



Du brauchst: Musik
Mitspieler: ab 2

Während die Musik spielt, bewegt ihr euch frei im Raum. Sobald die Musik stoppt, werdet ihr zu Tieren oder Pflanzen im Meer. Der Spielleiter bestimmt, welche Tiere und Pflanzen das sind:

- **Delfine:** „Schwimmt“ und springt immer wieder hoch in die Luft.
- **Fische:** Bewegt euch in Gruppen wie ein Schwarm Fische durchs Wasser.
- **Wasserschildkröte:** Bewegt euch ganz langsam auf allen Vieren vorwärts.
- **Algen:** Setzt euch auf den Boden und bewegt eure Arme und Beine wellenartig auf und ab.
- **Seepferdchen:** Bewegt euch auf einem Bein hüpfend vorwärts.
- **Seestern:** Geht zu fünft zusammen und bildet einen Seestern.

Wo? Klassenzimmer, Turnhalle, Wiese, Pausenhof

Zielsetzung: Koordination

Differenzierung: Kinder suchen selbst weitere Tiere und passende Bewegungen.

Varianten: im Zoo, am See, am Strand usw.



Du brauchst: Musik
Mitspieler: ab 2

Während die Musik spielt, bewegt ihr euch frei im Raum. Sobald die Musik stoppt, bleibt ihr stehen und führt die Aufgaben aus, die der Spielleiter vorgibt:

- **Im Supermarkt:** Geht mit dem Einkaufswagen an den Regalen entlang. Sucht euch dazu einen Partner. Einer von euch geht in Schubkarrenhaltung, der andere „schiebt“. Tauscht beim nächsten Musikstopp die Rollen.
- **Im Sportgeschäft:** Probiert das Trampolin aus. Springt dazu mit geschlossenen Beinen am Platz.
- **Im Fahrradladen:** Testet ein Fahrrad. Legt euch dazu auf den Rücken und bewegt die Beine in der Luft. Zuerst vorwärts, beim nächsten Stopp rückwärts.
- **Im Kaufhaus:** Ihr habt tolle Klamotten gefunden, die ihr vor dem Spiegel anprobieren wollt. Dazu macht der Partner alle Bewegungen des Aus- und Anziehens als Spiegelbild pantomimisch nach.
- **Im Baumarkt:** Testet Sägen. Stellt euch dazu paarweise gegenüber, nehmt euch an den Händen und bewegt die Arme gegengleich, als ob ihr etwas durchsägt.
- **Im Musikgeschäft:** Hier hört ihr fetzige Musik und müsst natürlich gleich dazu tanzen. Beim nächsten Stopp ist es ruhige Musik, da wird nur noch langsam getanzt.

Wo? Klassenzimmer, Turnhalle, Wiese, Pausenhof

Zielsetzung: Koordination

Differenzierung: Wer gute Bewegungsideen hat, darf den Spielleiter unterstützen.

Variante: Überlegt euch eigene Geschäfte und Bewegungen dazu!

Vergesst nicht,
Zwieback einzukaufen!





Du brauchst: Musik
Mitspieler: ab 2

Der Spielleiter erzählt die Geschichte von einer besonderen Eisenbahn: Wer einen geheimen Zauberspruch ausspricht, kann mit ihr Orte bereisen, die sonst niemand zu Gesicht bekommt. Die Kinder stellen sich zu dritt oder zu viert hintereinander auf, fassen sich gegenseitig an den Schultern und „fahren“ durch den Raum. Für jeden Ort wird zuerst ein Zauberspruchritual durchgeführt: (Die Kinder nehmen dafür die Hände von den Schultern.)

„Achtung!“ *Geht alle in die Hocke.*

„1 x drehen!“ *Dreht euch in der Hocke einmal um euch selbst.*

„Aufspringen 1, 2, 3!“ *Springt auf und klatscht dreimal in die Hände.*

Die Bahn erreicht daraufhin folgende Orte:

- **Hüpfhausen:** Hüpf auf einem Bein, auf beiden Beinen oder auf allen Vieren.
- **Trödelingen:** Geht im Zeitlupentempo, hebt die Arme und Beine ganz langsam.
- **Eiligstadt:** Hetzt im Laufschrift durch die Gegend und begrüßt euch im Eiltempo.
- **Gummiburg:** Alle bewegen sich hier gummiartig, als ob sie keine Knochen hätten.
- **Rückwärtsstadt:** Die Einwohner können nur rückwärts gehen, rückwärts hüpfen und rückwärts krabbeln.

Wo? Klassenzimmer, Turnhalle, Wiese, Pausenhof, Kinderzimmer

Zielsetzung: Koordination

Differenzierung: Einteilung nach eigener Einschätzung des Könnens

Varianten: eigene Bewegungsideen, zusätzliche Orte z. B. Kriechhausen, Krabbelberg



Du brauchst: evtl. Musik
Mitspieler: ab 2

Erzählt euch die folgende Geschichte und macht dabei die angegebenen Bewegungen.

- **Wir gehen in den Zoo:** Gehe auf der Stelle.
- **Da ist das Zwiebra:** Galoppiere und überspringe Wassergräben.
- **Und hier ein Elefant:** Bewege deine Arme als Rüssel und stampfe kräftig.
- **Oh, ein Affe!** Hüpf breitbeinig am Platz, klopf dir auf die Brust und brülle wie ein Affe!
- **Dort hinten steht die Giraffe Greta:** Recke deinen Hals in die Höhe und strecke deinen ganzen Körper.
- **Wie schön die Flamingos sind:** Stehe auf einem Bein, deine Arme sind die Flügel.
- **Oh, schon so spät!** Jogge auf der Stelle!

Wo? Klassenzimmer, Turnhalle, Wiese, Pausenhof

Zielsetzung: Koordination

Differenzierung: Einteilung nach eigener Einschätzung des Könnens

Varianten: eigene Bewegungsideen, zusätzliche Tiere



Überlege dir eigene Geschichten, z. B. beim Skifahren, im Sommerurlaub, im Kasperletheater etc.



