



# Bewegungsbuch

Rifa Khan, Amina Militz, Solveij Achnitz, Nora Milejczak und Merle Nath

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Warum ist Bewegung so wichtig?	5
„Action für die Arme“: Bewegungen für die Arme	6
1. Armkreisen	7
2. Hände ausschütteln	8
3. Strecken und Ziehen	9
4. Schulterrollen	10
5. Armstrecker	11
„Schritt für Schritt fit“: Bewegungen für die Beine	12
1. Knieheben	13
2. Zehenspitzen-Stand	14
3. Seitliche Ausfallschritte	15
4. Fersen anheben	16
5. Beinpendel	17



# Inhaltsverzeichnis

„Fit für den ganzen Körper“: Ganzkörper-Übungen	18
1. Hampelmann	19
2. Strecksprung	20
3. Rumpfdrehen	21
4. Äpfel pflücken	22
5. Scheibenwischer	23
„Bewegung und Spaß“: Bewegungsspiele für zwischendurch	24
1. Tanz mit dem Spiegelbild	25
2. Simon sagt	26
3. Linienlauf	27
4. Roboter	28
5. Stuhltanz	29
Quellenverzeichnis	30



# Vorwort

## **Willkommen zu unserem Bewegungsbuch!**

Wir (5 Schülerinnen der Q1) haben dieses Buch im Rahmen unseres Projektkurses „Gesunde Schule“ erstellt. Unser Ziel ist es, allen bewusst zu machen, wie wichtig Bewegung im Schulalltag ist.

Besonders während langen Unterrichtsstunden sitzen Schüler/-innen oft sehr lange still. Um dies zu vermeiden, möchten wir mithilfe dieses Buches Lehrkräften und Klassen Ideen geben, wie man mit kleinen Übungen und Spielen mehr Bewegung in den Unterricht bringen kann.

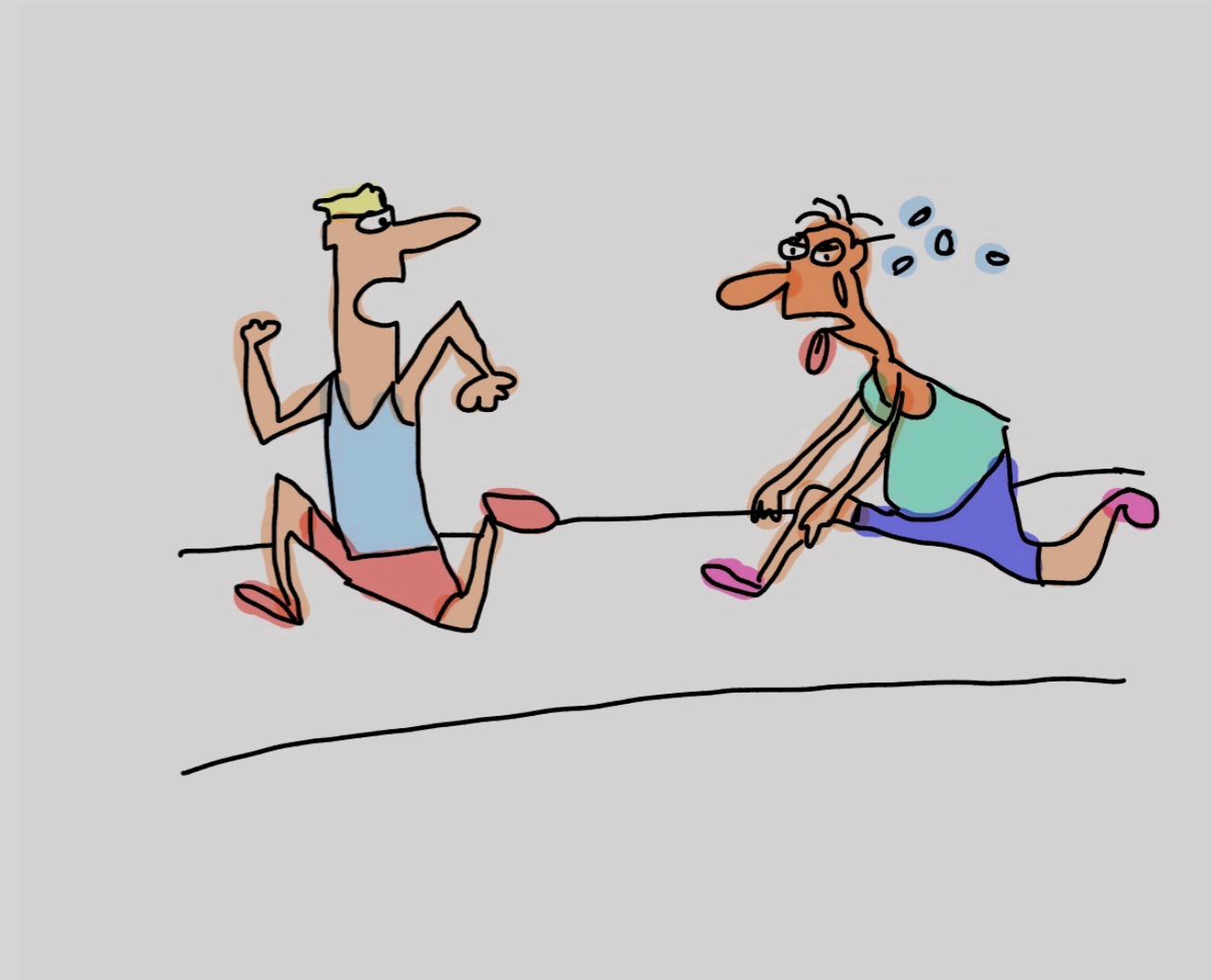
In diesem Buch findet ihr/ finden Sie Übungen für die Arme, die Beine und den ganzen Körper sowie kleine Bewegungsspiele für zwischendurch. Alle Übungen sind einfach und schnell umsetzbar und sollen dabei helfen, neue Energie und Konzentration für den Unterricht zu sammeln.

