

# Mit Bewegung zu spielerischem und lustvollem Lernen

Text: Patrick Fust / ps

Illustrationen: aus der Ideenkiste

«Bewegung in die Schule»

Fotos: aus der Ideenmappe

«Mehr Bewegung in die Schule»



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können Strategien einsetzen, um eine Aufgabe auch bei Widerständen und Hindernissen zu Ende zu führen.
- » können einen geeigneten Arbeitsplatz einrichten, das eigene Lernen organisieren, die Zeit einteilen und bei Bedarf Pausen einschalten.



**W**as tun Lehrpersonen nicht alles, um die Motivation und Konzentration ihrer Schülerinnen und Schüler zu erhöhen! Bewegung hilft. Einerseits kann Körpereinsatz den Spassfaktor erhöhen und damit das Dranbleiben unterstützen, andererseits ist Bewegung förderlich für die Aufmerksamkeit. Und dies ist dringend notwendig: Wissenschaftlich ist erwiesen, dass die Konzentrationsspanne in den vergangenen Jahren, insbesondere durch die zunehmende Digitalisierung, markant zurückgegangen ist.

Bewegen sich Schülerinnen und Schüler im Unterricht und in den Pausen jedoch ausreichend, können sie die Konzentration im Verlauf eines Schulhalbtages sogar steigern. Insbesondere koordinativ Anspruchsvolles eignet sich bestens für die Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, zudem wirken solche Aktivitäten beruhigend.

Lehrpersonen tun also gut daran, Bewegungseinheiten regelmässig einzuplanen und durchzuführen. Auch diese Ritualisierung beruhigt den Unterricht sowie die Schülerinnen und Schüler. Lehrpersonen sollten sich fragen, wie sie das Beste aus den gegebenen Rahmenbedingungen herausholen können: Wie wird das Klassenzimmer bewegungsfreundlich eingerichtet, wie kann es allenfalls mit einfachen Mitteln umgestellt werden? Welche anderen Räume lassen sich für Bewegungssequenzen nutzen?

Im Folgenden werden einige Impulse für mehr Bewegung beim Lernen vorgestellt. Es beginnt mit einer Koordinationsübung – eine runde Sache.



swch.ch

Sommercampus Interlaken, 7.–9. Juli 2025

Mit Bewegung zu spielerischem und lustvollem Lernen. Kursnummer 162



## Rundformen



Die Schülerinnen und Schüler zeichnen mit den Armen runde Formen in die Luft.

Beispiele:

- mit einem oder beiden Armen runde Formen in alle Richtungen in die Luft zeichnen
- mit beiden Armen je einen Kreis zeichnen
- mit beiden Armen je eine stehende oder liegende Acht zeichnen
- mit einem Arm einen Kreis und mit dem anderen eine Acht zeichnen
- die Grösse der Rundformen laufend verändern (auch links und rechts unterschiedlich)
- eine Rundform schneller als die andere zeichnen
- die Bewegungsrichtung in einer Rundform oder auch beiden Rundformen immer wieder wechseln
- eine Rundform vertikal und die andere horizontal zeichnen
- an unterschiedlichen Orten zeichnen: in der Hochhalte, auf den Seiten, hinter dem Rücken

Statische Dauerbelastungen sind weder für den Körper noch für das Gehirn sinnvoll. Insbesondere das Sitzen soll mit Bewegung angereichert werden, damit eine gute Balance zwischen Spannung und Entspannung gefunden wird. Regelmässiges Dehnen und Mobilisieren führen zu einer besseren Beweglichkeit und zu mehr Lockerheit. Durch regelmässige Ausführung von Mobilisierungsübungen verfeinert man das Gefühl für den eigenen Körper und wird immer besser merken, was er gerade braucht.

---

**Auch Aufstehen aktiviert  
das Gehirn und versorgt es  
mit mehr Sauerstoff.**

---

## Sitzgang



Die Schülerinnen und Schüler «gehen» sitzend, schwingen mit den Armen und drehen den Kopf mit. Dabei wird der Oberkörper auf der Seite des angehobenen Beins nach hinten rotiert.

