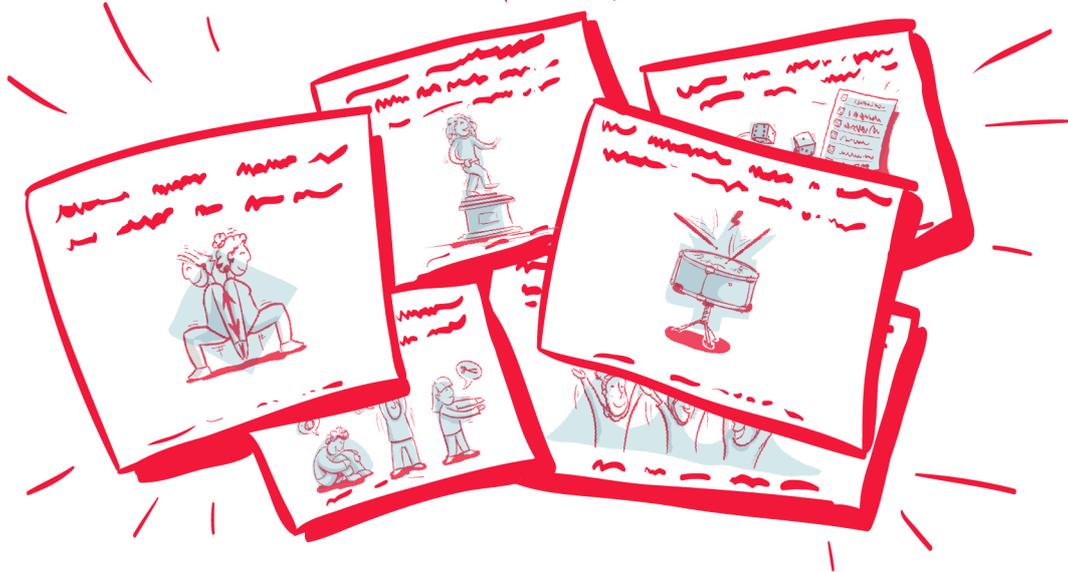


MEHR BEWEGUNG für BESSERES LERNEN!



Kartenset für Aktivitäten in Verbindung mit dem Unterricht.

Die Forschung zeigt, dass körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf kognitive Fähigkeiten hat und die Schüler:innen durch sie konzentrierter, aufmerksamer und engagierter beim Lernen sind. Bewegung kann im Klassenzimmer von einem kontrollierten zu einem offeneren Klima führen, was auch zum positiven Verhalten und emotionalen Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen beiträgt

Bewegung im Klassenzimmer mag sich heikel und chaotisch anfühlen. Mit der richtigen Anleitung erleichtert Bewegung jedoch nicht nur das Lernen, sondern regt auch zu mehr Kreativität, Kommunikation und Kooperation an.

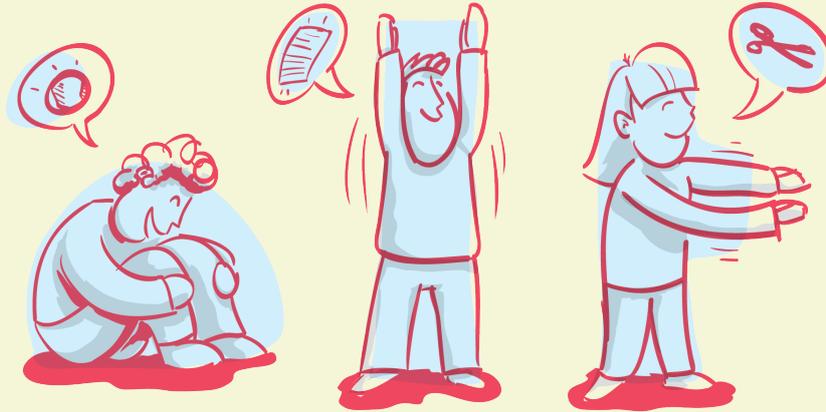
Bewegungspausen, auch aktive Pausen genannt, sind kurze, 5- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren. Sie können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden. Sie können die **Aktivitäten mit dem Unterricht** in Ihrem Klassenzimmer **kombinieren**:

- Bewegung um der Bewegung willen - zur Kommunikation, Kooperation oder Erholung
- Entspannung, Erholung oder Neuausrichtung
- Übergänge zwischen Unterrichtsaktivitäten, Schulfächern oder Prüfungen.