Wir hoffen, dass euch unsere Ideen gefallen und dass viele Übungen im Unterricht ausprobiert werden! :)

# Warum ist Bewegung so wichtig?

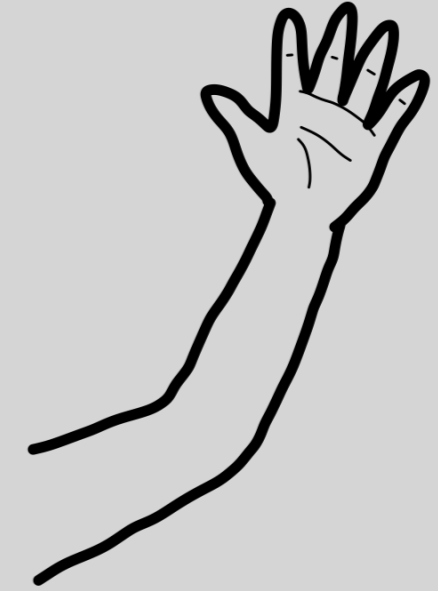


- Bewegung verbessert die Konzentration und Aufmerksamkeit
- Bewegung hilft dabei, Stress abzubauen
- Bewegung fördert die ganzheitliche Entwicklung
- Bewegung fördert die Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Bewegung fördert die Gesundheit
- Bewegung ist gut für die Haltung
- Bewegung kann die Stimmung verbessern
- Bewegung unterstützt das Lernen
- Bewegung motiviert
- Bewegung macht wach



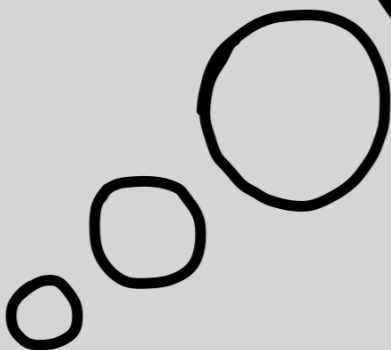
# „Action für die Arme“

—> Bewegungen für die Arme



## Warum sind Bewegungen für die Arme wichtig?

- lockert Arme und Schultern
- hilft nach langem Schreiben
- löst Verspannungen
- fördert die Durchblutung
- macht wieder wach und konzentriert