Du brauchst: Musik

Mitspieler: ab 2

Der Spielleiter erzählt eine Geschichte, in der die Klasse gemeinsam ins Fitnessstudio geht. Sie führen dort verschiedene Übungen aus:

Umziehen: Zieht euch Hose, T-Shirt und Turnschuhe pantomimisch an.

Aufwärmen: Joggt auf der Stelle.

Fahrrad fahren: Setzt euch paarweise gegenüber auf den Boden, legt die Fußsohlen aneinander und bewegt eure Beine wie beim Fahrradfahren.

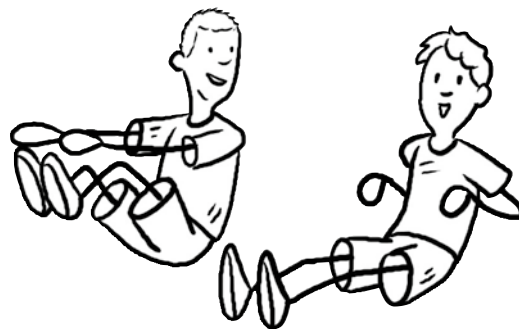


Hanteltraining: Nehmt zwei Stifte o. Ä. als Hanteln, ballt eure Hände zu Fäusten und macht den Armbeuger.

Armkreisen: Streckt die Arme und Hände seitlich in Schulterhöhe aus und macht kleine kreisende Bewegungen (erst vorwärts, dann rückwärts).

Liegestütze: Stützt euch mit gestreckten Armen auf der Sitzfläche eures Stuhls auf und macht Liegestützen.

Rudergerät: Setzt euch auf den Boden, streckt die Beine aus und haltet die Arme angewinkelt vor dem Körper. Dann winkelt ihr die Beine an und streckt eure Arme mit einer Ruderbewegung aus.



Schwimmen: Legt euch mit dem Bauch so auf die Sitzfläche eines Stuhls, dass ihr Arme und Beine ausstrecken könnt und macht Schwimmbewegungen.

Stretching: Dehnt eure Arme und Beine und schüttelt alle Körperteile locker aus.

Nach dieser Anstren-
gung tut dir eine kleine
Stärkung bestimmt gut!
Versuch es mal mit einem
leckeren Zwieback!



Wo? Klassenzimmer, Turnhalle

Zielsetzung: Fitness

Differenzierung: Einteilung nach eigener Einschätzung des Könnens

Variante: Kinder überlegen sich eigene Bewegungen dazu

Zwiebra-Würfelspiel

Thema
4

Das brauchst du dazu: einen Würfel, pro Spieler eine Spielfigur
Zielsetzung: Fitness

JOKER (Star icon) **JOKER** (Bread icon) **JOKER** (Cactus icon) **JOKER** (Flower icon) **JOKER** (Monkey icon) **JOKER** (Star icon) **JOKER** (Tree icon) **JOKER** (Rock icon) **JOKER** (Rock icon)

START **ZIEL**

Zehn Kniebeugen
 4 x schwungvolles Drehen auf einem Bein
 10 x Armkreisen ein- oder beidseitig
 Kopf über die Brust nach rechts, links und vorne dehnen
 10 x Luftsprung

Joggen auf der Stelle
 4 x Hüftkreisen
 10 Sekunden Einbeinstand

JOKER: Such dir eine Übung aus!

Mit diesem Würfelspiel könnt ihr das Zwiebra und seine Freunde in die Savanne begleiten. Ihr braucht dazu einen Würfel und pro Spieler eine Spielfigur (z. B. aus dem „Mensch ärgere dich nicht“-Spiel).

Auf „Start“ geht die Safari los! Auf jedem Feld erhaltet ihr einen sportlichen Übungsauftrag. Gewonnen hat, wer zuerst das Ziel erreicht!



Mein Zwiebra-Würfelspiel

Thema
4

Das brauchst du dazu: einen Würfel, pro Spieler eine Spielfigur
Zielsetzung: Fitness

JOKER							JOKER
							START ZIEL
JOKER							

Jetzt bist du an der Reihe: Lass deiner Fantasie freien Lauf und trage ein, welche Übungen auf den einzelnen Feldern geturnt werden sollen:





Du brauchst: evtl. ruhige Musik
Mitspieler: ab 2

Suche dir einen Partner. Bestimmt, wer von euch der Masseur ist und wer entspannt. Der Entspannende legt sich auf den Boden, der Masseur kniet vor ihm. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte aus dem Tierpark. Je nachdem, welches Tier dabei genannt wird, führt der Masseur auf dem Rücken des Entspannenden sanft und rücksichtsvoll die beschriebenen Bewegungen durch. Danach wird gewechselt.

- **Pinguine watscheln:** beide Hände abwechselnd schnell auf dem Rücken abrollen
- **Das Nilpferd Nobbi stampft:** mit den Fäusten vorsichtig auf den Rücken klopfen
- **Der Löwe Luis schleicht:** mit den Fingerspitzen über den ganzen Rücken streichen
- **Die Gazelle Gerti springt:** mit den flachen Händen vom Rücken abstoßen
- **Schlangen schlängeln:** mit der Handkante in schlängelnden Bewegungen über den Rücken ziehen
- **Das Zwiebra galoppiert:** mit den Fingerspitzen auf den Rücken klopfen
- **Affen rennen:** mit den gespreizten Fingerspitzen beider Hände über den Rücken hüpfen

Wo? Klassenzimmer, Turnhalle, Wiese, Pausenhof, Kinderzimmer

Zielsetzung: Entspannung

Differenzierung: Wem die Übung unangenehm ist, der setzt aus.

Variante: Die Übungen können auch im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt werden. Alternativ können eigene Bewegungen und Tiere überlegt werden.