«Diese Karten sind Teil einer reichhaltigen Website zum Demokratie-Lernen für Schüler:innen, Lehrpersonen, Schulleiter:innen und Eltern. Der dort gewählte Ansatz macht deutlich, dass die Schule eine Mikrogesellschaft ist, die nicht nur Möglichkeiten zum Lernen, sondern auch zum demokratischen Leben bieten muss». Siehe: www.living-democracy.com

1. Schere, Steine, Papier

Die Schüler:innen bilden Paare. Die Partner treten in einer Runde des bekannten "Schere, Stein, Papier"-Spiels gegeneinander an.



Variante: Schere, Stein, Papier mit den Beinen: Die Schüler:innen spielen das traditionelle Spiel Schere, Stein, Papier mit ihren Füßen. Anstatt nur bis 3 zu zählen, springen sie 3 Mal mit den Füßen zusammen und wählen dann eine Position: Schere = ein Fuß vor und ein Fuß zurück (gekreuzte Position). Stein = Füße zusammen; Papier = Füße auseinander; Zum Starten springen sie und zählen: 1-2-3 los. Die Schüler:innen spielen mit einem Klassenkameraden das beste Ergebnis aus drei Spielen und suchen sich dann einen neuen Partner, der sie herausfordert.

Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

2. Zeig die Uhr

Die Schüler:innen stehen auf und zeigen mit dem rechten Arm den Minutenzeiger einer Uhr und mit dem linken Arm die Stunde.

Rufen Sie verschiedene Zeiten aus, und die Schüler:innen bewegen die Arme in die richtige Position der Uhr.



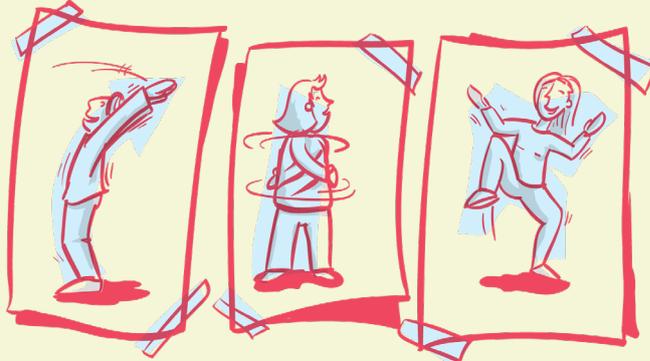
Herausforderung: Erhöhen Sie schrittweise die Geschwindigkeit, mit der die Zeiten aufgerufen werden.

Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

3. Minutenmeister

1. Hängen Sie eine Liste mit verschiedenen Übungen für alle sichtbar an die Wand oder Tafel.
2. Stellen Sie einen Minutentimer für die angegebene Zeit ein, und die Schüler:innen führen in jeder Minute eine Übung ihrer Wahl aus.
3. Alle können verschiedene Übungen wählen oder jede Minute bei der gleichen Übung bleiben. Die Kinder sollten selbst wählen dürfen. Dies hilft ihnen, sich die Aufgabe zu eigen zu machen, und sie werden eher bereit sein, die Aktivität auszuführen.



Einige mögliche Übungen: Hampelmänner, Marschieren, Knieheben, Joggen an Ort und Stelle, abwechselnde Ausfallschritte, Drehen und Stehenbleiben, Springen. Dies ist eine Aktivität, die das ganze Jahr über regelmäßig durchgeführt werden kann. Das Abspielen von Musik kann auflockernd wirken.