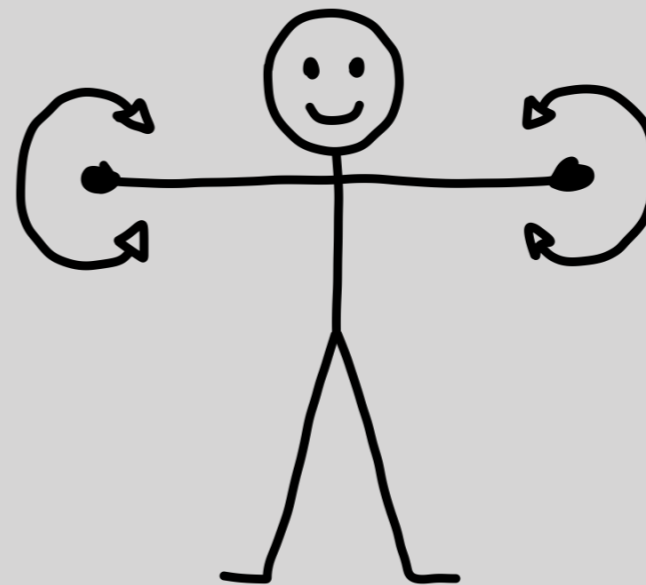
# Arm-Übung 1:

## „Armkreisen“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Beide Arme zur Seite strecken
- Kleine Kreise nach vorne machen
- Danach die Richtung wechseln



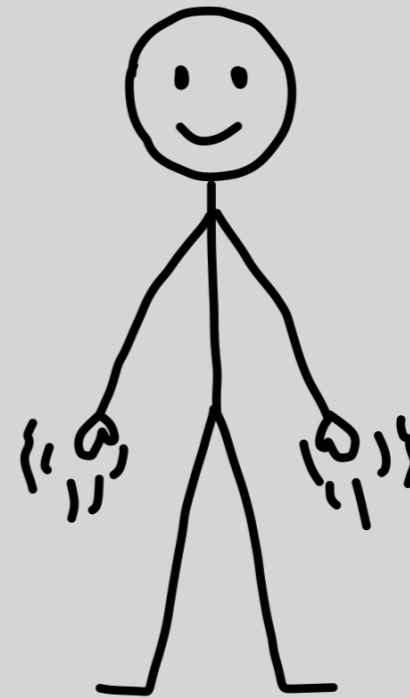
## Arm-Übung 2:

### „Hände ausschütteln“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Beide Hände locker nach unten halten
- Hände kräftig ausschütteln
- Dabei die Arme locker bewegen



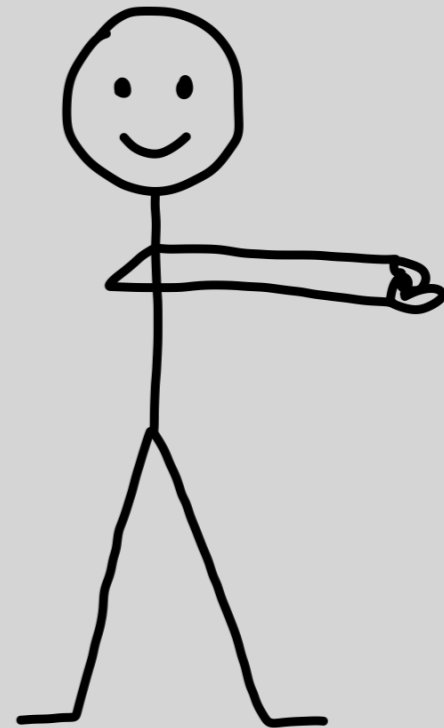
## Arm-Übung 3:

### „Strecken und Ziehen“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Einen Arm nach vorne strecken
- Mit der anderen Hand leicht heranziehen
- Nach ca. 20 Sekunden die Seite wechseln



