

„**Endlich mal was anderes ...!**“

## **Bewegungsspiele im Klassenzimmer**

Klassenzimmer sind zum Lernen da und nicht für Bewegungsspiele gemacht!

Stimmt das? Ganz klar: Nein !!!

In wissenschaftlichen Untersuchungen ist schon seit vielen Jahren belegt:

Besonders Kinder können nur relativ kurze Zeit stillsitzen und sich auf eine Sache konzentrieren. Kinder brauchen Bewegung. Erst durch Bewegung wird eine gesunde Entwicklung des Körpers und der Psyche möglich. Das Lernen muss ganzheitlich gestaltet werden. Lernen mit und durch Bewegung ist effektiver als stundenlanges Zuhören. Alle Sinne sollten angeregt werden. Schon in frühen Jahren müssen Kinder diesen komplexen Zusammenhang am eigenen Körper erleben. Dies fördert eine lebenslange gesunde Einstellung zur Notwendigkeit von Bewegung im Alltag.

Vor allem sind hier alle Personen gefordert, die in Offenen Ganztagschulen tätig sind.

Warum? Wir haben es zu tun mit Kindern,

- die schon seit früh morgens in der Schule sind
- die schon viele Emotionen, den ein oder anderen Ärger verarbeiten mussten
- die trotz Ermüdung noch Hausaufgaben machen sollen
- die eigentlich in der Turnhalle Sport treiben wollen – aber diese Turnhalle ist wieder mal belegt oder gesperrt.

Kleine Bewegungseinheiten sind in unserer Arbeit mit den Kindern wertvoll:

- zum „wach machen“
  - für eine bessere Konzentration
  - für ein gutes Aufmerksamkeitsniveau
  - um Erregungsstaus abzubauen
  - für ein besseres Gruppenklima
- ... und sie machen einfach nur Spaß !

Aus Platzgründen folgt hier nur eine kleine Auswahl von Spielen, die im Workshop gezeigt werden.

---

## **Es stürmt**

Ziel: Abreagieren, Krach machen, Aufmerksamkeit fördern, Bewegungsspaß

Empfohlene TN-Zahl: ab 2 Personen möglich

Beschreibung: Alle sitzen an den Tischen. Die Leitung macht vor und animiert den „Sturm“. Es nieselt = Handflächen reiben auf der Tischplatte

- Es tröpfelt = Finger trommeln
- Es regnet = sacht trommeln mit flacher Hand
- Es gießt = fest trommeln mit flacher Hand
- Es hagelt = trommeln mit den Fäusten
- Es blitzt und donnert = Füße stampfen und schreien

Alles wird nacheinander im Crescendo und anschließend rückwärts im Decrescendo durchgeführt.

## Antippen

Ziel: Koordinationsförderung, Bewegungsförderung, Wach werden, Kommunikation untereinander

Empfohlene TN-Zahl: ab ca. 5 TN möglich

Beschreibung: Die Möbel werden etwas beiseite geräumt. Alle TN gehen kreuz und quer im freien Raum. Einer ist der Antipper. Berührt er ein Kind muss er ihm sagen, wie es sich weiter bewegen soll (hüpfen, krabbeln, gehen mit den Händen an den Knien, ...)

Variation: Alle Kinder dürfen sich während des Spiels gegenseitig antippen und anweisen

---

## Falsches Nachmachen

Ziel: Aufmerksamkeit, Wach werden, Konzentration, kleine Bewegungsförderung

Empfohlene TN-Zahl: schon ab ca. TN möglich

Beschreibung: Alle sitzen in einem Stuhlkreis (auch im Stehen möglich). Ein TN fängt an, berührt bei sich selbst ein Körperteil und sagt laut ein anderes Körperteil: „Dies ist mein linkes Ohr“. Der rechts daneben Sitzende muss an sein Körperteil greifen, was sein/ihr VorgängerIn gesagt hat, dabei aber ein anderes Körperteil benennen. So geht es in der Runde weiter. Ein Beispiel:

TN greift an sein rechtes Knie und sagt dabei laut „Dies ist mein linkes Ohr“. Der Nächste greift nun an ihr eigenes linkes Ohr und sagt laut etwas anderes: „Dies ist mein Bauch“. Der Dritte greift nun an seinen eigenen Bauch und sagt etwas anderes

---

## Du bringst mich nicht aus dem Gleichgewicht

Ziel: Abreagieren, Bewegen, Gleichgewichtsschulung, Kooperation, Spaß, Körperkontakt

Empfohlene TN-Zahl: ab 2 Personen

Beschreibung: Alle Kinder schieben die Stühle eng an die Tische. Sie gehen partnerweise (freie Wahl) zusammen und stellen sich so auf, dass sie möglichst weit von anderen Paaren, Gegenständen und Wänden stehen. Nun stellen sich beide auf ein Bein und berühren sich einarmig oder beidarmig Hand an Hand - nur mit der flachen Hand. Beide sollen nun gegenseitig versuchen, sich aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Wichtig: Nur die flache Hand benutzen (nicht klammern, auch nicht mit einzelnen Fingern)

Vorher klären, wann der andere verloren hat (sobald das andere Bein den Boden berührt oder schon, wenn er/sie zum Ausgleich hüpfen muss).

### Literaturhinweise:

BIERÖGEL, S., HEMMING, A.: Bewegungsspiele im Klassenzimmer, Neue Ideen für alle Grundschulfächer.

Hase und Igel Verlag, Garching b. München, 2008.

BROICH, J.: Körper- und Bewegungsspiele. Köln, 1999.

UNFALLKASSE RHEINLAND PFALZ u.a.: Bewegte Kinder, schlaue Köpfe. Sinzig, 2005

Kontakt: [willi.heuer@web.de](mailto:willi.heuer@web.de)

0176 - 28877320