! Die Wirbelsäule darf nicht massiert werden, vorsichtig berühren!



Du brauchst: evtl. ruhige Musik
Mitspieler: ab 2

Suche dir einen Partner. Bestimmt, wer von euch der Masseur ist und wer entspannt. Der Entspannende legt sich auf den Boden, der Masseur kniet vor ihm. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte von Zwiebra, dem Zebra, das am liebsten Zwieback isst. Je nachdem, welche Aktion dabei genannt wird, führt der Masseur auf dem Rücken des Entspannenden sanft und rücksichtsvoll die beschriebenen Bewegungen durch. Danach wird gewechselt.

So ein Zwiebra braucht viel Pflege. Das übernehmen wir heute:

- **Begrüßen:** Streichle dem Zwiebra/dem Entspannenden über den Kopf.
- **Fell säubern:** Streiche mit gespreizten Fingern über den Rücken.
- **Fell bürsten:** Mache eine Faust und reibe mit den Fingerknöcheln zart über den Rücken.
- **Rücken massieren:** Knete vorsichtig den Rücken.
- **Zwiebra loben:** Streiche mit der flachen Hand über den ganzen Rücken.
- **Verabschieden:** Streichle dem Zwiebra über den Kopf.

Wo? Klassenzimmer, Turnhalle, Wiese, Pausenhof, Kinderzimmer

Zielsetzung: Entspannung

Differenzierung: Wem die Übung unangenehm ist, der setzt aus.

Variante: Die Übungen können auch im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt werden. Alternativ können eigene Aktionen überlegt werden.

! Die Wirbelsäule darf nicht massiert werden, vorsichtig berühren!



Du brauchst: evtl. Musik
Mitspieler: ab 2

Suche dir einen Partner. Bestimmt, wer von euch der Masseur ist und wer entspannt. Der Entspannende legt sich auf den Boden, der Masseur kniet vor ihm. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte von der Autowaschanlage. Je nachdem, welche Aktion dabei genannt wird, führt der Masseur auf dem Rücken des Entspannenden sanft und rücksichtsvoll die beschriebenen Bewegungen durch. Danach wird gewechselt.

Das Auto ist so schmutzig, dass es gründlich gewaschen und geschrubbt werden muss:

- **Mit dem Wasserschlauch abspritzen:** Trommle mit den Fingerspitzen leicht auf den Rücken.
- **Eingetrocknete Erde entfernen:** Etwas fester mit den Fingern trommeln.
- **Schaum auf das Auto geben:** Lege die Faust auf den Rücken und strecke langsam alle Finger aus.
- **Schaum verteilen:** Führe deine flache Hand in kreisenden Bewegungen über den Rücken.
- **Schrubben:** Mache eine Faust und massiere damit leicht den Rücken.
- **Mit Wasserschlauch abspritzen:** Trommle mit den Fingerspitzen leicht auf den Rücken.
- **Abtrocknen:** Streiche mit leichtem Druck über den Rücken.
- **Hochglanzpolitur:** Reibe mit der flachen Hand den Rücken, bis es warm wird.

Wo? Klassenzimmer, Turnhalle, Wiese, Pausenhof, Kinderzimmer

Zielsetzung: Entspannung

Differenzierung: Wem die Übung unangenehm ist, der setzt aus.

Variante: Die Übungen können auch im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt werden. Alternativ können eigene Aktionen überlegt werden.

! Die Wirbelsäule darf nicht massiert werden, vorsichtig berühren!



Du brauchst: evtl. passende Musik
Mitspieler: ab 2

Suche dir einen Partner. Bestimmt, wer von euch der Masseur ist und wer entspannt. Der Entspannende legt sich auf den Boden, der Masseur kniet vor ihm. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte von einem Spukschloss zur Gespensterstunde. Je nachdem, welche Aktion dabei genannt wird, führt der Masseur auf dem Rücken des Entspannenden sanft und rücksichtsvoll die beschriebenen Bewegungen durch. Danach wird gewechselt.

Auf geht's zum Spukschloss! Dort beginnt gleich die Gespensterstunde:

- **Der Mond scheint:** Zeichne mit den Fingern einen Kreis auf den Rücken.
- **Die Sterne funkeln:** Male mit den Fingern kleine Sterne auf den Rücken.
- **Die Uhr schlägt Mitternacht:** Klopfe 12 x leicht mit der Faust auf den Rücken.
- **Das Geisterfeuer flackert:** Reibe mit beiden Händen flach über den Rücken.
- **Die Gespenster tanzen herbei:** Wandere mit den Fingerspitzen über den Rücken.
- **Fledermäuse flattern:** Streiche mit gespreizten Fingern kreuz und quer.
- **Der Mond scheint:** Zeichne mit den Fingern einen Kreis.
- **Die Sterne funkeln:** Male mit den Fingern kleine Sterne.
- **Die Geisterstunde ist zu Ende:** Klopfe 1 x leicht mit der Faust auf den Rücken.

Wo? Klassenzimmer, Turnhalle, Wiese, Pausenhof, Kinderzimmer

Zielsetzung: Entspannung

Differenzierung: Wem die Übung unangenehm ist, der setzt aus.

Variante: Die Übungen können auch im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt werden. Alternativ können eigene Aktionen überlegt werden.

! Die Wirbelsäule darf nicht massiert werden, vorsichtig berühren!




Kennst du das auch? Du musst Hausaufgaben machen, aber deine Gedanken flattern ständig zu anderen Dingen.

Das folgende Training hilft dir, dich bei den Hausaufgaben besser zu konzentrieren und länger durchzuhalten. Zum Beispiel lassen sich damit Lernpausen füllen:

Nach etwa 20 Minuten kannst du immer eine kleine Arbeitspause einlegen und die Übungen machen. Du erkennst die Übungen an der Überschrift „Fit bei den Hausaufgaben und bei der Lernzielkontrolle“, die ganz oben auf den Karteikarten steht. Gut ist es, wenn du sie täglich turnst, denn Übung macht den Meister. Vielleicht machen ja sogar deine Eltern, Geschwister oder Freunde mit.