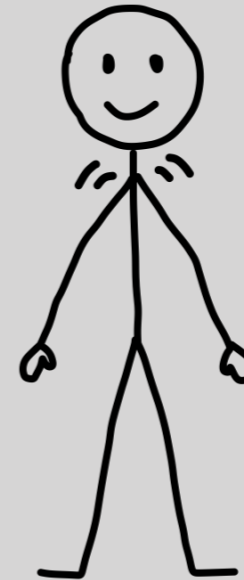
## Arm-Übung 4: „Schulterrollen“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Aufrecht hinstellen und Schultern langsam nach vorne kreisen
- Nach kurzer Zeit Schultern nach hinten kreisen

—> Arme dabei locker hängen lassen



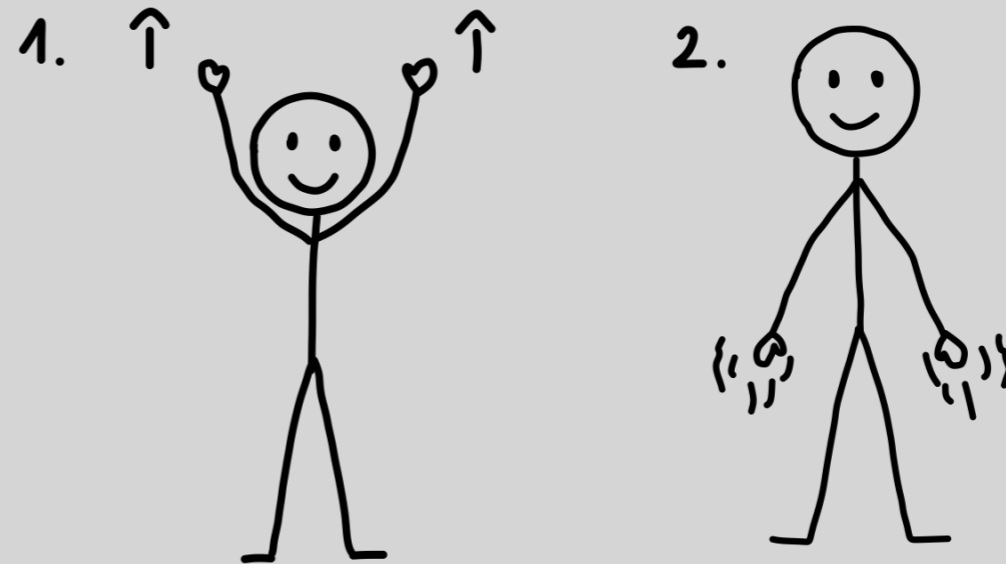
## Arm-Übung 5:

### „Armstrecker“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Aufrecht hinstellen und die Arme abwechselnd oder gleichzeitig so weit wie möglich nach oben strecken
- Nach kurzem halten Arme nach unten nehmen und kräftig ausschütteln



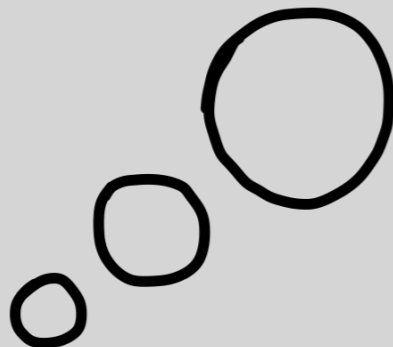
# „Schritt für Schritt fit“

—> Bewegungen für die Beine



## Warum sind Bewegungen für die Beine wichtig?

- bringt den Kreislauf in Schwung
- weckt müde Beine
- beugt Unruhe vor
- hilft nach langem Sitzen
- gibt neue Energie für den Unterricht



# Bein-Übung 1:

## „Knieheben“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Aufrecht hinstellen
- Nacheinander die Knie hochziehen