Varianten:

- den Kopf auf die andere Seite, nach unten oder hinten richten
- auf dem Boden im aufrechten Langsitz «gehen»

Wer möchte in der Schule schon sitzen bleiben? Den negativen Konsequenzen des Sitzens kann man folgendermassen entgegenwirken:

- weniger lang sitzen
- den Rücken gerade halten
- das Sitzen mit Bewegung unterbrechen
- die Position regelmässig wechseln und dabei auch stehen, knien und liegen

Wenn die Schülerinnen und Schüler es (noch) nicht selber merken, dass sie lange die gleiche Position gehalten haben, kann die Lehrperson zu einem Wechsel auffordern – am besten mindestens einmal pro Lektion. Konzentriertheit bedingt kein Stillsitzen – im Gegenteil.

Bei Bedarf können die Schülerinnen und Schüler zudem unauffällige und ruhige Bewegungsminipausen individuell einsetzen. So lässt sich der ermüdende Geist über den Körper wieder stimulieren – mit Druck und Zug.

Beispiele:

- den Radiergummi zusammendrücken
- den Stift in den Händen hin- und herrollen
- die Handflächen gegeneinanderdrücken
- sich vom Stuhl hochdrücken
- die Füsse ohne Schuhe auf einen Ball am Boden drücken
- ein am Pult befestigtes Gummiband mit den Füssen ziehen
- die mit den Fingern ineinandergekrallten Hände auseinanderziehen
- mit den Händen das am Stuhl angebrachte Gummiband hinter dem Rücken auseinanderziehen und so in eine gerade Haltung kommen



## Stützstand



Die Schülerinnen und Schüler stellen einen Fuss auf den Stuhl und stützen sich mit den Unterarmen auf dem Knie, der Stuhllehne oder beidem ab. Die Seite wird immer wieder gewechselt.

Varianten:

- die Neigung des Oberkörpers mit geradem Rücken verändern, auch wippend
- eine andere Beinstütze verwenden, zum Beispiel ein Zeitungsbündel oder einen Ball

Beim Lernen in Bewegung überträgt sich die körperliche Aktivität auf den Geist. Geeignet sind ruhige Bewegungen wie Balancieren und Spazieren sowie repetitive Abläufe wie Jonglieren, die sicher beherrscht werden.

Lässt sich beim gleichzeitigen Bewegen und Lernen nicht die volle Konzentration auf das Kognitive richten, wird entweder eine einfachere Körperaufgabe gewählt oder man legt das Lernmaterial weg und perfektioniert die Position oder Bewegung isoliert. Es braucht keine zirkusreife Körperleistung, jedoch kann die Beherrschung höherer Bewegungskompetenzen – auch durch Kombinationen mit Balancieren und Jonglieren – das Selbstvertrauen und den Spassfaktor erhöhen, was sich wiederum positiv auf die Lernleistung auswirkt. Man kann alleine oder auch mit anderen zusammen in Bewegung lernen. Einfache Formen kommen sogar ohne Bewegungsmaterial aus.

## Einbeinstand



Die Schülerinnen und Schüler stehen auf einem Bein und wechseln immer wieder die Seite.

Varianten:

- einen Fuss auf den anderen stellen, den angehobenen Fuss in die andere Kniekehle legen oder gegen das andersseitige Bein drücken
- das Knie des Standbeins beugen und strecken
- das angehobene Bein strecken, schwingen, kreisen wie beim Velofahren, damit runde Figuren in die Luft zeichnen oder bestimmte Muster auf den Boden tippen
- einen Gegenstand auf dem angehobenen Bein balancieren
- sich auf einem Bierdeckel drehen und die darum verteilten Aufgaben lösen
- auf einem Bein knien

Möchte man das Lernen noch spannender gestalten, nimmt man Bewegungsmaterial dazu. Balancegeräte kann man natürlich kaufen, aber auch einfach selber herstellen – zum Beispiel aus Zeitungen.

