

# Inhalt

## Spiele im Klassenraum

Geisterstunde	3
Bewegungsspaßfolie	3
Alle, die ...	5
Summball	5
Wer bin ich?	5
Spürnase	8
Erstarrte Säulen	8
Auftragskette	8
Stopp and Go	11
Leckerschmecker	11
Bierdeckel-Lauf	12
Familienbande	12
Reihum geworfen	14
Im Zauberwald	14
Krabbeltiere	15
Graf Dracula	15
Ski-Rennen	15
Magnetismus	16
Schultaschenrennen	16
Schulsachentransport	16
Schnipp-Spiel	17
Wackel-Dackel-Tanz	17
Eiswürfelkönig	17
Schatzsuche	18
Würfelrennen	18
Shake hands	18
Kopfball	20
Würfelturm	20
Rückenfax	20
Zip-Zap-Zup	21
Wer tut was?	21
Bewegungstheater	21
Geheimagent 008	24
Dosen-Rennen	24
Zauberstab	26
Puzzlerennen	26
Beine gehen, Beine gehen, stehen still!	26

## Vorwort

Immer wieder klagen Lehrerinnen über vermehrte Unruhe im Klassenzimmer, Konzentrationsschwäche und rasche Ermüdbarkeit ihrer Schülerinnen und Schüler. Um diesen Problemen vorzubeugen, empfiehlt es sich, dem elementaren Bedürfnis der Kinder nach Bewegung Raum zu lassen.

Bewegung ist wichtig, denn sie trägt wesentlich dazu bei, die Kinder stark, ausgeglichen, motiviert, gut gelaunt, sozial, harmonisch, sicher, gesund und glücklich zu machen.

Mit unserem Buch wollen wir

- ☺ eine vielfältige Auswahl an leicht einsetzbaren und mit wenig Aufwand durchführbaren Spielen liefern, damit Bewegung während des Unterrichtsvormittags selbstverständlich wird;
- ☺ Kindern und Lehrerinnen eine Möglichkeit zum Sammeln neuer Energien zu geben, sowohl bei bewegungsgeladenen als auch bei ruhigen entspannenden Spielen;

## Spiele am Platz

Herr Meyer	27
Froggi, der Fitmachfrosch	27
Die alte böse Königin (Bewegungsgeschichte)	29
Pferderennen (Bewegungsgeschichte)	30
Stuhltanz	31
Übungen mit dem Stuhl	32
Übungen mit dem Buch	33
Kleine Fitmacher für Zwischendurch	34
... mit dem Bierdeckel	34
... mit der Zeitung	34
... mit dem Tischtennisball	34
Bewegungsbingo	35

## Ruhige und entspannende Spiele

Spaziergang (Bewegungsgeschichte)	36
Mäuschen-Suche	37
Entspannende Bierdeckel	37
Das Wolkenbett	38
Gewitter	38
Steine, Steine, Steine	39
Häuptling Großes Ohr	40
Zoobesuch (Massagegeschichte)	40
Mit dem ganzen Körper atmen (Entspannungsgeschichte)	41

## Gedichte, Lieder und Tänze

My hands	42
Klopf! Klopf!	42
Der Gruß mit dem Fuß	42
Watschelgang-Parademarsch	43
Der Spinnentanz	44
Sitzanz „Lollipop“	45
Sitzanz „Mah Na Mah Na“	46
Mitspielsatz „Hands up“	48
Mitspielstück „Can Can“	50
Ein Elefant ging ohne Hetz	52
Bauch- und Popoklatschlied	53
Du, komm zu mir	54
Fit-Mach-Lied	55

☺ das soziale Miteinander in der Klassengemeinschaft positiv beeinflussen;

☺ Lehrerinnen und Kindern Spaß an gemeinsamer Bewegung vermitteln.

Übrigens: Bereits 10 Minuten Bewegung am Tag können die Laune deutlich verbessern!

In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß mit unseren Ideen.

Nicole Emberger  
Susanne Höglinger-Winter

Hinweis:

Der besseren Lesbarkeit wegen haben wir bei der Beschreibung unserer Spiele nur die weibliche Form verwendet. Natürlich wollen wir aber auch unsere männlichen Kollegen damit ansprechen und zur Bewegung motivieren.