—>Langsam oder schell ausführen



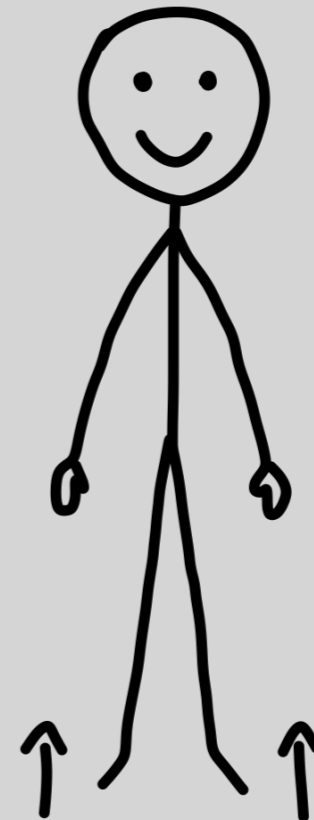
## Bein-Übung 2:

### „Zehenspitzen-Stand“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Aufrecht hinstellen
- Langsam auf die Zehenspitzen stellen
- > Kurz halten
- Langsam wieder heruntergehen



## Bein-Übung 3:

### „Seitliche Ausfallschritte“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Einen großen Schritt zur Seite machen
- > Ein Bein beugen, das andere gestreckt lassen, kurz halten
- Danach Seite wechseln



## Bein-Übung 4:

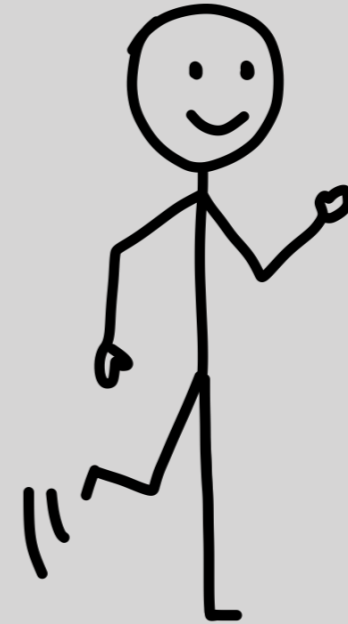
### „Fersen anheben“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Aufrecht hinstellen
- Abwechselnd die Fersen zum Po anheben

—> Mehrmals wiederholen



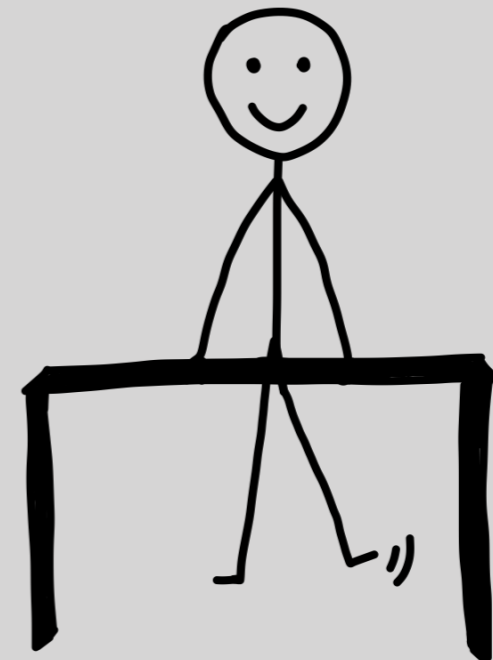
## Bein-Übung 5:

### „Beinpendel“

-> kein Material benötigt

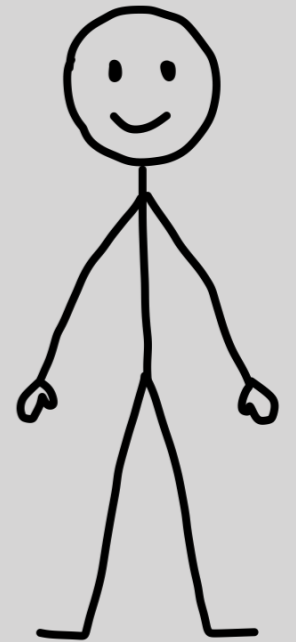
So geht's:

- An einem Tisch oder Stuhl festhalten
- Ein Bein vor und zurück oder nach rechts und links schwingen
- Nach kurzer Zeit das Bein wechseln



