9



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

Halbkreisstreckung

2



Sich mehrmals langsam zwischen Rundrücken und Armhochhalte hin- und herbewegen

Variante

- Den Oberkörper in Armhochhalte seitwärts beugen

7



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»

2



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. zusammengeschnürtem Kissenbezug, Plastiksack, Sportbeutel) und unterschiedlich grosse Bündel und Bretter verwenden

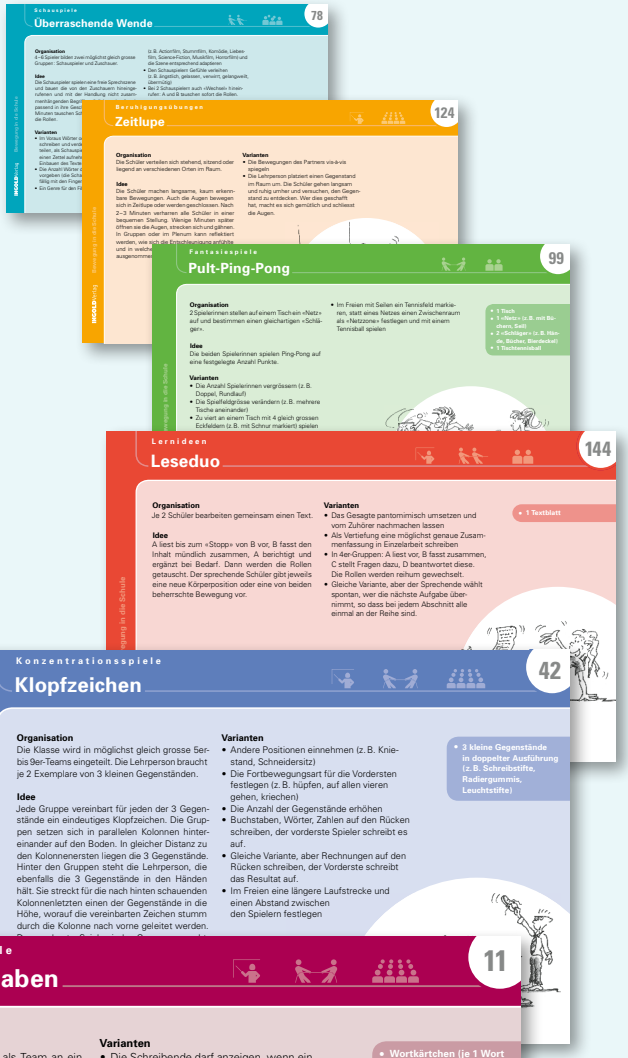
Ideenkiste

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.