So klappen die Hausaufgaben besser!



 Stelle immer ein Glas Wasser auf deinen Schreibtisch. Du kannst dich nämlich nur konzentrieren, wenn du genügend Flüssigkeit in deinem Körper hast! Als kleiner Snack hilft dir auch ein Zwieback, dich besser durch die Hausaufgaben durchzubeißen. Gebackenes Brot haben schon die alten Römer gegessen – und die wussten wirklich, was einen stark macht!



Fit bei den Hausaufgaben und bei der Lernzielkontrolle

Ein Geheimtipp für mehr Energie: Aktiviere deine „Gehirnknöpfe“ einfach selbst und schon strömt neue Kraft in deinen Kopf.

Auf dem Bild siehst du, wo die beiden „Gehirnknöpfe“ liegen: unter dem Schlüsselbein, knapp beim Brustbein.

Drücke sie sanft mit Daumen und Zeigefinger einer Hand.

Mit dem Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand kannst du deinen Bauchnabel massieren.


Mache diese Übung ungefähr eine Minute lang!



Wo? Kinderzimmer, Klassenzimmer, Pausenhof

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung/Variante: Drücke zusätzlich deine Zunge an den Gaumen. Auch das aktiviert!

 Weckt dich! Hilft beim Lesen!



Fit bei den Hausaufgaben und bei der Lernzielkontrolle

Damit du besser hören kannst!
Diese Übung hilft dir beim Konzentrieren und Zuhören.

Fasse mit Zeigefingern und Daumen sanft an deine Ohren.

Greife sie ganz oben am Ansatz und massiere sie so, als ob du den eingerollten Ohrenrand glatt bügeln wolltest.

Dabei wanderst du langsam nach unten.

Zum Schluss rubbelst du sanft deine Ohrläppchen.

Wiederhole diese Übung mindestens 5 x.



Wo? Kinderzimmer, Klassenzimmer, Pausenhof

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung/Variante: Beuge dabei den Kopf nach unten. So wird das Gehirn gut durchblutet.



So schaltest du dein Gehirn ein und kannst besser zuhören!



Fit bei den Hausaufgaben und bei der Lernzielkontrolle

Überkreuzen und schwingen: Das bringt dein Gehirn in Schwung!

Kreuze deine Beine wie das Strichmännchen auf dem Bild.

Dein Oberkörper und deine Arme hängen locker am Körper herunter.

Nun schwingst du wie eine Kirchturmglocke weit nach links und rechts.

Wechsle nach einiger Zeit die Beinstellung und nimm das hintere Bein nach vorne.



Wo? Kinderzimmer, Klassenzimmer, Pausenhof

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung/Variante: Die Arme können zum Abschluss auch hinter dem Rücken geschwungen werden.



Diese Übung fördert das abstrakte Denken und hilft dir daher z. B. bei den Mathematikaufgaben.



Fit bei den Hausaufgaben und bei der Lernzielkontrolle

Lege für diese Übung Musik auf. Wichtig ist jedoch, dass du den Tanz nicht hastig und zappelig ausführst!

Los geht's:

Deine rechte Hand berührt dein linkes Knie, während deine linke Hand eng am Körper nach hinten schwingt.

Wenn die linke Hand wieder vor schwingt, schwingt die rechte nach hinten und die linke Hand berührt dein rechtes Knie.

Das tanzt du im Wechsel!



Wo? Kinderzimmer, Klassenzimmer, Pausenhof

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung/Variante: Andere Tanzschritte: Ellbogen auf's Knie, Finger an die Zehenspitzen, nach hinten: linke Hand an rechte Sohle und umgekehrt



Diese Übung hilft bei der Unterscheidung von rechts und links und beim genauen Hinsehen.



Fit bei den Hausaufgaben und bei der Lernzielkontrolle

Stell dir vor, du bist ein Elefant, der seinen Rüssel hin- und herwiegt.

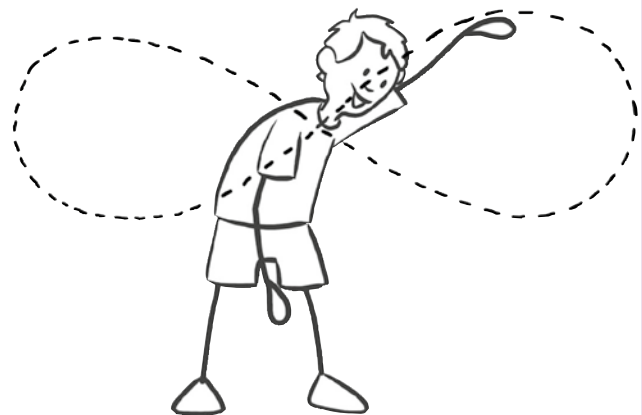
Beuge dich dazu leicht nach vorne.

Lege dein Ohr eng an deine Schulter.

Dein ausgestreckter Arm dient als Rüssel und ist fest an deinem Ohr angewachsen.

Male nun mit deiner Hand eine große Acht in die Luft.

Mache diese Übung mit jedem Arm 10 x.



