



Auf den Fersen sitzen

Varianten

- Einen weichen Gegenstand auf die Fersen oder Unterschenkel legen (z. B. Pullover, Kissen, Schaumstoffball)
- Zwischen Fersensitz und ein- oder beidbeinigem Kniestand abwechseln
- Auf dem gedrehten Stuhl knien und auf dem Tisch schreiben (und die schräge Schreibunterlage evtl. weglassen)
- Den Schneider- oder Grätschsitz einnehmen

14



An einem (improvisierten) Stehpult stehen

Varianten

- Schachteln, hochgestellte Rollen o. Ä. zur Pulterhöhung verwenden und eine feste Schreibunterlage daraufstellen
- An unterschiedlich hohen Regalen, Fensterbrettern o. Ä. im Stehen arbeiten



Sich mehrmals langsam zwischen Rundrücken und Armhochhalte hin- und herbewegen

Variante

- Den Oberkörper in Armhochhalte seitwärts beugen



Aufrecht sitzend «gehen», mit den Armen schwingen und den Kopf mitdrehen – den Oberkörper auf der Seite des angehobenen Beines nach hinten rotieren

Varianten

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



Auf einem Bein stehen; die Seite wechseln

Varianten

- Einen Fuss auf den anderen stellen, den angehobenen Fuss in die andersseitige 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 (Fuss oder Knie) balancieren
- Sich auf einem Bierdeckel drehen (und die darum verteilten Aufgaben lösen)
- Auf einem Bein knien

5



Auf einem Zeitungsbündel und einem Kissenbezug mit sechs aufgeblasenen Luftballons balancieren

Variante

- Weniger Luftballons oder Schaumstoffbälle (z. B. in kleinerem bzw. zusammengeknüpftem Kissenbezug, Plastiksack, Sportbeutel) und unterschiedlich grosse Bündel und Bretter verwenden

Mehr Bewegung in die Schule

Die neue Mappe voller Ideen bringt mehr Dynamik in den Unterrichtsalltag



sich lernend
bewegen



sich aktiv
lockern

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



sich flexibel
positionieren

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

INGOLDVerlag

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

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