

Bewegung und Spiel

Info für Lehrpersonen



1 / 9

5 – Bewegung und Spiel

Arbeitsauftrag	<p>Eine Sammlung von Gruppenspielen kann als Einstieg genutzt werden.</p> <p>Durchführung einer Bewegungs-Olympiade, die verschiedene Sport- und Bewegungskompetenzen auf kreative und abwechslungsreiche Weise fördert.</p> <p>Als Abschluss, Zwischenaufgabe oder Zusatz für schnelle SuS steht eine Emoji-Trainingsübung zur Verfügung.</p>
Ziel	<p>Körperliche Aktivität als Ventil für Stress erleben und durch «Auspowern» den Kopf freibekommen.</p> <p>Die SuS erleben sich als kompetente Organisatoren, indem sie eigene Stationen planen, anleiten und auswerten (Förderung exekutiver Funktionen).</p>
Material	<ul style="list-style-type: none">• Planungsraster (s. Vorlage)• Schreibmaterial• Material für Bewegungsolympiade gem. Stationenbeschreibungen• Emoji-Kärtchen (evtl. laminiert)
Sozialform	GA (Gruppenspiele), GA (Bewegungsolympiade), EA / PA (Emoji-Training)
Zeit	½ Tag oder verteilt über ca. 5 Lektionen

Zusätzliche Informationen:

- Zusätzliche Ideen für Gruppenspiele: www.sportunterricht.ch / www.mobilesport.ch
- Verletzte und dispensierte SuS können als Schiedsrichter, DJ oder Fotografen während den sportlichen Aktivitäten eingesetzt werden.

Bewegung und Spiel

Info für Lehrpersonen



2 / 9

Jugendherbergen, ideal für Bewegung und Spiel

Jugendherberge	Lage	Specials	Links
Rapperswil-Jona (SG)	Ruhige Lage Direkt am Zürichsee In der Nähe von Schloss Rapperswil	Strandbad Stampf Knies Kinderzoo Alpamare Wasserpark	Rapperswil-Jona
Kreuzlingen (TG)	Mitten im Wander-, Skating- und Veloland Thurgau Direkt am Bodensee gelegen	Pro Velo – Deine Klasse auf dem Velo Sealife Konstanz Tierpark Plättli-Zoo Kanu/Kajakverleih	Kreuzlingen



Rapperswil-Jona



Kreuzlingen

Übersicht alle Jugendherbergen:



<https://www.youthhostel.ch/de/hostels>

Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



3 / 9

Sammlung von kurzweiligen und attraktiven Gruppenspielen

Sortieren auf dem Seil

Alle Schülerinnen und Schüler stehen auf einem Seil, welches auf den Boden gelegt wurde.

Anschliessend wird nach Vorgabe der Spielleitung sortiert – z. B. nach Alter, nach Schuhgrösse, nach Hausnummer usw.



Dabei darf das Seil nicht verlassen werden. Die Schülerinnen und Schüler müssen also auf dem Seil aneinander vorbei balancieren. Verlässt jemand das Seil, wird die Person von der Spielleitung an einer zufälligen Stelle wieder eingesetzt.

Stift-Schlange

Die Schülerinnen und Schüler sind jeweils durch einen Stift miteinander verbunden.

Die Stifte werden jeweils nur mit den Zeigefingerspitzen berührt, also zwischen dem rechten Zeigefinger der einen Person und dem linken Zeigefinger der anderen Person eingeklemmt.

Hat sich eine verbundene Stiftschlange durch die ganze Gruppe / Klasse gebildet, können verschiedene Aufgaben gestellt werden. Dabei dürfen die Stifte nicht herunterfallen oder festgehalten werden.



Blinde Geometrie

Hierfür kann das Seil aus dem ersten Spiel wiederverwendet werden. Die Enden des Seils werden zusammengeknotet, sodass ein grosser Ring entsteht.

Alle Schülerinnen und Schüler halten das Seil mit beiden Händen fest und stellen sich im Kreis auf. Nun bekommen alle die Augen verbunden (oder müssen sie ehrlich schliessen).