Wo? Kinderzimmer, Klassenzimmer, Pausenhof

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung/Variante: Richtungswechsel einbauen

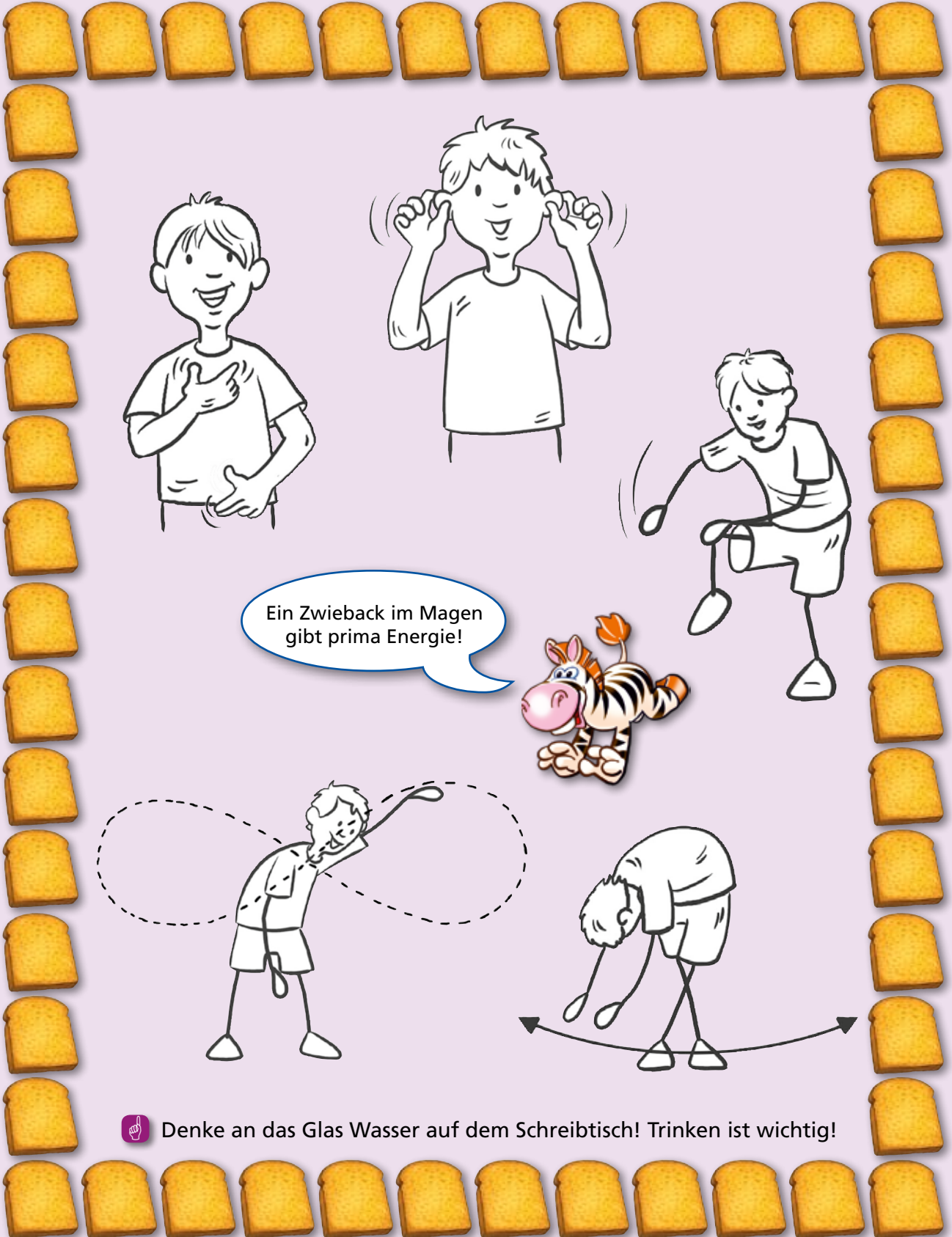


So entspannst du deine Nackenmuskeln und kannst wieder besser zuhören und nachdenken.

Fit bei den Hausaufgaben

Thema
5

Male deine Lieblingsübungen farbig an und hänge sie über deinem Schreibtisch auf! So hast du sie jederzeit in der Lernpause griffbereit und kannst deine Konzentration super trainieren.



Ein Zwieback im Magen
gibt prima Energie!



Denke an das Glas Wasser auf dem Schreibtisch! Trinken ist wichtig!



Du brauchst: Tuch zum Augenverbinden
Mitspieler: ab 5

Ein Kind setzt sich mit verbundenen Augen als Zwiebra in die Mitte des Raumes.

Alle anderen Mitspieler verteilen sich gleichmäßig in die vier Raumecken.

Das Zwiebra gibt ein Startkommando und zählt anschließend leise bis zehn. Während dieser Zeit versuchen die anderen Mitspieler, so still wie möglich die Ecken zu wechseln.

Hört das Zwiebra ein Geräusch, ruft es sofort „Stopp“ und zeigt mit dem Finger in die Ecke, aus der das Geräusch kam.

Alle Spieler aus dieser Ecke sind damit ausgeschieden und müssen auf ihren Platz zurück.

Hat das Zwiebra nichts gehört, darf ein neues Zwiebra sein Glück versuchen.



Wo? Klassenzimmer, Turnhalle

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung: Es dürfen immer nur einige Kinder der Klasse mitspielen.

Variante: Es lassen sich auch zwei Zwiebras einsetzen.



Du brauchst: pro Mitspieler eine Wäscheklammer
Mitspieler: ab 4

Bestimmt ein Kind zum Igelchen.

Alle anderen Kinder erhalten eine Wäscheklammer und setzen sich in einen Kreis. Das Igelchen kauert sich mit verbundenen Augen in die Mitte des Kreises.

Jetzt dürfen alle Kinder versuchen, dem Igelchen einen Stachel (Klammer) anzuheften. (Vorsicht! Nur die Kleidung treffen, sonst tut es weh!)

Wenn das Igelchen etwas spürt, ruft es laut „Aua“ und der Stachel muss wieder entfernt werden.

Das Spiel dauert so lange, bis alle Klammern am Igelchen hängen. Dann kann ein neues Igelchen bestimmt werden.

Wo? Klassenzimmer, Wiese, Pausenhof, Turnhalle

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung: Kinder dürfen mehrere Klammern verwenden.