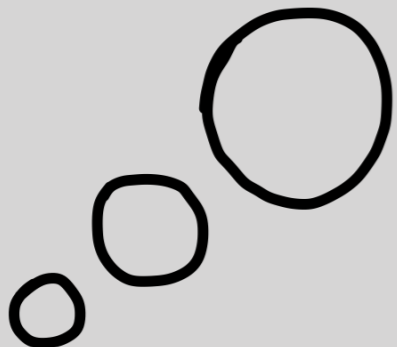
# „Fit für den ganzen Körper“

—> Ganzkörper-Übungen



## Warum sind Ganzkörper-Übungen wichtig?

- aktiviert den ganzen Körper
- verbessert die Konzentration
- baut Stress ab
- macht wach und motiviert
- bringt Bewegung und Abwechslung in den Schulalltag



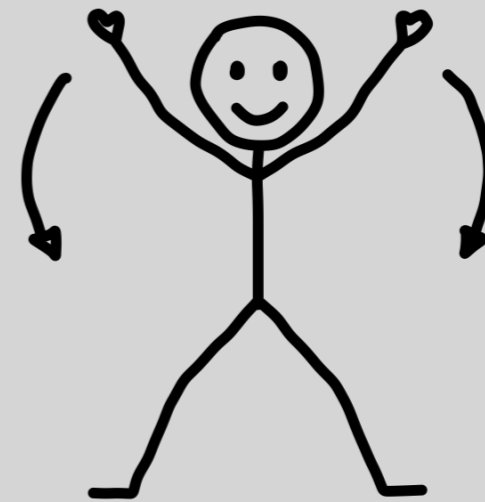
# Ganzkörper-Übung 1:

## „Hampelmann“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Mit den Beinen auseinander springen
- Gleichzeitig Arme seitlich nach oben bewegen und über dem Kopf die Hände zusammen klatschen
- Danach Beine zusammen springen und Arme seitlich nach unten bewegen



## Ganzkörper-Übung 2:

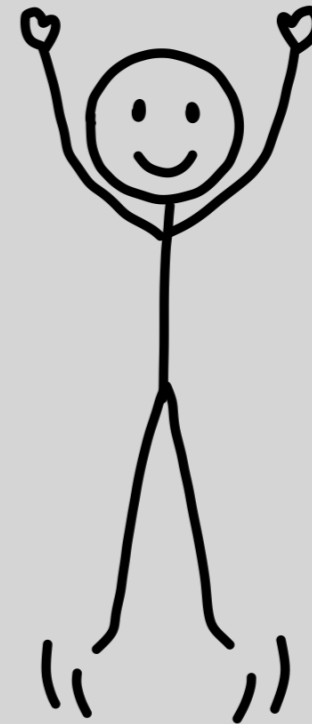
### „Strecksprung“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- In die Hocke gehen
- Hoch springen und dabei Arme nach oben strecken

—> Mehrmals wiederholen



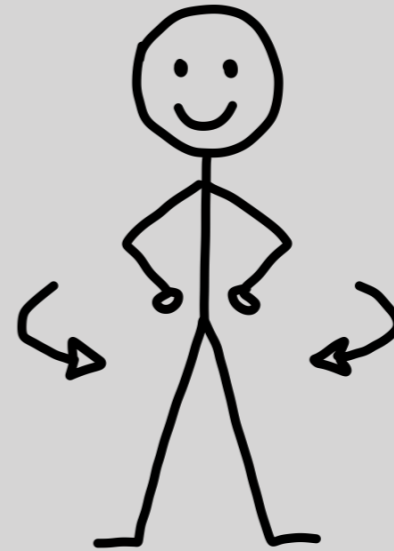
## Ganzkörper-Übung 3:

### „Rumpfdrehen“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Aufrecht hinstellen
  - Den Oberkörper langsam nach links drehen, dann nach rechts
- > Die Hüfte bleibt dabei gerade



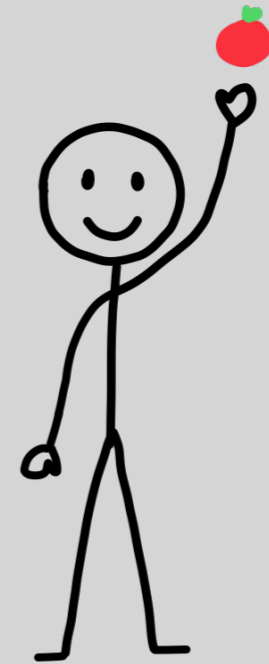
## Ganzkörper-Übung 4:

