

Hinweise zur Durchführung

- Alle Bewegungseinheiten haben in der Regel drei Teile:
 - Begrüßung durch „**High Five**“: Dabei gehen die Schülerinnen und Schüler durch das Klassenzimmer und begrüßen sich mit einem Abklatschen der Hände.
 - Durchführung des jeweiligen **Bewegungsprogramms**.
 - „**Sonnendach**“ oder „**Baum**“: Die Schülerinnen und Schüler stehen auf dem eigenen Platz hinter ihrem Stuhl, formen mit den Händen ein Dach über dem Kopf, haben die Augen geöffnet und den Mund für ca. 60 Sekunden geschlossen. Danach setzen sie sich auf ihren Stuhl, und der Unterricht beginnt sofort bzw. wird augenblicklich fortgesetzt.
- Die einzelnen Bewegungsprogramme sind in drei verschiedene Level eingeteilt:
 - Level 1: leichteste (motorische) Aufgabe
 - Level 2: mittleres Level motorischer und kognitiver Anforderung
 - Level 3: hohe Komplexität
- Für die Schülerinnen und Schüler steht dabei im Vordergrund, nicht unter- oder überfordert zu werden oder in Automatisierung überzugehen, sondern dem „**Prinzip der optimalen Passung**“ zu folgen und das jeweils passende Level auszuwählen. Ein Erreichen des höchsten Levels ist gut, aber KEIN Muss!
- Die Aufgabe sollte immer Konzentration erfordern. Sobald eine Automatisierung einsetzt, ist das nächsthöhere Level zu wählen.
- Werden einem Partner Bälle zugeworfen, erfolgt dies grundsätzlich in der Schockwurf-Technik, also einem leichten **Wurf von unten** (vgl. Hinweise für die Schülerin / den Schüler, S. 22).

Hinweise zur Durchführung

- Für die Darbietung der Bewegungsprogramme wurde die Form eines **Aufstellers** gewählt, sodass Sie die Bewegungsprogramme auf dem Pult aufstellen können. Alle Schülermaterialien liegen als (identisch aufgebaute) **PowerPoint-Präsentation** auf der **USB-Card** und als **digitales Zusatzmaterial** vor, die Videos sind einzeln via QR-Code abrufbar (s. Hinweis auf S. 60).
- Zu jedem Bewegungsprogramm finden Sie zwei Präsentationsfolien bzw. Seiten im Aufsteller:
 - Eine Folie beinhaltet die **Bewegungsanweisungen für die Schülerinnen und Schüler**. Alle Übungsformen werden auf dieser Folie im Aufsteller durch **Fotos** veranschaulicht und in der PowerPoint-Präsentation durch **Videos** demonstriert. Stoppen Sie ggf. das Video, falls Sie die weiteren Level noch nicht zeigen möchten.
 - Die andere Folie richtet sich an den Lehrer mit spezifischen **Hinweisen zur Durchführung** des jeweiligen Bewegungsprogramms sowie Tipps und Varianten.
- Besprechen Sie vor Beginn der ersten Einheit die Hinweise und Anweisungen zusammen mit den Schülerinnen und Schülern.
- Mit ansteigenden Leveln in den Bewegungsprogrammen finden **kognitive Ersetzungen** ihren Einsatz. Dabei werden Anweisungen durch Elemente aus dem Unterricht substituiert. Beziehen Sie einfach aus Ihrem aktuellen Fachunterricht Begriffe, Unterscheidungen usw. ein. So können Sie die verwendeten Elemente gleich wiederholen oder festigen. In der folgenden Tabelle finden Sie eine Auflistung verschiedener kognitiver Ersetzungen. Es sei ausdrücklich betont, dass es sich dabei um Ideen handelt, um Ihre pädagogisch-didaktische Fantasie anzuregen. Werden Sie selbst kreativ und finden Sie neue kognitive Ersetzungen, die in Ihrem Unterricht zu *Voll in Form II* passen.

Bewegungsprogramme

Übung 1	Fang die „1“	24	Übung 10	Springfloh	42
Übung 2	Ein Hut, ein Stock ...	26	Übung 11	Kreuzgang und Schuhplatteln	44
Übung 3	Drehwurm	28	Übung 12	Schifoarn	46
Übung 4	Punktehüpfen	30	Übung 13	A-B-C	48
Übung 5	Die verflixte „6“	32	Übung 14	Catch the Ball	50
Übung 6	Spieglein, Spieglein	34	Übung 15	Seilhüpfen	52
Übung 7	Klatsch, 2, 3	36	Übung 16	L-O-L	54
Übung 8	Klarinette	38	Übung 17	Hepp-Hopp	56
Übung 9	Cross und quer	40	Übung 18	2 Balls	58



Level 1

- Sucht euch einen Partner und stellt euch gegenüber (2–2,5 m Abstand) auf.
- Nehmt euch einen , werft euch diesen von unten zu und fangt ihn jeweils abwechselnd rechts und links mit einer Hand.
- Der werfende Partner gibt mit der Zahl „1“ oder „2“ die Seite der fangenden Hand an.

