Wellenreiten

Organisation
7–14 Spieler sitzen in einem lockeren Stuhlkreis, ein weiterer steht als Kapitän in der Mitte.

Idee
Der Kapitän sagt «Welle von links», worauf sich alle Spieler so lange von einem Stuhl zum nächsten nach rechts bewegen, bis er «Welle von rechts» ruft. Der Kapitän wechselt seine Kommandos schnell und versucht, einen freien Stuhl zu ergattern. Der verdrängte Spieler wird zum neuen Kapitän. Findet der Kapitän lange keinen Platz, ruft er «Flut», worauf sich alle Spieler auf einen anderen, nicht unmittelbar benachbarten Stuhl setzen.

Varianten
- Den Abstand zwischen den Stühlen verändern
- Die Kommandos in einer Fremdsprache geben

- Stühle

Musterkarte



Geldkreislauf

Organisation
Die Spieler stehen in möglichst gleich grossen 4er- bis 6er-Gruppen in einem Kreis und balancieren einen bestimmten Gegenstand auf dem Kopf. Jedes Team hat eine gleichartige Münze.

Idee
Jemand legt die Münze auf die Kuppe eines Zeigefingers, der rechte Nachbar drückt einen Zeigefinger auf die Münze, beide drehen ihre Hand. Nach 20 erfolgreichen Übergaben setzen sich alle Gruppenmitglieder auf den Boden. Immer wenn die Münze oder der balancierte Gegenstand hinunterfällt, muss die Geldübergabe wiederholt werden. Die Lehrperson nennt sofort den Rang, wenn sich eine Gruppe setzt. Der Gesamtsieger kann mit der tiefsten Rangpunktzahl aus den einzelnen Runden bestimmt werden.

Varianten
- Andere Positionen einnehmen (z. B. auf einem Bein, im Kniestand, im Fersensitz)
- Gemäss Vorgabe den rechten oder linken Zeigefinger einsetzen
- Die Münze von Handrücken zu Handrücken übergeben
- Sich vor der Übergabe einmal um sich selber drehen
- Einen zwischen zwei vorgegebene Finger geklemmten Gegenstand weitergeben und so übernehmen
- Einen Schreibstift auf 2 Schreibstiften herumgeben
- Einen Becher von Schreibstift zu Schreibstift wandern lassen
- Mit Buch, Bierdeckel, Jasskarte oder gestreckter Hand einen Tischtennisball reihumrollen

- 1 Münze pro Gruppe
- 1 kleiner Gegenstand pro Spieler (z. B. Radiergummi, Footbag)

Musterkarte



Klopfzeichen

Organisation
Die Klasse wird in möglichst gleich grosse 5er- bis 9er-Teams eingeteilt. Die Lehrperson braucht je 2 Exemplare von 3 kleinen Gegenständen.

Idee
Jede Gruppe vereinbart für jeden der 3 Gegenstände ein eindeutiges Klopfzeichen. Die Gruppen setzen sich in parallelen Kolonnen hintereinander auf den Boden. In gleicher Distanz zu den Kolonnenersten liegen die 3 Gegenstände. Hinter den Gruppen steht die Lehrperson, die ebenfalls die 3 Gegenstände in den Händen hält. Sie streckt für die nach hinten schauenden Kolonnenletzten einen der Gegenstände in die Höhe, worauf die vereinbarten Zeichen stumm durch die Kolonne nach vorne geleitet werden. Der vorderste Spieler jeder Gruppe versucht, den entsprechenden Gegenstand zu schnappen und so die Runde zu gewinnen. Nach jedem Durchgang setzen sich die vordersten Spieler an den Schluss ihrer Kolonne.

Varianten
- Andere Positionen einnehmen (z. B. Kniestand, Schneidersitz)
- Die Fortbewegungsart für die Vordersten festlegen (z. B. hüpfen, auf allen vieren gehen, kriechen)
- Die Anzahl der Gegenstände erhöhen
- Buchstaben, Wörter, Zahlen auf den Rücken schreiben, der vorderste Spieler schreibt es auf.
- Gleiche Variante, aber Rechnungen auf den Rücken schreiben, der Vorderste schreibt das Resultat auf.
- Im Freien eine längere Laufstrecke und einen Abstand zwischen den Spielern festlegen

- **3 kleine Gegenstände in doppelter Ausführung (z. B. Schreibstifte, Radiergummis, Leuchtstifte)**

Musterkarte



Anfangs- und Schlusssatz

Organisation
6–11 Spielerinnen bilden zwei möglichst gleich grosse Gruppen: Schauspielerinnen und Zuschauerinnen.