Die Spielleitung ruft eine geometrische Form (z. B. «Quadrat», «gleichschenkliges Dreieck», «Stern»). Die Gruppe muss diese Form nun blind mit dem Seil bilden. Nur verbale Kommunikation ist erlaubt.

Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



4 / 9

Falt-Challenge

Jede Gruppe erhält eine Blache oder ein Leintuch, auf welches alle Gruppenmitglieder stehen sollen.

Anschliessend soll die Unterlage möglichst oft gefaltet und zusammengelegt werden. Dabei darf kein Gruppenmitglied die Unterlage verlassen.

Wer schafft es, auf der kleinsten Fläche noch alle Gruppenmitglieder an Bord zu haben?



Zählen bis 20

Ein Spiel für die ganze Klasse, das Ruhe und Fokus bringt. Alle sitzen oder stehen entspannt im Raum, Blickrichtung egal.

Die Klasse muss gemeinsam bis zur Zahl 20 zählen. Jemand beginnt mit «Eins», eine andere Person sagt «Zwei» usw. Es gibt keine abgesprochene Reihenfolge und keine Handzeichen.

Wenn zwei Personen gleichzeitig eine Zahl nennen, muss die Gruppe wieder bei «Eins» beginnen. Es erfordert ein hohes Mass an Zuhören und das Gespür für den richtigen Moment («Group Sensing»).



Stuhl-Kippen

Die Gruppe bildet einen Kreis mit Stühlen. Jede Person steht hinter ihrem Stuhl und kippt diesen auf den hinteren zwei Beinen leicht zu sich her, sodass er auf der Kippe balanciert wird. Die Hände liegen nur flach oben auf der Lehne.

Auf ein Kommando der Spielleitung (z. B. «Hopp!» oder «Rechts!») muss jeder seinen Stuhl loslassen, einen Schritt nach rechts machen und den Stuhl des Nachbarn auffangen, bevor dieser den Boden berührt oder umfällt.

Steigerung: Den Abstand zwischen den Stühlen vergrössern oder die Drehrichtung wechseln.



Gordischer Knoten (mit Dreh)

Alle stehen im Kreis, schliessen die Augen, strecken die Hände in die Mitte und greifen zwei beliebige Hände von anderen Personen (aber nicht die des direkten Nachbarn). Augen öffnen.

Das entstandene Wirrwarr muss zu einem (oder mehreren) Kreisen entwirrt werden, ohne dass die Hände losgelassen werden.

Variante: Um es schwieriger zu machen, darf während des Entwirrens nicht gesprochen werden.





Die Bewegungs-Olympiade



Ihr plant die grosse Bewegungs-Olympiade.

Welche Disziplinen schaffen es in den Wettkampf-Plan?

Jede Gruppe plant eine Kategorie, welche sie anschliessend durchführt und auswertet.

Checkliste für die einzelnen Stationen

Zeitraumen	ca. 5 Minuten pro Station
Ort	Sucht einen geeigneten Ort für eure Station, mit genügend Platz und dem nötigen Material
Material-Check	Spielt die geplante Disziplin mehrfach durch, um zu kontrollieren, ob alles Notwendige vorhanden und die geforderte Leistung möglich ist.
Sicherheit	Achtet darauf, dass die Stationen für alle ohne Gefahren und Verletzungen möglich sind. Räumt allfällige Gefahrenquellen vorgängig weg.
Fairness	Wie werden die Punkte vergeben? Dabei kann neben der reinen Leistung auch die Kreativität und der Teamgeist in die Wertung einbezogen werden. Erklärt vorgängig, wie die Bewertung vorgenommen wird.
Spass-Faktor	Wichtig für jede Disziplin ist: Alle sollen Spass daran haben.

Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



6 / 9

Übersicht mögliche Kategorien

Kategorie «Werfen»

Hier geht es um Zielsicherheit oder Distanz. Egal ob grosse, kleine, runde oder eckige Gegenstände – Hauptsache, ihr befördert ein Objekt durch die Luft an einen bestimmten Ort. Ob mit Kraft oder viel Gefühl entscheidet ihr.

Kategorie «Balance und Gleichgewicht»

Findet eure innere und äussere Mitte. Hier ist Ruhe gefragt: Es geht darum, wackelige Situationen zu meistern, auf schmalen Pfaden zu bleiben oder Gegenstände zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. Körperbeherrschung pur!

Kategorie «Schnelligkeit»

Alles auf Tempo! Hier zählt der Sprint von A nach B, die blitzschnelle Reaktion auf ein Signal oder flinke Hände. Es muss nicht immer eine lange Laufstrecke sein – vielleicht gewinnt auch, wer am schnellsten sortiert oder reagiert?

Kategorie «Geschicklichkeit»

Hier gewinnt nicht die Kraft, sondern das Feingefühl. Entwickelt eine Aufgabe, die Geduld, eine ruhige Hand oder eine clevere Technik erfordert. Es darf ruhig knifflig sein, aber so, dass man es mit Konzentration schaffen kann.

Kategorie «Koordination»

Bringt Kopf und Körper zusammen! Hier müssen verschiedene Bewegungen gleichzeitig oder in einem bestimmten Rhythmus ausgeführt werden. Arme machen etwas anderes als Beine, oder Augen und Hände müssen perfekt zusammenspielen.

Kategorie «Darstellen und Tanzen»

Ausdruck ist alles. Hier wird Bewegung zur Sprache: Ob rhythmisch zur Musik, als Pantomime oder als lebendige Statue. Entwickelt eine Aufgabe, bei der man sich etwas trauen muss und die Kreativität wichtiger ist als sportliche Leistung.

Kategorie «Gleiten, Rollen, Fahren»

Hauptsache, es fließt! Nutzt alles, was rollt oder rutscht. Das kann der eigene Körper sein (z. B. Rollen auf der Wiese), Socken auf glattem Boden oder vorhandene Hilfsmittel. Wichtig: Es soll eine flüssige Vorwärtsbewegung sein.

Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



7 / 9

Kategorie «Spielen»

Der klassische Wettkampf: Team gegen Team oder Eins gegen Eins. Erfindet ein kleines Spiel mit klaren Regeln, bei dem man Taktik braucht, Punkte sammelt oder das gegnerische Team austricksen muss.

Kategorie «Teamwork»

Einer für alle, alle für einen. Diese Aufgabe kann man alleine unmöglich schaffen. Entwickelt eine Herausforderung, bei der man sich blind vertrauen, absprechen oder gegenseitig stützen muss, um ans Ziel zu kommen.

Kategorie «Fun»

Hier darf gelacht werden! Erlaubt ist, was albern aussieht und Spass macht. Ungewohnte Bewegungen, verrückte Hilfsmittel oder Regeln, die alles auf den Kopf stellen. Der Stressabbau durch Lachen steht im Vordergrund.

Kategorie «Wasser»

Das nasse Element im Fokus. Es muss nicht gleich Schwimmen sein – es geht um den Transport von Wasser, das Zielspritzen oder das Abkühlen. Achtung: Plant so, dass niemand unfreiwillig komplett nass wird, wenn er/sie nicht will.



Bewegung und Spiel

Arbeitsmaterial



Steckbrief unserer Disziplin



Entwickelt eine Disziplin, die in 5 bis 8 Minuten spielbar ist, allen Spass macht und sicher ist. Füllt dazu diesen Steckbrief aus.

Wie heisst eure Disziplin? (Erfindet einen kreativen Namen):

Material und Ort

Wo findet eure Station statt? (Wiese, Pingpong-Tisch, Vorplatz?):

.....

Welches Material braucht ihr? (Was ist da? Was müsst ihr basteln/organisieren?):

.....

.....

Regeln

Wie startet die Disziplin?

.....

Was ist das Ziel?

.....

