

# Bewegungspause trotz Abstand

## 16 Pausenbilder für die Schule mit Abstands- und Hygieneregeln



Entwickelt von Andreas Herrmann und Annalena Hirth

in Kooperation mit dem/der

Albert-Schweitzer-Schule

Muggensturm



Kinderbewegungszentrum  
SSV ETTLINGEN

AOK  
Die Gesundheitskasse.

## Vorwort

Andreas Herrmann, Leiter der Kindersportschule Mittelbaden e.V. und Ideengeber dieser Handreichung, hat sich zum Ziel gesetzt, Bewegung trotz Covid-19 in Schule, Kita und zu Hause zu ermöglichen. Die nachfolgenden Ideen für vorübergehend angeleitete Bewegungspausen mit Abstands- und Hygieneregeln bieten kurzfristige Lösungen mit nachhaltiger Wirkung!

*Bewegung, Spiel und Sport sind unverzichtbare Bestandteile zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung von Kindern und eröffnen ihnen den Zugang zur Welt und sich selbst.*

*Vor dem Hintergrund einer Umwelt, die den Schülerinnen und Schülern immer weniger natürliche und alltägliche Bewegungsanlässe bietet (...), kommt der Körper- und Bewegungsbildung in einem rhythmisierten Schulalltag eine wesentliche Bedeutung zu.*

(vgl. Bildungsplan 2016 BW Grundschule, BSS Leitgedanken, [bildungsplaene-bw.de/](http://bildungsplaene-bw.de/), Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/LG, letzter Zugriff 29.05.2020)

Mit (Wieder-)Öffnung der Schulen werden sich die Schulleitungen damit auseinandersetzen müssen, wie Körper- und Bewegungsbildung in einem anders rhythmisierten Schulalltag stattfinden kann, in dem auf den regulären Sportunterricht aus Hygienebedingungen erst einmal verzichtet werden muss. Außerdem können die Kinder aktuell nicht einfach in die freie Bewegungspause entlassen werden und ihr Ankommen und Verlassen der Schule wird zusätzlich reguliert, was eine Einschränkung der freien Bewegungszeit und ihrer „Frei-Räume“ bedeutet, die im Schulalltag so wichtig sind. Der Weg zur Schule als „Walking Bus“ zu Fuß oder mit dem Fahrrad, in größeren Kindergruppen, ist vorerst nicht möglich. Auch sportliche Nachmittagsangebote von Schule und Vereinen stehen nur begrenzt oder gar nicht zur Verfügung.

Angeleitete Bewegungspausen können das Problem der Pausengestaltung im Schulablauf vorübergehend lösen und den Kindern weiterhin Bewegung im Schulalltag ermöglichen.

Ein „think-tank“ kreativer Personen (hier alphabetisch aufgeführt) hat sich zur Unterstützung dieser Idee zusammengefunden:

Christian Bikowski – AOK Baden-Württemberg (Bezirksdirektion Mittlerer Oberrhein)

Jana Danner – Masterstudentin am Karlsruher Institut für Technologie

Lucian Henkelmann – Leiter des Kinderbewegungszentrums in Ettlingen

Andreas Herrmann – Leiter der Kindersportschule Mittelbaden e.V.

Annalena Hirth – Sportlehrerin an der Albert-Schweitzer-Schule Muggensturm

Dr. Tatjana König – Ärztin an der Kinder- und Poliklinik für Kinderchirurgie Universitätsmedizin Mainz

Lisa Lorenz – Masterstudentin am Karlsruher Institut für Technologie

Ana Panic – MoMo-Team-Mitglied und Promovendin am Karlsruher Institut für Technologie

apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg – Leiterin des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS)

Christoph Wechsler – SVSS (Schweizer Verband für Schulsport) und Erfinder von **ACTIVDISPENS®**