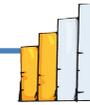
Level 2

- Stelle nun den Fuß nach vorne, der auf **derselben** Seite ist wie die Hand, mit der du fängst.
- Stelle nun den Fuß nach vorne, der auf der **gegenüberliegenden** Seite ist wie die Hand, mit der du fängst.
- Der vorgestellte Fuß wird vom Werfer ebenfalls mit „1“ oder „2“ angesagt, sodass eine Kombination entsteht, z. B. „1-1“ oder „2-1“.

Level 3

- Ersetzt die Zahlen durch kognitive Elemente, die der Lehrer aus dem Unterricht vorgibt, zuerst beim Fangen, später beim vorgestellten Fuß.





- *Fang die „1“* eignet sich für alle Jahrgangsstufen und ist leicht zu verstehen.
- Insbesondere koordinativ schwächere Schülerinnen und Schüler werden durch dieses Bewegungsprogramm angesprochen.
- Die Übungen sind sehr leicht mit Themen aus verschiedenen Fächern zu variieren.

Tipps und Varianten

Geeignete kognitive Elemente sind zum Beispiel:



Fach	Unterrichtsinhalt
Mathematik	Formen, Körper, Quadratzahlen
NT	Chemische Elemente, Tiere
GPG	Städte, Länder, Flüsse
Sport	Sportarten, Geräte in der Turnhalle



Level 1

- Setze dich auf deinen Stuhl und halte die Hände über den Tisch.
- Beginne die Übung mit beiden Händen gleichzeitig. Deine Fingerspitzen berühren nacheinander vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger den Daumen.
- Verfahre danach rückwärts.

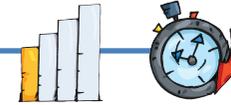
Level 2

- Die Lehrer sagt nun die verschiedenen Finger an.
- Die einzelnen Finger werden nach und nach durch kognitive Elemente aus dem Unterricht ersetzt.

Level 3

- Bei den Ansagen wird nach linker und rechter Hand unterschieden.
- Ersetzt links und rechts ebenfalls durch kognitive Elemente.
- Haltet die Hände über Kreuz.





- Die Fingerübung *Klarinette* ist ein einfaches Bewegungsprogramm, das keine zusätzlichen Materialien erfordert.
- Es ist für den Zeitpunkt vor Schulaufgaben oder Proben gut geeignet, weil die Schülerinnen und Schüler im Sitzen arbeiten und dadurch nicht allzu sehr aufgewühlt werden. Ganz im Gegenteil: Die Übung verhilft der Klasse zu mehr Konzentration und Ruhe.

Tipps und Varianten

Geeignete kognitive Elemente sind zum Beispiel:

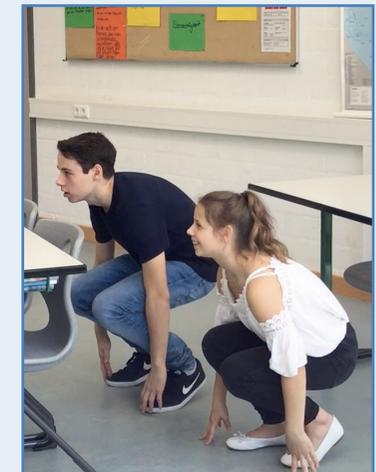


Fach	Unterrichtsinhalt
Sport	Rechenaufgaben mit geradem – ungeradem Ergebnis → rechte – linke Hand
Kunst	Vogelarten
NT	Zeitepochen



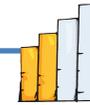
Level 1

- Stelle dich hinter deinen Stuhl und sprich jeweils einen der Buchstaben „A“, „B“, „C“ zu jeder Bewegungsaufgabe laut aus. Behalte die Reihenfolge A-B-C bei.
- Der Lehrer gibt die Bewegungsrichtung der Arme vor:
 - oben,
 - vorne,
 - unten (mit Hocke).
- Du führst die Bewegungen aus, **sagst dabei aber** fortlaufend laut die Buchstaben „A“, „B“, „C“.



Level 2

- Die Ansagen werden schrittweise durch kognitive Elemente aus dem Unterricht ersetzt / kodiert, z. B. oben = Land.
- Eine Bewegungskombination wird durch das Nennen mehrerer Ansagen / kognitiver Elemente vorgegeben.



- A-B-C ist für die Jahrgangsstufen 5 bis 10 gleichermaßen geeignet.
- Level 1 beginnt mit der Ansage der Bewegungsrichtung durch die Lehrerin bzw. den Lehrer: oben – vorne – unten. Die Schülerinnen und Schüler führen die Bewegungen aus, sagen aber immer laut „A“, „B“, „C“.
- Werden im Level 2 die Bewegungsrichtungen durch kognitive Elemente ersetzt, ist es sinnvoll einen festen Begriff aus einem Fachbereich für eine Bewegungsrichtung festzulegen (z. B. Fach GPG: „Bundesregierung“ ersetzt „oben“).

Tipps und Varianten



- Es ist sinnvoll, zunächst eine einzelne Ziffer durch ein kognitives Element zu ersetzen und dann nach und nach weitere hinzuzufügen.
- Geeignete kognitive Elemente sind zum Beispiel:

Fach	Unterrichtsinhalt
GPG	Länder, Bundespräsidenten
Musik	Notenwerte