Was ist verboten?

.....

Wann ist die Disziplin vorbei?

.....

Punktesystem

Wie werden Punkte gesammelt? (z.B. Anzahl Treffer, Zeit, oder Geschicklichkeit?)

.....

Zusatz-Regel: Gibt es Extrapunkte für gutes Teamwork oder besonders faire Spielweise?

.....

Sicherheit

Wer von euch erklärt die Regeln?

.....

Wer ist Schiedsrichter und zählt die Punkte?

.....

Gibt es Gefahren? (z.B. Rutschgefahr, harte Bälle):

.....



Zusatz: Emoji-Training

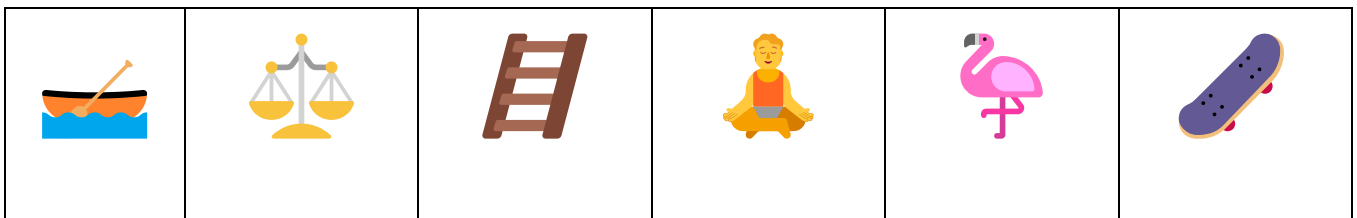


Zieht eine der Emoji-Karten aus dem Stapel und überlegt euch eine dazu passende Trainingsübung.

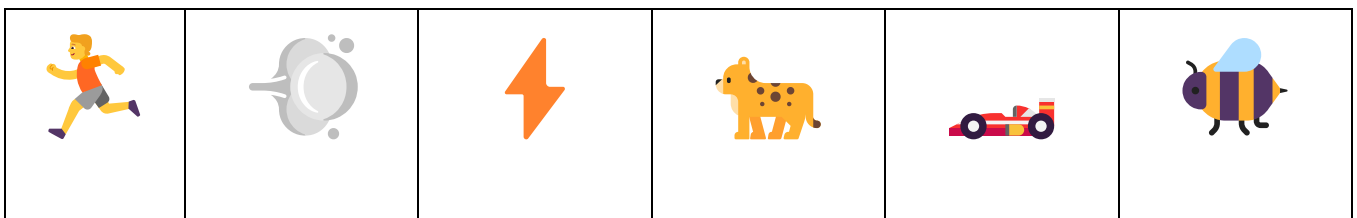
Kommt dein Gegenüber auf die gleiche, eine andere oder gar eine bessere Idee?

(z. B. 🦩 = stehen und hüpfen auf einem Bein)

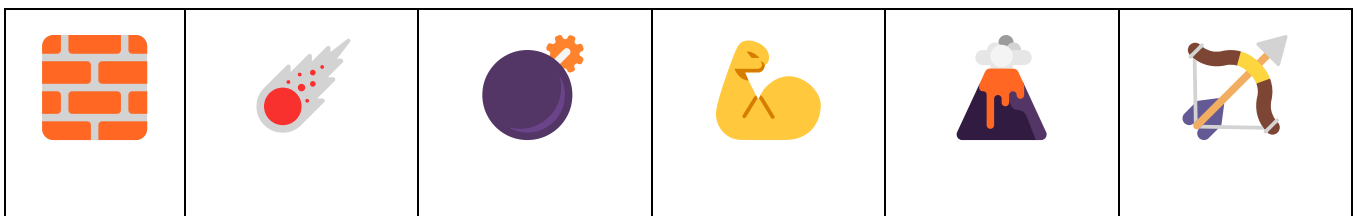
Balance / Gleichgewicht



Schnelligkeit



Kraft / Werfen



Team / Spass