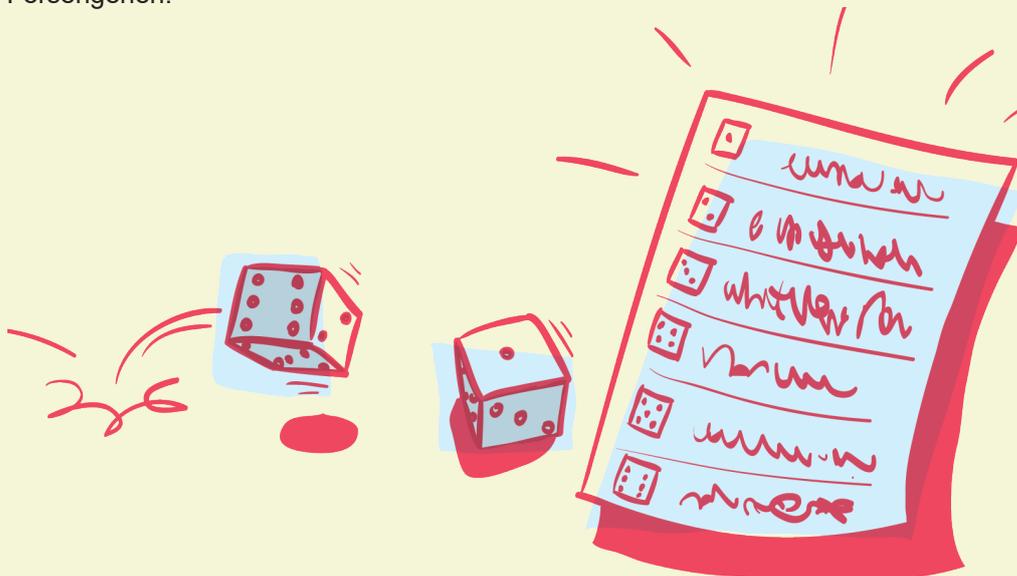
Variationen: Probieren Sie aus, wie viele Wiederholungen die Schüler:innen bei den oben genannten Übungen schaffen können. Notieren Sie ihre Ergebnisse einzeln oder als Klasse unter jede 1-minütige Pause. Fordern Sie die Schüler:innen auf, ihre Wiederholungen beim nächsten Mal zu verbessern.

Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

4. Fitness-Würfel

Verwenden Sie zwei Würfel. Weisen Sie jeder Würfelnummer eine körperliche Aktivität zu. Würfeln Sie mit einem Würfel, um zu bestimmen, wie oft die Aktivität durchgeführt werden soll und würfeln Sie mit dem anderen Würfel, um die Aktivität zu bestimmen. Beispiele für körperliche Aktivitäten sind: Marschieren an Ort, Ellbogen in die Knie, Ausfallschritte, Fersengehen.



Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

5. Was ist mein Beruf?

1. Die Schüler:innen sitzen paarweise mit Papier und Bleistift an ihren Tischen.
2. Die Partner:innen stehen sich gegenüber (eine/r mit Blick auf die Tafel, der/die andere mit Blick auf die Rückseite des Raums).
3. Sie schreiben eine Reihe von Berufen an die Tafel, z. B.: Lehrer:in, Ärztin, Basketballspieler:in, Hockeyspieler:in, Lastwagenfahrerin, Feuerwehrmann, Köchin .
4. Wer in Richtung Tafel schaut, muss die gesamte Liste innerhalb von 2 Minuten pantomimisch vorspielen, während jene, die der Tafel den Rücken kehren, versuchen zu erraten, welchen Beruf sein/ihr Partner:in ausübt und diesen aufschreiben.
5. Nach Ablauf der 2 Minuten drehen sie sich um und prüfen, ob ihre Liste jener an der Tafel entspricht.
6. Die Kinder jedes Paares tauschen die Plätze (die Ratenden werden zu Schauspieler:innen und umgekehrt).



Variante: Hinweis: Das ganze Spiel muss lautlos gespielt werden. Erstellen Sie für jede Gruppe eine andere Liste von Berufen.

Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

6. Die Welle

Die Schüler:innen bilden einen Kreis. Lassen Sie eine/n Schüler/in die traditionelle Wellenbewegung beginnen (Arme heben, während der/die Nächste sofort folgt, wie man es bei Sportveranstaltungen sieht). Lassen Sie ihn/sie nun eine andere Aktion ausführen, um die Welle zu starten, z. B. in die Hocke gehen. Lassen Sie ihn/sie sich nach links lehnen und alle folgen ihm/ihr, dann lehnen sich alle der Reihe nach nach rechts. Um die Aktivität zu steigern, können Sie jedes Mal eine zweite oder dritte gleichzeitige Welle starten.

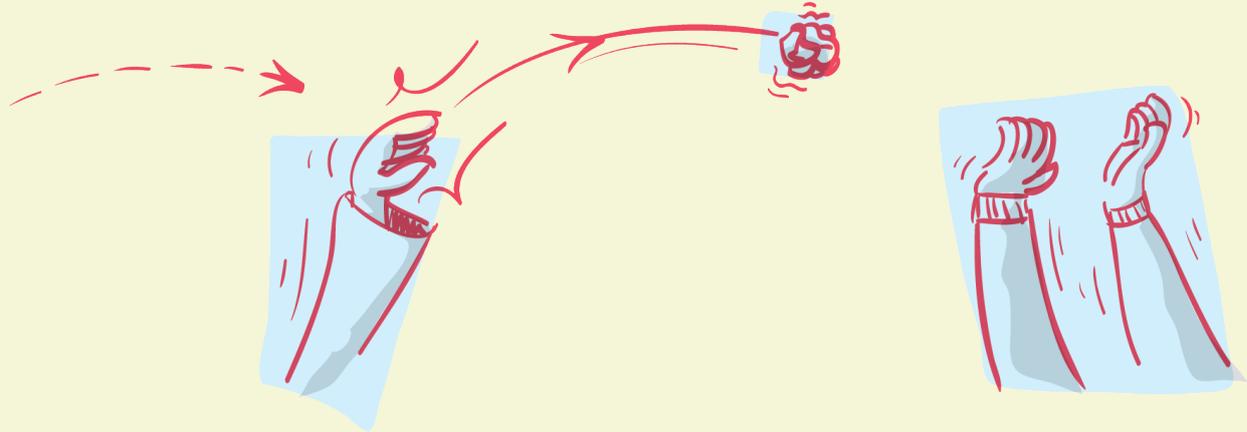


Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

7. Klassen-Pass

Beginnen Sie das Spiel damit, dass alle Schüler:innen an ihrem Schreibtisch stehen. Sie beginnen, indem Sie einem Kind einen kleinen Ball zuwerfen; dieses wirft den Ball einem anderen zu. Nachdem der Ball weitergeworfen wurde, setzt sich das Kind hin. Dies wird so lange wiederholt, bis alle sitzen. Das letzte Kind, das steht, wirft Ihnen den Ball zurück.



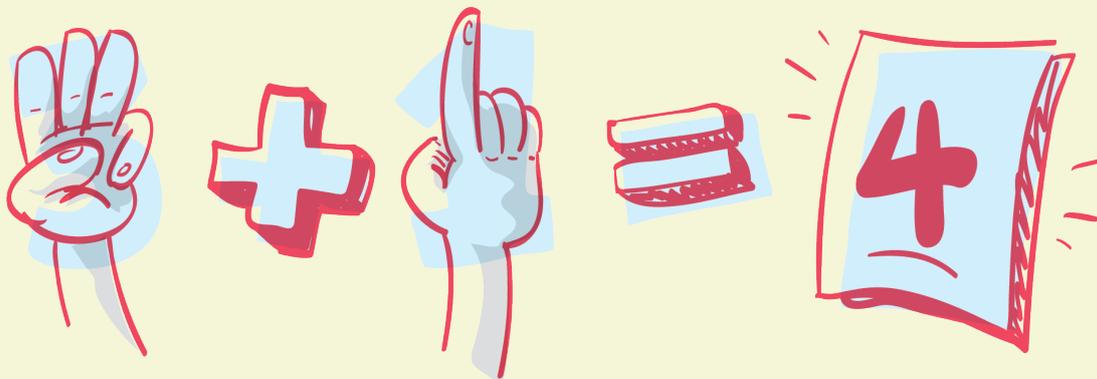
Herausforderungen: Zählen Sie, wie schnell die Klasse es einmal schafft oder wie oft sich die ganze Klasse in drei Minuten hinsetzt.

Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

8. Aufaddieren

Schreiben Sie 10 Übungen an die Tafel (z. B. Treten an Ort, Ellbogen in die Knie, umgekehrte Ausfallschritte, Fersengang usw.) Die Partner:innen stehen sich gegenüber und pumpen gleichzeitig mit der Faust, während sie "eins, zwei, drei" zählen. Bei "drei" zeigen beide Partner mit den Fingern eine Zahl von 1 bis 5. Die Partner:innen zählen schnell die Zahlen zusammen und sehen auf der Liste nach, welche Übung sie 30 Sekunden lang ausführen müssen. Wechseln Sie die Paare und wiederholen Sie die Übung.



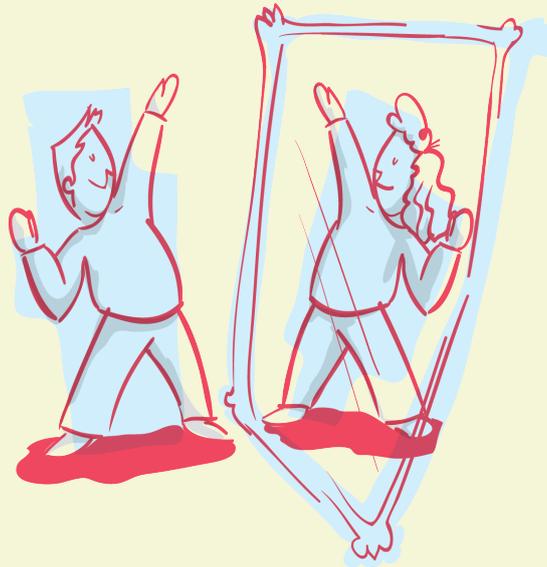
Variante: Tally Score: Die Schüler:innen bilden Paare. Beide ballen ihre Hände zu einer Faust, wenden sich einander zu und schlagen die Fäuste in einer "eins, zwei, drei"-Bewegung zusammen. Bei "drei" zeigen beide mit den Fingern eine Zahl von 1 bis 5. Wer die Zahl zuerst richtig zusammenzählt und ruft, wählt schnell eine körperliche Aktivität (z. B. Ausfallschritte, Hüpfen, Ellenbogen auf die Knie) und führt das Paar bei 10 Wiederholungen der Übung an. Variationen: mit zwei Händen, Subtraktion oder Multiplikation.

Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

9. Spiegelbohrer

Die Schüler:innen stehen in Paaren einander gegenüber und halten die Handflächen mit dem Gesicht zum Partner vor der Brust nach oben. Die Anführerin/der Anführer bewegt eine Hand nach der anderen und der Nachfolger/die Nachfolgerin macht die Bewegung exakt nach. Nach einer Minute wird gewechselt.



Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

10. Schreibtisch-Staffette

Lassen Sie die Schüler:innen in Tisch- oder Stuhlreihen sitzen, wobei die erste Person in jeder Reihe einen Gegenstand wie z. B. einen Bohnensack, einen Garnball oder einen Tennisball hält. Auf das Startsignal hin wird der Gegenstand über den Kopf der nächsten Person weitergegeben, bis er das Ende der Reihe erreicht. Die letzte Person läuft nach vorne, berührt die Wand und setzt sich an das erste Pult, während alle anderen ein Pult nach hinten weiterrücken. Fahren Sie zwei Minuten lang fort und lassen Sie jede Gruppe zählen, wie oft sie den Gegenstand in der Reihe weitergeben konnte. Fordern Sie dann jede Gruppe auf, ihre Punktzahl um zwei zu übertreffen!