Ausgearbeitet wurde diese Handreichung von Andreas Herrmann in Zusammenarbeit mit Annalena Hirth. Swantje Scharenberg zeichnete sich verantwortlich für die Zusammenführung der Expert\*innen und die wissenschaftliche Begleitung. Bei der Entwicklung der Pausenbilder waren Lucian Henkelmann, Lisa Lorenz und Marisa Fischer vom Kinderbewegungszentrum des SSV Ettlingen beteiligt. Unterstützt bei der Entwicklung der Handreichung haben Johannes Hermann (Rektor der Albert-Schweitzer-Schule Muggensturm) und die Freiwilligen der Kindersportschule Mittelbaden e.V., Tobias Rieger und David Späth.

Das farbenfrohe Logo hat Jana Danner entworfen und realisiert.

Die in der Handreichung gewählte (männliche) Ausdrucksform ist geschlechtergerecht aufzufassen und dient der einfacheren Lesbarkeit.

## **Ziele der 16 Pausenbilder bzw. der angeleiteten Bewegungspausen:**

- Die Schulleitung soll durch die hier zusammengestellten Ideen ermutigt werden, große Pausen einzuplanen und diese weiterhin als Bewegungspausen umzusetzen.
- Die Pausen auf dem Schulhof oder alternativ in der Sporthalle oder in der Aula werden mit Bewegung ermöglicht.
- Selbst wenn der reguläre Sportunterricht temporär nicht stattfinden darf, wird so angeleitete Bewegung in den Schulalltag integriert.
- Der direkte Kontakt und die soziale Bindung der Schulkinder zu ihrer Sportlehrkraft kann die Kinder motivieren, auch zu Hause Sportaufgaben zu machen.
- Die Bewegung bleibt im Tagesablauf der Kinder verankert, sowohl in Präsenzzeiten in der Schule als auch in der Zeit von Fernlernphasen.

Wie wichtig die Akzeptanz und die Vorgabe der Schulleitung hierbei ist (top-down), um in der Schule eine effektive kreative Umsetzung zu erreichen (bottom-up), ist selbstverständlich. Das zeigen auch aktuelle Beispiele aus der Schweiz. Hier wurde ebenfalls offensichtlich, dass durch die soziale Bindung zum Sportlehrer die bisherige körperlich-sportliche Aktivität der Kinder und Jugendlichen auch in Fernlernsituationen sogar gesteigert werden konnte.

## **Wie lösen wir die Abstandsregel?**

(Raum: Schulhof (Außengelände), Aula, Sporthalle)

1. Jedes Schulkind bekommt seine eigenen Bereiche/seinen festen Bewegungs-/Aktivitätsraum.
2. Die Organisationsformen, zu denen hier geraten wird, ermöglichen Kommunikation und Interaktion unter Respektierung der Abstandsvorgaben.
3. Die vorgestellten Ideen für Spiele und Übungen im Raum sind so ausgewählt, dass durch die Regeln und Aufgaben die Abstandsregeln durchgängig eingehalten werden.

### Der eigene Bewegungsraum

Struktur in den (Lebens-)Raum zu bringen, ist auch für Kinder entscheidend. Deshalb ist in den meisten Beispielen für jeden Schüler ein fester Platz vorbereitet, innerhalb dessen er sich bewegen kann.

Entsprechend der Flächengröße vor Ort und damit möglichem „eigenen Bewegungsraum“ sind die Pausensituationen zu strukturieren.

Auf dem Schulhof können Pylonen, Kreidemarkierungen oder – wetterbeständig – Klebestreifen die „Grundstücksgrenzen“ anzeigen. Zu beachten ist hierbei, dass selbst beim äußersten Punkt des Grundstückes der minimale Abstand von 1,5m zum Nächsten gewahrt bleibt. Durch Zahlen, „Hausnummern“, unterschiedliche Farben oder Bilder kann der einzelne Bewegungsraum durch die Schüler individueller wahrgenommen und für die Pause als eigener Bewegungsraum angenommen werden. Ein weiterer Vorteil eines fest zugewiesenen Platzes mit Hilfe einer Zahl oder eines Bildes ist, dass das Finden des Bewegungsraumes schnellstmöglich stattfinden kann, ohne dass Kinder sich über einen bestimmten Platz streiten und so möglicherweise die Abstandsregeln nicht einhalten.