Abwechslungsreich lernen lässt es sich einerseits mit unterschiedlichen Positionen und Bewegungen, andererseits mit vielfältigen Lernmaterialien. Im Rahmen der Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule» stellt der INGOLDVerlag kostenlos Vorlagen für Karteikarten, Schnurkarten, Streichholzschachtelstreifen und Wäscheklammerkarten zur Verfügung. [www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch) → Downloadcenter → Mehr Bewegung in die Schule

## Turmbalance



Die Schülerinnen und Schüler balancieren auf plattgedrückten und zusammengeklebten Zeitungsknäueln.

Varianten:

- beidbeinig balancieren
- unterschiedlich grosse Scheiben oder andere Gegenstände verwenden, zum Beispiel einen zusammengeknüllten Pullover, Seilknäuel, Footbags
- jeden Fuss auf ein separates Balancegerät stellen

### Der Autor

Patrick Fust ist Sekundarlehrer 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. [www.bewegung-in-die-schule.ch](http://www.bewegung-in-die-schule.ch)

### Weitere Informationen

Die beschriebenen Aufgaben stammen aus Patrick Fusts Ideenkiste «Bewegung in die Schule», INGOLDVerlag, 2018, sowie aus seiner Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule», INGOLDVerlag, 2020.



Insbesondere dann, wenn Bewegungsmaterial eingesetzt wird, reicht der Platz im Klassen- und Gruppenzimmer sowie im Gang häufig nicht aus, damit alle Schülerinnen und Schüler gleichzeitig bewegt lernen können. Dann kann eine bewegte Lernzeit pro Person oder Gruppe vereinbart werden.

Es gibt jedoch weitere Formen von bewegtem Lernen, die von der ganzen Klasse gleichzeitig ausgeführt werden können. Hier geht es darum, dass Lernaufgaben mit Spiel und Spass aufgepeppt und auf diese Weise lustvoller gestaltet werden. Warum also nicht einmal im Stehen oder Gehen diskutieren, analog auf Blättern «chatten» oder einen Ablauf schauspielerisch umsetzen? Das bewegte Gruppenerlebnis führt dazu, dass die Motivation steigt.

## Blitzreaktion

Zwei bis drei Personen stehen der erzählenden Person auf einer Linie gegenüber, dazwischen liegen kleine Gegenstände – zwei weniger als die Gesamtgruppengröße. Die erzählende Person spricht mit Hilfe eines Arbeitsblatts über den Lerninhalt und streut irgendwann einen Fehler ein. Sobald die Zuhörenden den Fehler erkennen, schnappen sie sich möglichst schnell einen Gegenstand. Wer keinen erwischt, erzählt weiter.



Varianten:

- frei erzählen
- andere Reaktionsaufgaben stellen
- Zuhörende, die trotz einwandfreiem Inhalt deutlich zucken, müssen weitererzählen.

Lehrpersonen können sich routinemässig fragen, wie ein bestimmter Lerninhalt auch spielerisch und bewegt behandelt werden kann. Zudem ist es empfehlenswert, die Schülerinnen und Schüler beim Planen, Durchführen und Evaluieren von bewegenden Aktionen miteinzubeziehen.

Um die Lehrperson bei der Wahl eines günstigen Zeitpunktes für eine gemeinsame Aktivität zu unterstützen, können die Schülerinnen und Schüler ihren Wunsch nach Bewegung individuell anzeigen, zum Beispiel mit der Platzierung eines Radiergummis am Rand des Pultes.

Lässt die Lehrperson in festgelegten Phasen auch individuelle Bewegungspausen zu, können die Schülerinnen und Schüler eine Auszeit mit einem Schildchen anzeigen. Sie dürfen dann eine festgelegte Anzahl Male jeweils für eine bestimmte Zeit aus dem Zimmer gehen und mit den zur Verfügung stehenden Materialien spielen und üben.

In der Klasse lässt sich ausserdem besprechen, wie die Lernenden mithilfe von Bewegung auch bei den Hausaufgaben motiviert und konzentriert bleiben.