### „Äpfel pflücken“

-> kein Material benötigt

So geht's:

- Aufrecht hinstellen
- Schritte auf der Stelle ausführen (Leiter am Apfelbaum hinaufklettern)
- Dabei die Arme abwechselnd nach oben strecken (Äpfel pflücken)



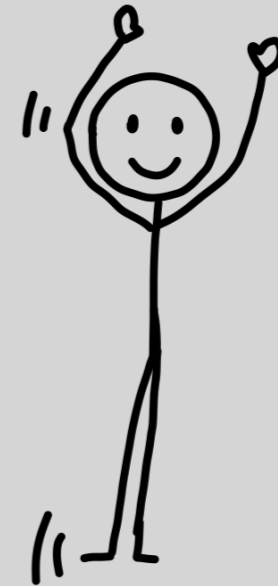
## Ganzkörper-Übung 5:

### „Scheibenwischer“

-> kein Material benötigt

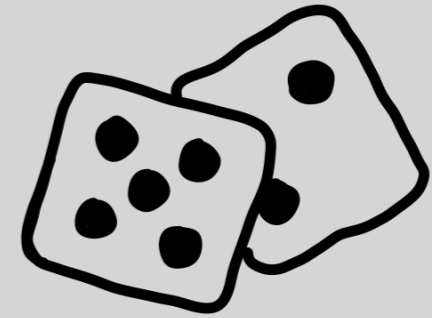
So geht's:

- Auf der Stelle locker und mit geschlossenen Beinen von rechts nach links springen
- Dabei die Arme nach oben strecken und gegengleich (wie ein Scheibenwischer) von rechts nach links schwingen



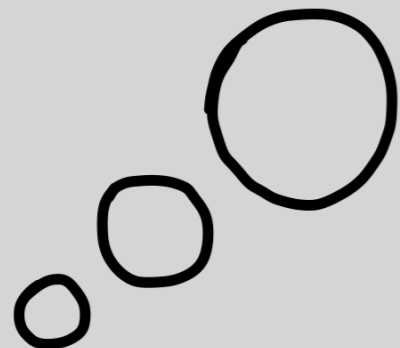
# „Bewegung und Spaß“

—> Bewegungsspiele für zwischendurch

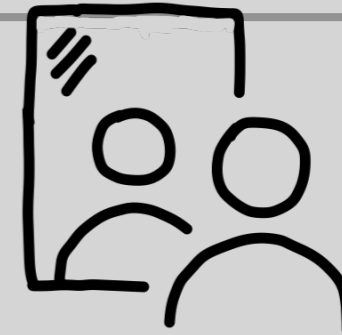


## Warum sind Bewegungsspiele wichtig?

- bringen Spaß und Abwechslung in den Unterricht
- fördern Zusammenarbeit und Kooperationsfähigkeit
- machen wach und aktiv
- helfen beim Abschalten nach langen Arbeitsphasen
- verbessern Konzentration und Aufmerksamkeit
- stärken die Klassengemeinschaft
- sorgen für gute Stimmung im Klassenraum
- verbinden Lernen und Bewegung



# Bewegungsspiel 1: „Tanz mit dem Spiegelbild“

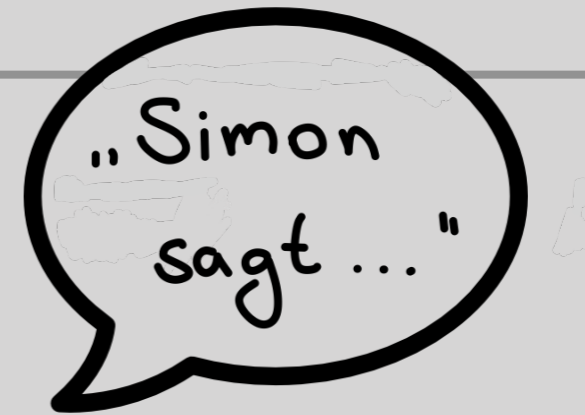


—>Material: Musikabspielgerät

So geht's:

