rechts

### Position 2:

linker Arm nach unten, rechter Arm nach oben

### Position 3:

linker Arm nach oben, rechter Arm nach rechts

### Position 4:

linker Arm nach unten, rechter Arm nach unten

Mit Tempoverschärfung, Wechsel von links und rechts sowie spiegelverkehrten Durchgängen kann die Übung erschwert werden. Zu den Armbewegungen können die Beine hinzugenommen werden, wobei ein Bein jeweils etwas Ähnliches wie der gegenüberliegende Arm macht (unten, Mitte, oben).



10–20 Min.

### Sozialform

Einzelarbeit/Hausaufgabe

### Ziel

Aktivierung

### Fach

Alle Fächer

### Voraussetzungen

Keine

### Quelle

Patrick Fust  
Sekundarlehrer, Teufen

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



### Wochentipp 39/2012 – Schulweg

## Lebensabschnittspartner

**Organisation** Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweiergruppen (evtl. eine Dreiergruppe), wobei Leute zusammenkommen sollen, die sonst eher wenig Kontakt miteinander haben. Die Gruppen sollen in der kommenden Zeit einmal abmachen, um den Schulweg am gleichen Tag zweimal gemeinsam zu absolvieren. Entweder treffen sie sich für den Weg zur Schule bei der einen Person und verabschieden sich auf dem Rückweg nach der Schule beim Zuhause der anderen oder aber sie vereinbaren einen Treffpunkt zwischen ihren Wohngebäuden, wo sie die Reise beginnen und ein paar Stunden später wieder beenden. Je nach Länge der Strecke wird vielleicht auch abgemacht, dass man das Velo nimmt.

**Spielidee** Jede Schülerin und jeder Schüler leitet einen Weg und bereitet dafür ein Spezialprogramm vor. Einige Ideen:

- Lieder singen (am besten solche mit Bewegungsaufforderungen – wie zum Beispiel «Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm»)
- den mit geschlossenen Augen gehenden Partner mit Berührungen oder nur mit Worten leiten (Vorsicht bei Strassen!)
- kleine Wettkämpfe durchführen (zum Beispiel dem Gelände entsprechende Formen von Sprint, Weitwurf oder Zielwerfen)
- sich streckenweise unkonventionell fortbewegen
- eine (selber erfundene) Geschichte oder etwas über die Pflanzen, Steine, Häuser oder Tiere am Wegrand erzählen

**Variante** In der Klasse könnte dann vereinbart werden, dass diese Aktion – mit den gleichen oder mit anderen Partnern – wiederholt oder beim nächsten Mal mit grösseren Gruppen und angepassten Abmachungen durchgeführt wird.



### Unterschiedlich

#### Sozialform

Partner-/Gruppenarbeit

#### Ziel

Aktivierung, Förderung des Gemeinschaftssinns und der Kreativität

#### Material

Evtl. Velo und Helm

#### Quelle

Patrick Fust  
Sekundarlehrer, Teufen

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

In der Schule	In der Klasse	Vor/Nach der Schule
<ul style="list-style-type: none"><li>• Schulanlässe</li><li>• Unterrichtsfreie Zeit</li><li>• Freiwilliger Schulsport</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportunterricht</li><li>• Bewegter Unterricht</li><li>• Fächerübergreifender Unterricht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schulweg</li><li>• Hausaufgaben</li></ul>



### Wochentipp 33/2011 – Schulanlass

## Jeder Spieler ein Schiedsrichter

Wie wärs mit einem speziellen Fussballturnier zu Beginn des neuen Schuljahres? Dabei können sich die Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen aller (oder zumindest mehrerer) Klassen austoben sowie (ausserordentlich) fair miteinander spielen. In jeder Mannschaft soll es Mädchen, Knaben und Lehrpersonen aus den verschiedensten Klassen haben. Es gibt einen «normalen» Spielplan, vieles andere ist dann jedoch unüblich. Ein Hauptmerkmal des «Strassenfussballs für Toleranz» ist, dass es keine Schiedsrichter, sondern «Teamer» gibt. Sie beobachten das Spiel und notieren die Tore, lassen die Spielerinnen und Spieler aber die (Schiedsrichter-)Entscheide selber treffen. Die Teamer sind vor allem vor und nach dem Spiel aktiv. Fünf oder zehn Minuten vor dem Spiel kommen die Mannschaften in einer «Dialogzone» neben dem Spielfeld zusammen und legen unter der Leitung des Teamers drei nicht in den offiziellen Fussballregeln verankerte Fairplay-Abmachungen fest – als Ergänzung zur ohnehin anständigen Spielweise (z.B. sich vor und nach dem Match die Hand schütteln, dem Gefaulten jeweils aufhelfen und sich bei ihm entschuldigen, keine Schimpfwörter verwenden). Nach dem Spiel leitet der Teamer in einer anderen Dialogzone die wieder einige Minuten lang dauernde Diskussion darüber, inwieweit die beiden Mannschaften die Fairplay-Regeln eingehalten haben. Für die Einhaltung aller drei Abmachungen sowie eine überaus faire Spielweise bekommt ein Team drei Punkte, für die Einhaltung der Spezialregeln mit allerdings nicht makellosem Fairplay gibt es zwei Punkte, für das Nichteinhalten einer oder mehrerer Fairplay-Regeln einen Punkt. Können sich die Spielerinnen und Spieler der beiden Teams nicht auf die Punktzahlen einigen, entscheidet der Teamer. Zudem erhält der Sieger nach Toren drei Punkte, der Verlierer einen Punkt. Bei einem Unentschieden gibt es je zwei Punkte. Die Tore der Knaben zählen allerdings nur, wenn im Laufe des Spiels ein Mädchen ein Tor geschossen hat. In diesem Fall werden auch alle Tore der Knaben gewertet, die bereits vor dem Treffer des Mädchens erzielt wurden.

Ausführlichere Beschreibungen des «Strassenfussballs für Toleranz» finden sich im Internet zum Beispiel unter [www.brot-fuer-die-welt.de/downloads/jugend-schule/regeln.pdf](http://www.brot-fuer-die-welt.de/downloads/jugend-schule/regeln.pdf). Natürlich können auch andere Regeln oder eine andere Sportart gewählt werden. Es empfiehlt sich, alle Beteiligten im Voraus genau über diese Form zu informieren und die Teamer zu schulen.



**Halbtag/Tag**

### Sozialform

Gruppenarbeit

### Ziel

Aktivierung, Fairplay und Toleranz

### Material

Spielplan, Spielfelder/Dialogzonen, Fussbälle, Schreibmaterial für die Teamer

### Quelle

Patrick Fust

Sekundarlehrer, Teufen

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

In der Schule	In der Klasse	Vor/Nach der Schule
<ul style="list-style-type: none"><li>• Schulanlässe</li><li>• Unterrichtsfreie Zeit</li><li>• Freiwilliger Schulsport</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportunterricht</li><li>• Bewegter Unterricht</li><li>• Fächerübergreifender Unterricht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schulweg</li><li>• Hausaufgaben</li></ul>