Idee
Die Zuschauerinnen nennen zwei Sätze, die möglichst nichts miteinander zu tun haben. Einer ist der Anfangs-, der andere der Schlusssatz. In einer frei gespielten Sprechszene soll ein möglichst logischer Übergang vom ersten zum letzten Satz dargestellt werden. Danach tauschen Schauspielerinnen und Zuschauerinnen die Rollen.

Variante
- Die vorgegebenen Sätze an einer beliebigen Stelle in der Szene einbauen

Musterkarte



Flaschendrehen

Organisation
6–11 Spielerinnen sitzen, knien oder liegen mit dem Gesicht zur Mitte in einem Kreis auf dem Boden.

Idee
Jemand formuliert eine Bewegungsaufgabe, die in etwa 1 Minute erledigt werden kann. Die Aufgabenstellerin dreht eine Flasche in der Mitte des Kreises. Die Spielerin, auf welche die Öffnung der Flasche schliesslich zeigt, muss die Aufgabe ausführen. Währenddessen lässt die nächste Spielerin mit einer guten Idee die Flasche herumwirbeln. Wer von der Pflichterfüllung zurück in den Kreis kommt, darf die nächste Aufgabe stellen.

Variante
- Alle ausser die von der Flasche bestimmte Spielerin müssen die Aufgabe erfüllen.

- 1 PET-Flasche

Musterkarte



Armwedel

Thema
Beide Arme gleichzeitig in verschiedene Positionen bringen

Aufgaben
- Die Arme in die Hochhalte und hinter den Rücken schwingen und dabei Zusatzaufgaben erfüllen (z. B. bei der Hochhalte aufspringen, beim Hinauf- und Hinunterschwingen klatschen und schnippen)
- Hampelmann (Arme seitlich): die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt unten, oben; im 3er-Takt unten, Mitte, oben; im 4er-Takt unten, Mitte, oben, Mitte)
- Langläufer (Arme vorne und hinten): die gestreckten Arme rhythmisch zu verschiedenen Positionen bewegen (im 2er-Takt hinten unten, vorne oben; im 3er-Takt hinten unten, vorne waagrecht, vorne oben; im 4er-Takt hinten unten, vorne waagrecht, vorne oben, vorne waagrecht)
- Einen Arm im Hampelmann-, den anderen im Langlaufstil verschieben
- Die beiden Arme um eine oder mehrere Positionen versetzt bewegen
- Mit den beiden Armen Folgen mit unterschiedlich vielen Stationen ausführen

Varianten
- Eigene Folgen mit anderen Positionen der Hände zusammenstellen (z. B. auf den Oberschenkeln, an den Hüften, auf der Brust, hinter dem Kopf)
- Mit unterschiedlichen Fingerstellungen kombinieren (z. B. einen Finger aus der Faust strecken, alle Finger strecken, eine Faust ballen)
- Im Einbeinstand mit vertikalen Bewegungen des entlasteten Beins im Einbeinstand verbinden (z. B. im 3er-Takt Fuss am Boden, Knie leicht angehoben, Knie stark angehoben)
- Gleichzeitig rhythmisch an Ort gehen oder hüpfen