- Die Kinder bilden Paare und stehen sich gegenüber
- Ein Kind ist das „Vorbild“, das andere der „Spiegel“
- Das „Vorbild“ führt zur Musik langsame, gut erkennbare Bewegungen aus (z. B. Arme heben, drehen, beugen, auf einem Bein stehen, etc.)
- Der „Spiegel“ versucht, die Bewegungen möglichst genau nachzumachen
- Nach einer kurzen Zeit wechseln die Rollen

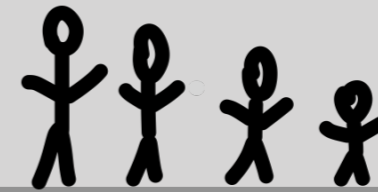
## Bewegungsspiel 2: „Simon sagt“



—> Kein Material benötigt

So geht's:

- Eine Person steht vorne und gibt Abweisungen (z.B. „Hebt den linken Arm“ oder „Dreht euch um“  
—>Beginnt der Satz mit „Simon sagt“ müssen die Anweisungen ausgeführt werden  
—>Beginnt der Satz nicht mit „Simon sagt“ dürfen die Anweisungen **NICHT** ausgeführt werden
- Das Spiel kann z.B auch auf verschiedenen Sprachen gespielt werden („Simon says“, „Simon dit“, etc.)



## Bewegungsspiel 3: „Linienlauf“

—> Kein Material benötigt

So geht's:

- Kinder ordnen sich in einer Linie an
- > z.B. Alphabetisch nach Namen, nach Größe, nach Geburtstag, etc.
- Optional kann ohne Sprechen gespielt werden

# Bewegungsspiel 4: „Roboter“

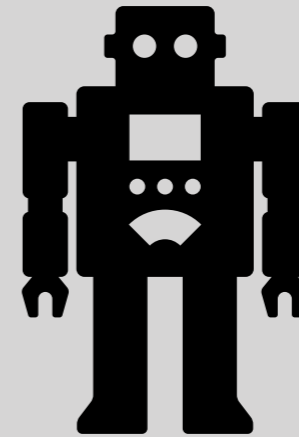
—> Kein Material benötigt

So geht's:

- Die Kinder bilden Paare
- > Ein Kind ist der Roboter, das andere ist der Programmierer
- > Der Roboter kann nur bestimmte Bewegungen ausführen

Bewegungen:

- Vorwärtsgehen (Antippen zwischen Schulterblättern)
- Rechtsherum (rechte Schulter antippen)
- Linksherum (linke Schulter antippen)
- Stehen bleiben (auf den Kopf tippen)



# Bewegungsspiel 5: „Stuhltanz“

—> Musikabspielgerät



So geht's:

- Ein Kind geht mit seinem Stuhl nach vorne
- Zur Musik führt es nun langsame, deutliche Bewegungen auf, um, über und mit dem Stuhl aus

—> Die anderen Kinder machen die Bewegungen nach

Mögliche Bewegungen:

- Auf dem Stuhl sitzend die Beine nacheinander heran ziehen
- Um den Stuhl herum tanzen (mit Richtungswechsel)
- Hinter dem Stuhl stehen, an der Lehne festhalten und die Beine nach rechts und links schwingen

# Quellenverzeichnis

- <https://br.freepik.com/fotos/maradona-background/5>
- <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/bewegung-sport/warum-ist-bewegung-wichtig>
- <https://www.mobilesport.ch/aktuell/sport-und-inklusion-darstellen-und-tanzen-spiegelbild/>
- <https://www.fitkurs.de/uebungen/rumpfdrehen/>
- <https://www.fitkurs.de/uebungen/knieheben-stand/>
- <https://fitmingo.com/dehnubungen/>
- [https://www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/symbol-der-dokumentensuchschnittstelle\\_35972](https://www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/symbol-der-dokumentensuchschnittstelle_35972)
- Buch: „Mehr Bewegung in die Schule“, Friedrich Verlag



# Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen:

Rifa, Amina, Solveij, Nora und Merle :)