Variante: Dem Igelchen werden die Stacheln geklaut.



Du brauchst: Tisch
Mitspieler: 4 oder mehr

Setzt euch zusammen um einen Tisch. Ein Spieler gibt rasch hintereinander folgenden Kommandos, die von den Mitspielern ausgeführt werden müssen:

- **Kommando Pimperle:** Alle klopfen mit dem Zeigefinger gegen die Tischkante.
- **Kommando Flach:** Beide Handflächen werden auf den Tisch gelegt.
- **Kommando Hohl:** Die Fingerspitzen müssen auf dem Tisch aufgesetzt werden.
- **Kommando Bock:** Alle machen die Hände zur Faust.
- **Kommando Doppelbock:** Die Fäuste beider Hände liegen aufeinander.

Lässt der Spielleiter dabei das Eingangswort „Kommando“ aus, so darf die Bewegung nicht ausgeführt werden. Wer einen Fehler macht, gibt ein Pfand an den Spielleiter oder setzt eine Runde aus.

Wo? Überall dort, wo es einen Tisch gibt; statt auf den Tisch kann auch auf den Boden geklopft werden.

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung: Die Kinder können sich selbst Bewegungsaufgaben mit dem ganzen Körper ausdenken, z.B. Kommando Schulter: Alle ziehen ihre Schultern hoch.

Variante: Zwiebra sagt: Jetzt lautet das Eingangswort „Zwiebra sagt.“



Du brauchst: -
Mitspieler: mindestens 1

Erfindet eine Melodie für den folgenden Liedtext und singt euer Lied dreimal. Ersetzt dann mit jedem Durchgang eine neue gesungene Zeile durch eine der beschriebenen Gesten: Beim ersten Mal lasst ihr das Wort „Hans“ aus und zeigt stattdessen nur ein „H“ mit den Händen. Beim zweiten Mal singt ihr die Worte „Hans“ und „Nasens“ nicht mehr. Am Schluss singt ihr gar nicht mehr, sondern führt nur noch Gesten aus. Wer einen Fehler macht und trotzdem singt, scheidet eine Liedrunde lang aus.

Lied	Gesten
Hans	mit den Händen/Zeigefingern am Mund ein „H“ zeigen
Nasens	an die Nase tippen
Fahrrad	auf dem Stuhl/auf dem Boden zurücklehnen und mit den Füßen Fahrrad fahren
hat 'nen Platten	mit den Händen ein Loch (kleiner Kreis) formen
oh Schreck	Hand erschrocken an den Mund legen
doch mit	sich mit dem Zeigefinger an die Stirn tippen
Kaugummi geht	so tun, als ob man eine Kaugummiblaste macht
das wieder weg,	
schon geschafft!	Hände erfreut zusammenklatschen

Wo? Kinderzimmer, Klassenzimmer, Pausenhof, Wiese

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung: Die Kinder können sich selbst Bewegungsaufgaben mit dem ganzen Körper ausdenken, z. B. Kommando Schulter: Alle Spieler ziehen die Schultern hoch.

Variante: Zwiebra sagt: Jetzt beginnt das Lied mit „Zwiebra sagt.“ Die Kinder erfinden den Rest.



Mit dieser uralten Yogaübung trainierst du dein inneres Gleichgewicht und stärkst damit deine Fähigkeit, dich zu konzentrieren.

Stelle dich in gerader Haltung auf eine Matte oder einen dicken Teppich. Deine Füße berühren einander und deine Handflächen berühren sich vor dem Brustkorb. Schau konzentriert auf einen unbeweglichen Punkt in Augenhöhe und stelle dir vor, du seist ein Baum. Atme tief ein. Deine Wurzeln sitzen tief in der Erde und du stehst sicher und fest.

Hebe in dieser Haltung ein Bein vom Boden ab, beuge das Knie und lehne deine Fußsohle seitlich an die Innenseite deines Oberschenkels, aber nicht ans Knie! Wenn dein Gleichgewicht gut trainiert ist, kannst du jetzt die Handflächen langsam über den Kopf führen. Dieser Baum kann jedem Wind standhalten!

Im Anschluss kommt das andere Bein an die Reihe.



Wo? Kinderzimmer, Turnhalle, Pausenhof, Wiese

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung/Variante: Sehr trainierte Kinder können im „Baum“-Stand mit der Hand den Fuß des gebeugten Knies umfassen und das Bein seitlich ausstrecken. Dabei sollten sie dennoch gerade stehen bleiben.



Mit dieser Yogaübung kannst du Kraft schöpfen und dich danach wieder super konzentrieren!

Stelle dich in gerader Haltung mit leicht gespreizten Beinen auf eine Matte oder einen dicken Teppich. Deine Handflächen berühren sich vor dem Brustkorb.

Stell dir vor, in deinen Händen läge die Sonne. Sie wärmt deine Hände und strahlt durch deine Finger hindurch. Atme tief ein und hebe die Sonne dabei hoch über deinen Kopf.

Beim Ausatmen lässt du die Sonne frei: Öffne deine Hände und führe sie wie Sonnenstrahlen seitlich in einem weiten Bogen an deinem Körper herunter. Wiederhole die Übung 3 x.



Wo? Kinderzimmer, Turnhalle, Pausenhof, Wiese

Zielsetzung: Konzentration

Differenzierung/Variante: Der Kopf kann beim Einatmen zurückgelegt werden.

Checkliste für den Elternnachmittag/Elternabend

Bewegung, Spiel und Sport sind für die positive Gesamtentwicklung von Kindern maßgeblich. Um Kindern langfristig ein gesundes Freizeit- und Ernährungsverhalten zu vermitteln, müssen Schule und Elternhaus eng zusammenarbeiten. Den Eltern als Vorbildern der Kinder muss ihre Verantwortung im Bereich der Bewegungsförderung verdeutlicht werden. Wir schlagen daher vor, die Eltern durch einen praxisorientierten Sportelternabend ins Boot zu holen. Sie sollen der Gesundheit ihrer Kinder zuliebe, aber auch zu ihrem eigenen Nutzen dazu motiviert werden, sich regelmäßig zu bewegen.