Musterkarte



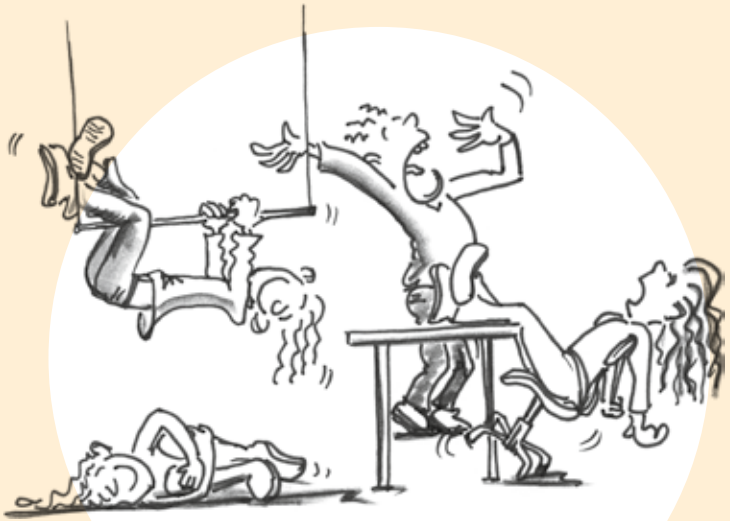
Zeitlupe

Organisation
Die Schüler verteilen sich stehend, sitzend oder liegend an verschiedenen Orten im Raum.

Idee
Die Schüler machen langsame, kaum erkennbare Bewegungen. Auch die Augen bewegen sich in Zeitlupe oder werden geschlossen. Nach 2–3 Minuten verharren alle Schüler in einer bequemen Stellung. Wenige Minuten später öffnen sie die Augen, strecken sich und gähnen. In Gruppen oder im Plenum kann reflektiert werden, wie sich die Entschleunigung anfühlte und in welchen Alltagssituationen Tempo herausgenommen werden könnte.

Varianten
- Die Bewegungen des Partners vis-à-vis spiegeln
- Die Lehrperson platziert einen Gegenstand im Raum um. Die Schüler gehen langsam und ruhig umher und versuchen, den Gegenstand zu entdecken. Wer dies geschafft hat, macht es sich gemütlich und schliesst die Augen.

Musterkarte



Leseduo

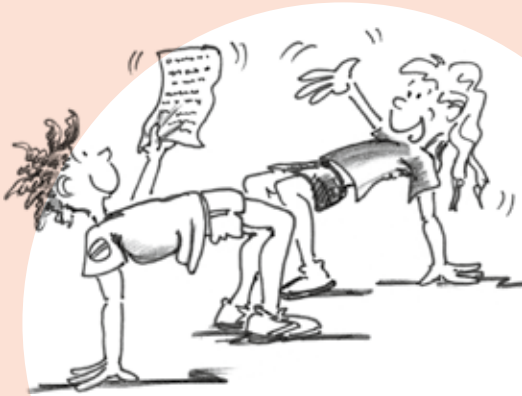
Organisation
Je 2 Schüler bearbeiten gemeinsam einen Text.

Idee
A liest bis zum «Stopp» von B vor, B fasst den Inhalt mündlich zusammen, A berichtigt und ergänzt bei Bedarf. Dann werden die Rollen getauscht. Der sprechende Schüler gibt jeweils eine neue Körperposition oder eine von beiden beherrschte Bewegung vor.

Varianten
- Das Gesagte pantomimisch umsetzen und vom Zuhörer nachmachen lassen
- Als Vertiefung eine möglichst genaue Zusammenfassung in Einzelarbeit schreiben
- In 4er-Gruppen: A liest vor, B fasst zusammen, C stellt Fragen dazu, D beantwortet diese. Die Rollen werden reihum gewechselt.
- Gleiche Variante, aber der Sprechende wählt spontan, wer die nächste Aufgabe übernimmt, so dass bei jedem Abschnitt alle einmal an der Reihe sind.