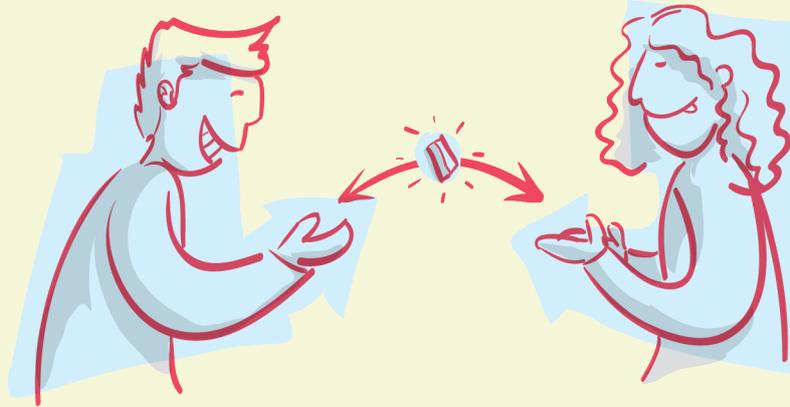


Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

11. Flinke Hände

Lassen Sie die Schüler:innen Paare bilden und sich gegenüberstehen. Geben Sie jedem Paar einen weichen Gegenstand, z. B. einen Radiergummi, einen Ball oder einen Sitzsack. Erklären Sie, dass die Paare auf das Kommando "Los" versuchen sollen, den Gegenstand so oft wie möglich hin und her zu werfen, bis Sie "Stopp" sagen. Wechseln Sie die Partner.



Linienwechsel: Bilden Sie 3er-Gruppen und stellen Sie diese mit dem Gesicht nach vorne in einer Reihe auf. Wenn Sie ein Kommando rufen (Runter, Setzen oder Wandern), sollen die Schüler:innen die Position wechseln: Runter = die erste und die letzte Person wechseln die Position; Setzen = die erste Person geht zum Ende der Reihe; Wandern = alle drei drehen sich um und schauen in die andere Richtung. Fordern Sie die Schüler:innen heraus, indem Sie die Kommandos schnell rufen..

Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

12. Hab dich!

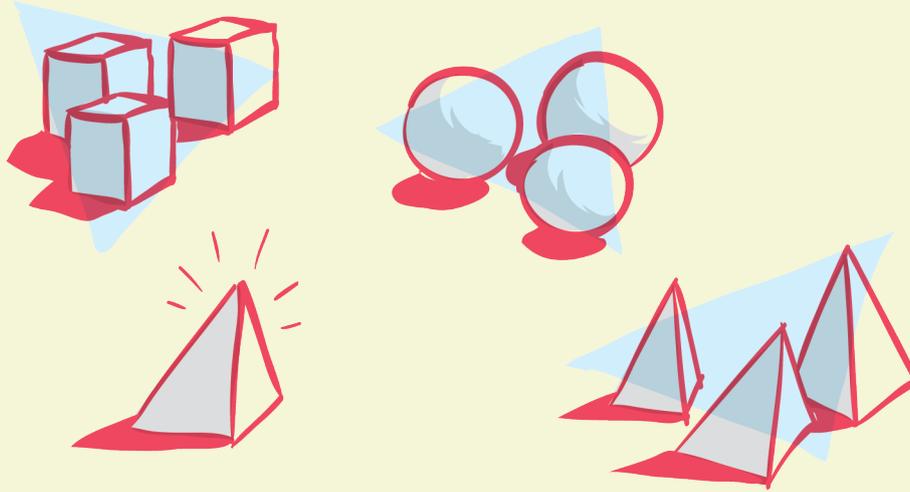
Die Schüler:innen bilden einen Kreis, entweder im Stehen oder im Sitzen. Jede Person hält die Handfläche der rechten Hand flach und nach oben. Alle legen den linken Zeigefinger in die Handfläche der Person zu ihrer Linken. Wenn die Lehrkraft "hab dich!" ruft, versuchen alle, den Finger der anderen Person mit der rechten Hand zu ergreifen und gleichzeitig zu vermeiden, dass ihr linker Zeigefinger von der Person zu ihrer Linken ergriffen wird. Tauschen Sie die Handpositionen und wiederholen Sie die Übung.



Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

13. Gruppen bilden

Die Schüler:innen bewegen sich frei oder in einer vorgegebenen Bahn im Klassenzimmer. Sie geben ein vereinbartes Signal (Pfeifen, Klatschen, Stampfen etc.) in einer bestimmten Anzahl. Die Kinder bilden sofort Gruppen in entsprechender Größe. Sie pfeifen erneut und sie bewegen sich wieder. Wiederholen Sie die Übung. Ändern Sie die Größe der Gruppen oder die Art und Weise, wie sich die Kinder zusammenfinden.



Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

14. Hopp-Stopp

Die Schüler:innen stehen frei im Klassenzimmer herum. Wenn Sie "Hopp" rufen, bewegen sich die Kinder. Wenn Sie "Stopp" rufen, bleiben sie stehen und verharren an ihrem Platz. Sobald sie die Übung ein paar Mal durchgeführt haben, ändern Sie die Anweisungen und die Schüler:innen müssen auf Ihr "Hopp" hin stehen bleiben und auf Ihr "Stopp" hin sich bewegen. Sie können die Kinder herausfordern, indem Sie weitere Befehle wie "springen" oder "hocken" hinzufügen.

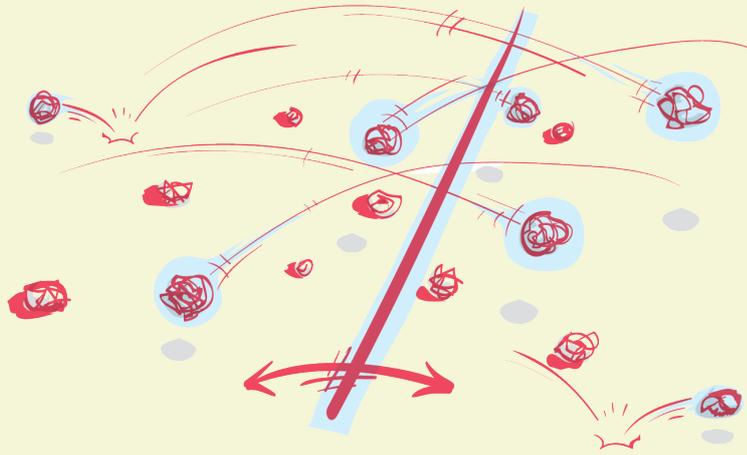


Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

15. Saubere Hälften

Schieben Sie die Stühle zur Seite und ziehen Sie eine imaginäre Linie durch die Mitte des Klassenzimmers. Geben Sie den Schüler:innen viele weiche Gegenstände zum Werfen (zusammengeknülltes Papier aus dem Papierkorb eignet sich gut). Die Kinder beginnen damit, die Gegenstände über die Linie zu werfen - Ziel ist es, diese von der eigenen Seite des Raumes fernzuhalten. Wenn Sie "Stopp" rufen, gewinnt die sauberste Seite (die mit den wenigsten Gegenständen). Machen Sie am besten 3 Runden zu je 1 Minute.



Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

16. Regenschirm

Entfesseln Sie in Ihrem Klassenzimmer einen Regenschirm! Lassen Sie die Schüler:innen Ihrem Beispiel folgen. Beginnen Sie damit, dass die Kinder ganz leicht ihre Hände aneinander reiben, dann leicht schnippen, auf die Oberschenkel klatschen, auf die Oberschenkel klatschen und mit den Füßen stampfen (der Regenschirm ist auf seinem Höhepunkt!). Dann hören Sie auf, mit den Füßen zu stampfen, klatschen nur auf die Oberschenkel, schnippen wieder leicht, reiben nur die Hände und hören auf. Machen Sie jede Aktion 20 Sekunden lang.



Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

17. Feel the Beat

Alle Schüler:innen nehmen sich eine/n Partner/in und setzen sich mit gekreuzten Beinen auf den Boden, mit dem Gesicht zum Gegenüber in 2 bis 3 Meter Entfernung. Legen Sie ein Hacky-Sack oder einen anderen Gegenstand zwischen die beiden. Lassen Sie geeignete Musik laufen und lassen Sie die Schüler:innen die folgenden Aktionen im entsprechenden Takt ausführen:



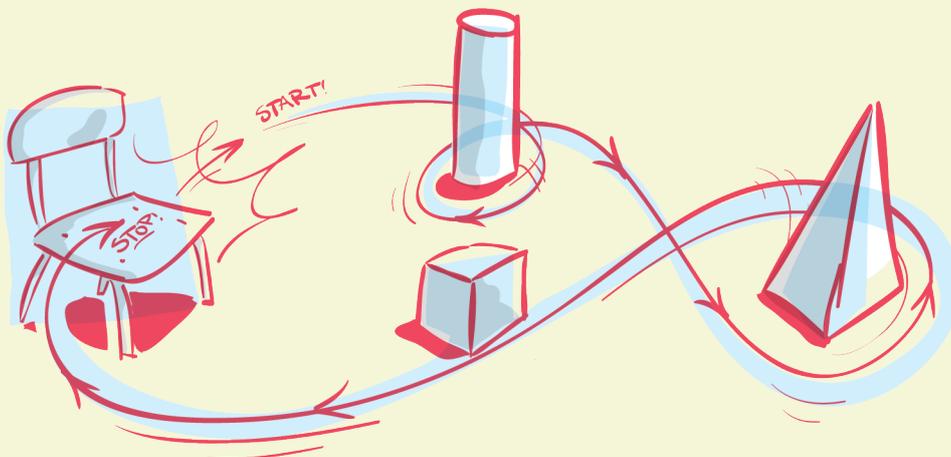
- Auf die Knie klopfen
- Auf die Schultern klopfen
- Klatschen
- Auf die Knie klopfen, Schultern klopfen, klatschen
- Partner:innen klatschen sich in die Hände (beide, rechts-rechts, links-links)

Wenn die Musik aufhört, versuchen alle, den Hacky-Sack als Erste zu greifen. Wiederholen Sie dies 5 Mal.

Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

18. Schlagen Sie Alarm!

Erzeugen Sie ein vereinbartes Alarmgeräusch, das die Schüler:innen dazu veranlasst, aufzustehen. Lassen Sie sie in schnellem Tempo den Flur hinunterlaufen und zu einem Bereich gehen, der häufig für sportliche Aktivitäten genutzt wird. Sie sollten 2 Minuten lang rennen und dann im Laufschrift zurück zu ihrem Stuhl eilen.



Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

19. Weiterleitung

Die Schüler:innen stellen sich in 5er- oder 6er-Gruppen auf; jede Gruppe steht in einer geraden Linie. Die erste Person beginnt mit einem Ball oder einem anderen kleinen Gegenstand. Auf "Los" versucht die Gruppe, den Gegenstand so schnell wie möglich weiterzugeben. Wiederholen Sie die Übung. Sie können die Art und Weise, wie der Gegenstand von einem Kind zum nächsten



Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com

20. Rücken an Rücken

Die Schüler:innen bilden Paare und setzen sich Rücken an Rücken hin, verschränken die Arme in den Ellbogen und beugen die Knie, wobei die Füße flach auf dem Boden stehen. Weisen Sie die Paare auf Kommando an, aufzustehen, ohne die Hände zu benutzen. Der Erfolg hängt davon ab, dass sie sich gleichzeitig gegeneinander abstoßen. Messen Sie mit der Klasse, wie lange es dauert, bis alle Paare stehen. Variation: Lassen Sie die Paare gegeneinander antreten, um zu sehen, welches Team in 15 Sekunden am häufigsten aufrecht stehen und sich wieder hinsetzen kann.



Aktive Pausen - Aktive Pausen sind kurze 10- bis 15-minütige Aktivitäten, die darauf abzielen, die Schüler:innen zu aktivieren und neu zu fokussieren. Aktive Pausen können verschiedene Formen annehmen und in jedem beliebigen Raum durchgeführt werden.

www.living-democracy.com