Vorbereitung

- Austeilen der Einladung (Mustervorlage S. 56)
- Informationsmaterial bereitlegen (z. B. Arbeitsblätter aus dieser Mappe, Flyer/ Broschüren, Fitness-Check, Literatur)
- Auswahl passender Spiele aus den fünf Themenbereichen bereitstellen (manche Spiele eignen sich auch als gemeinsamer Einstieg, z. B. Musik-Stopp-Spiel, und als Abschluss, z. B. Zwiebra-Massage)
- Vorbereitung eines Stationenbetriebes in der Turnhalle (aus jedem der fünf Themenbereiche sollte mindestens ein Spiel ausgewählt werden)

Möglicher Ablauf

- Begrüßung der Eltern
- Kurzer Vortrag zum Thema „Bedeutung regelmäßiger Bewegung für eine gesunde Lebensführung“
 - Einstieg Folie: „Bewegungsmangel: Wer rastet, rostet!“ (s.re.)
 - Folie: „Zusammenhang Schulleistung – Bewegung“ (s. oberer Teil Eltern-einladung)
 - Fazit/Überleitung Folie „Bewegungsförderung: Sport macht Spaß“ (s.re.)

- Gemeinsames Einstiegs- und Aufwärmspiel
- Spielen an den Stationen
- Abschluss Massagegeschichte
- Tipps für stressfreie Hausaufgaben (vgl. Karteikarten zur Kinesiologie)
- Erklären des Fitness-Checks, der zu Hause durchgeführt werden kann
- Vorstellen sinnvoller Freizeit-Spielgeräte (Einrad, Inline-Skater, Wave-Board, Skate-Board, Wurfringe, Jongliertücher, Hacky-Sacks, Springseil, Slackline, Pedalo, Lauf-dosen, Stelzen, Boccia, Straßenhockey, Pezziball, Frisbee usw.)
- Frühstückshits und Pausensnacks
- Anregungen für Kindergeburtstage / Feste, bei denen auch der Aspekt Bewegung und Spiel eingebaut ist

Bewegungsmangel: Wer rastet, rostet!

Von den 6-jährigen Schulanfängern haben ...
8-12 % einen erhöhten Blutdruck.
30-60 % Muskel- und Haltungsschäden.
40 % gelegentlich Rückenschmerzen.
30 % Herz-Kreislaufbeschwerden.
20 % Übergewicht.

Bewegungsförderung: Sport macht Spaß

So kommt Ihr Kind in die Gänge:

1 x täglich
Bewegung, Spiel und Sport

2 Stunden Bewegung am Tag werden empfohlen.

Mehr Bewegung in Schule und Alltag!

Haben Sie auch ein Kind, das am liebsten den größten Teil seiner Freizeit vor dem Computer oder Fernseher verbringen würde? Dabei ist tägliche Bewegung für einen gesunden Lebenswandel von großer Bedeutung. Experten warnen davor, dass psychosomatische Störungen, Übergewicht, Koordinations- und Haltungsschwächen im Kindes- und Jugendalter stark zunehmen. Untersuchungen belegen außerdem, dass Bewegungsmangel die Leistungen der Kinder in der Schule beeinträchtigt.

Dem muss entgegengewirkt werden, aber wie? Überlassen Sie die Freizeitgestaltung Ihrer Kinder nicht dem Fernseher oder der Spielkonsole, sondern zeigen Sie Ihren Kindern, dass es auch anders geht. Anregungen und Ideen bekommen Sie auf unserem

Sportelternabend

Wann? Am _____ um _____ Uhr

Wo? Sporthalle

Was? PROGRAMM

- Altbewährte und neue Spiele für „Jung“ und „Alt“, für drinnen und draußen
- Entspannung tut uns allen gut!
- Ungelenk, müde und unbeweglich? Kleiner Fitness-Check für Eltern und Kind
- Tipps für stressfreie Hausaufgaben: neue Energie am Schreibtisch
- Tipps für sinnvolle Freizeitspielgeräte – Geschenkideen
- Frühstückhits und Pausensnacks

Sie brauchen für unseren Sportelternabend keinerlei sportliche Vorkenntnisse. Alles, was Sie mitbringen sollten, sind:

- zwei Stunden Zeit
- bequeme Kleidung
- saubere Sportschuhe
- viel gute Laune und etwas Neugier

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Schulleitung/ Lehrkraft



Empfangsbestätigung

Bitte diesen Abschnitt Ihrem Kind _____ bis zum _____ mitgeben.

Wir nehmen mit _____ Personen am Sportelternabend teil.

Datum: _____

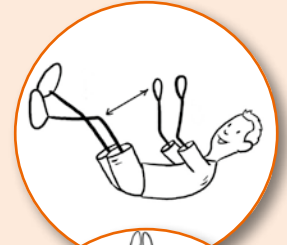
Unterschrift: _____

Fitness-Check für Eltern

Der Fitness-Check besteht aus fünf Übungen, die ohne großen Aufwand auch zu Hause geturnt werden können. Eltern und Kinder führen diesen Test im Wechsel mit der Stoppuhr durch und notieren, wie lange die jeweilige Übung durchgehalten wurde. Nach spätestens einer Minute wird jede Übung beendet.

Übung 1:

Bauchmuskulatur: Legt euch auf den Rücken, hebt den Kopf etwas an und führt den Ellenbogen zum rechten Knie. Dann im Wechsel den rechten Ellenbogen zum linken Knie. Alternative: Fahrradfahren in der Luft.