- 1 Textblatt

Musterkarte



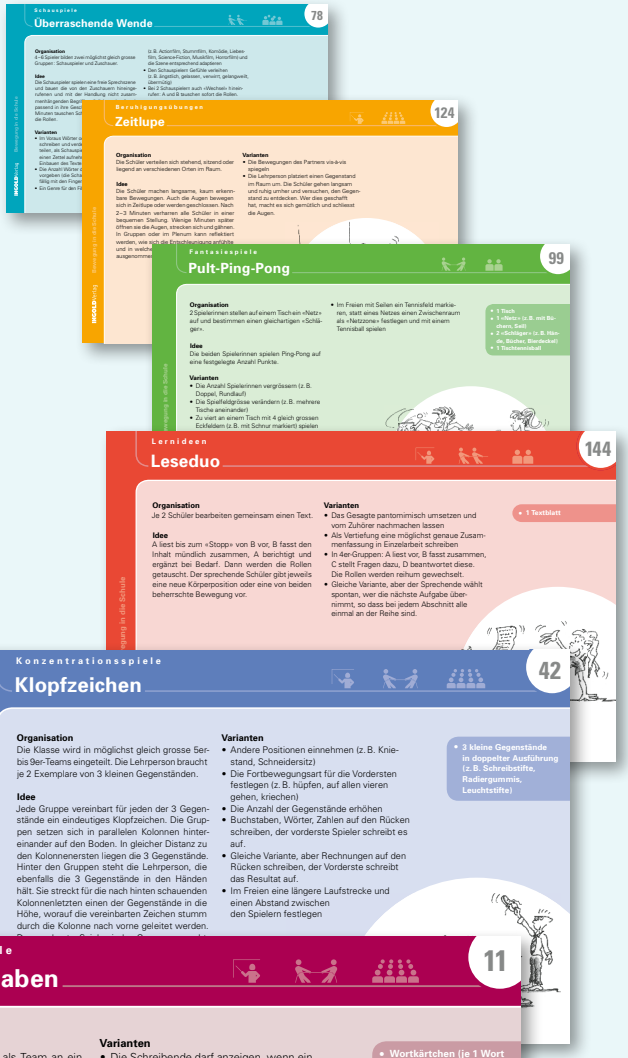
Ideenkiste

Bewegung in die Schule

Auf 160 Karten in acht Kapiteln präsentiert Patrick Fust sein Best-of von Ideen für einfach umsetzbare und lustvolle Bewegungs- und Entspannungspausen sowie lebhafte Formen für bewegtes Lernen im Schulalltag.

Sämtliche Spiel- und Übungsformen haben sich von der 1. bis zur 9. Klasse bewährt – und darüber hinaus.

- **Gesellschaftsspiele**
- **Geschicklichkeitsspiele**
- **Konzentrationsspiele**
- **Schauspiele**
- **Fantasiespiele**
- **Kunststücke**
- **Beruhigungsübungen**
- **Lernideen**





Praxislektion zu bewegtem Unterricht



INGOLDVerlag

BEWEGUNG IN DIE SCHULE

Ideenmappe

Mehr Bewegung in die Schule

Auf 42 Karten empfiehlt Patrick Fust variantenreiche Lernpositionen, Mobilisierungsübungen und ruhige Formen für bewegtes Lernen im Schulzimmer. Nach einer Einführung können die Schülerinnen und Schüler die Formen selbstständig umsetzen – auch mithilfe der aufgehängten Plakate zu jedem der drei Kapitel.

Alle Ideen wurden von der 1. bis zur 9. Klasse erprobt, eignen sich jedoch auch für weitere Altersstufen.

Musterkarten zu beiden Lehrmitteln





Der Autor

Patrick Fust ist langjähriger Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule» (bewegung-in-die-schule.ch). Er leitet vor allem schulinterne Kurse, engagiert sich aber auch bei «Schule bewegt» sowie in weiteren nationalen und kantonalen Projekten. Seit 2025 ist der frühere Sekundarlehrer auch Gesundheitscoach (gesund-so-weiter.ch).

Holkurse

Holen Sie Patrick Fust direkt zu sich ins Schulhaus und lassen Sie sich von seinen Ideen für Bewegungssequenzen im Schulalltag inspirieren.

Kontakt
patrick.fust@bewegung-in-die-schule.ch
071 222 83 38

Bewegung in die Schule
Box, 23,4×12,8×16cm
160 Ideenkarten, Begleitheft
Autor: Patrick Fust
Illustrator: Leo Kühne
ISBN: 978-3-03700-296-4
Art.-Nr.: 20.296
Preis: CHF 125.00

Beide Lehrmittel im Bundle
ISBN: 978-3-03700-530-9
Art.-Nr.: 20.530
Preis: CHF 180.00

Mehr Bewegung in die Schule
Mappe, 23,2×15,5×2,7cm
48 Karten, 3 Plakate
Autor: Patrick Fust
Fotos: Fotoatelier Spring
ISBN: 978-3-03700-512-5
Art.-Nr.: 20.512
Preis: CHF 75.00



INGOLDVerlag
Eine Marke der Suisselearn Media AG

www.ingoldverlag.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

60.867, Flyer Bewegung in die Schule 2027 deutsch, Januar 2027, Preisänderungen vorbehalten.