Übung 2:

Gleichgewicht: Steht aufrecht, Füße und Handflächen berühren einander, Hände vor der Brust. Ein Bein anheben, das andere Knie beugen, Bein mit der Fußfläche an die Innenseite des anderen Oberschenkels pressen. Hände geschlossen über den Kopf.



Übung 3:

Ausdauer: Legt ein Seil auf den Boden und springt mit geschlossenen Beinen so oft wie möglich darüber hin und her. (Alternative: Seilspringen)



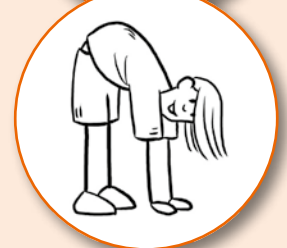
Übung 4:


Arm- und Schultermuskulatur: Geht in den Vierfüßlerstand (auf Unterarmen und Fußspitzen stehen). Der Blick ist zu Boden gerichtet. Wippt so oft wie möglich mit den Fersen auf und ab.



Übung 5:

Hüftbeweglichkeit: Stellt euch mit geschlossenen Beinen aufrecht hin. Senkt den Oberkörper langsam ab, lasst die Knie aber durchgestreckt. Die Fingerspitzen oder Handflächen sollten den Boden berühren.



Fitness Check von: _____ 

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Bauchmuskulatur				
Gleichgewicht				
Ausdauer				
Arme und Schultern				
Hüftbeweglichkeit				

Vertiefende Literatur

- **Erich Ballinger:** Lerngymnastik. Droemer Knaur, 1995. 64 Seiten.
- **Nicole Lommersum:** Bewegungsspiele in der Grundschule. 35 Spiele für zwischen-durch. Aol im Persen Verlag, 2009. 30 Seiten.
- **Hans Petillon:** 1.000 Spiele für die Grundschule: Von Adlerauge bis Zauberbaum. Beltz, 2007. 512 Seiten.
- **Christine Rank/Susanne Kraus:** Der kleine Yogi. Kinderleichtes Yoga. Menschenkinder, 1998. 95 Seiten.

Internetlinks

- Offizielle Webseite der Firma Brandt-Zwieback:
www.brandt-zwieback.de
- Offizielle Webseite der Identifikationsfigur Zwiebra:
www.zwiebra.de
- Kinder lieben Sport:
www.msv-berliner-baer.de/deutschland/assets/pluginata/poolx/kinder_lieben_sport.pdf
- Experteninterview Kinder in Bewegung mit Dr. Dieter Breithecker:
www.kindundgesundheits.de/kleinkinder/kindergarten/experteninterview-kinder-in-bewegung/Experteninterview Kinder in Bewegung
- Fit zu Hause / Fitness-Check:
www.kidsvital.de/images/stories/infothek/fitness-check.pdf

- Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits-survey:
<http://edoc.rki.de/oa/articles/resecO-PHagsg/PDF/29Z1rP6o7dbw.pdf>
- Gesundheitsförderung von Kindern zwischen 5 und 11:
www.tutmirgut.net
- Geschickte Kinder sind sicherer:
www.gesundheit.de/familie/kindheit-und-jugend/gesunde-kinder/geschickte-kinder-sind-sicherer
- Bundesweite Initiativen zur Bewegungsförderung verzeichnet der deutsche Bildungsserver:
www.bildungsserver.de/zeigen.html?seite=2382
- Die bayrische Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung „Voll in Form“:
www.km.bayern.de/imperial/md/content/pdf/sport/vif_leitfaden.pdf
www.in-form.de/
- Bewegung für Kinder. Eine Initiative der AOK Krankenkasse:
www.aok.de/kids/htm/bewegung/

Möglichkeiten zur Elterninfo in den beiden Bundesländern mit den meisten Schulkindern:

- Schulsport Nordrhein-Westfalen:
www.schulsport-nrw.de
- Schulsport: Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband, 80791 München Bewegung und Gesundheit:
www.lzg-bayern.de

Und täglich lacht das Zwiebackkind



Wer kennt ihn nicht, den fröhlichen Jungen, der gesund und munter von jeder Brandt-Zwieback-Packung lächelt? Angesichts so viel kindlicher Frische ist es kaum zu glauben, dass es den Brandt-Zwieback mittlerweile schon seit fast 100 Jahren gibt ...

Alles begann am 21. Oktober 1912, als der 26-jährige Bäcker- und Konditormeister Carl Brandt die „Märkische Zwieback- und Keksfabrik“ in Hagen, Westfalen gründete. Er wollte Zwieback und Biskuit in konstant hoher Qualität für jedermann erschwinglich auf den Markt bringen. Heute wird der Zwieback längst nicht mehr wie damals mit dem Pferdewagen ausgefahren, doch sein Ziel hat Carl Brandt erreicht: Wer an einen knusprig-guten Zwieback denkt, denkt an „Brandt“ und das lächelnde Kind auf der Packung.



Das Kinderlachen auf orangenem Grund zierte schon seit jeher die Brandt-Zwiebacktüte. Anfangs wurde das Kindergesicht gezeichnet, aber schon ab 1952, also vor knapp 60 Jahren, strahlte das erste Foto von der Packung. 1973 wurde das Foto aktualisiert und seit 1983 lächelt das wohl populärste aller Brandt-Kinder auf der Zwiebackpackung.

Auch heute garantiert die Firmenphilosophie bei der Herstellung von Zwieback natürlichen Genuss durch ausgesuchte Zutaten und schonende Verarbeitung. Das Sortiment ist über die Jahre immer weiter gewachsen.



Neben dem Klassiker gibt es den Zwieback mit seiner Schokoladenseite oder die Kokosvariante mit leckeren und saftigen Kokosraspeln. Besonders beliebt sind die Zwiebäcke in Kleinformat, die Minis von Brandt, in vielen leckeren Sorten.





Natürlich lecker.

CARE  LINE[®]

Medien für
Bildung | Erziehung | Gesundheit