In der Aula oder Mensa können Stühle als Grenzen genutzt werden, wobei hier die Sitzflächen jeweils zu den Durchgängen zeigen sollten. In der Sporthalle können Pylonen oder auch andere Kleinmaterialien zur Abgrenzung dienen. Wenn Klebemarkierungen die Reinigungskräfte nicht behindern, können auch diese die Abstände verdeutlichen.





*Beispiel Doppellinienaufstellung: 3m Abstand der Kinder, mind. 2m zwischen den Linien, jede Spur 6m*



*Beispiel Boxenaufstellung: mit Stühlen in der Mensa/Aula*



## **Wie lösen wir die Hygieneregeln?**

1. Jedes Schulkind hat seine eigenen mitgebrachten „Sportgeräte“.
2. Viele Übungen werden ohne Materialien durchgeführt.
3. Die hier vorgestellten Ideen für Spiele und Übungen im Raum sind so ausgewählt, dass durch deren Regeln und Durchführung die Hygieneregeln durchgängig eingehalten werden.

### Die eigenen Sportgeräte

Über einen Elternbrief der Schulleitung – Vorlage siehe Seite 8 – werden alle Beteiligten darüber informiert, dass angeleitete Bewegungspausen im Schulalltag unter Abstands- und Hygieneregeln täglich stattfinden und dafür Materialien in Form eines eigenen Sportbeutels mit in die Schule gebracht werden sollen:

- 1 Handtuch
- 1 Springseil
- 3 Paar Socken
- 1 Würfel
- 1 Skatblatt
- 1 Stift (Keinen Füller oder Kugelschreiber)

## **Ideen der ausgewählten 16 Pausenbilder**

Die Ausarbeitung der Pausenbilder für angeleitete Bewegungspausen ist auf 15 Minuten körperlich-sportliche Aktivität ausgelegt und geht von einer Teilnehmerzahl bis maximal 15 Kinder aus, entsprechend der gültigen Vorgaben für eine maximale Klassenstärke. Die Auswahl der Inhalte ist insbesondere für die 3.-5. Klasse geeignet. Zusätzlich werden Variationen vorgeschlagen, wie diese auch mit jüngeren oder älteren Kindern umgesetzt werden können. Viele Übungsformen sind vom Anspruch her in der 1.-7. Klasse ohne weiteres einsetzbar und können entsprechend angepasst werden, insbesondere durch Aufgaben mit Präzisions- und/oder Zeitdruck, meist „Challenge“ genannt.

Ziel sollte es sein, den Kindern wie gewohnt die Pause auf dem Schulhof zu ermöglichen oder alternativ in einer angrenzenden Turnhalle oder Aula, wenn trotz versetzter Pausenzeiten nicht genug Platz im Schulhof besteht. Außerdem stehen die Aktivierung und Bewegung der Kinder im Vordergrund, deshalb wurde auf Elemente der Entspannung verzichtet, die jeder Zeit auch vom Klassenlehrer in gewohnter Form im Klassenzimmer durchgeführt werden können.

Die Pausenbilder 1-4 sind Spiel- und Übungsformen, die auf größerem Raum stattfinden und räumliche Bewegung der Kinder erlauben. Durch Regeln oder konkrete Aufgabenstellungen bleiben dabei die Abstands- und Hygieneregeln gewahrt.

Die Pausenbilder 5 – 14 zeigen verschiedene Ideen für Übungen an einem fest zugewiesenen Platz (Boxen- oder Kreisauflistung). Die Übungen stammen aus verschiedenen Bereichen, wie zum Beispiel der Koordination, den exekutiven Funktionen, konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) oder der Rhythmik. Diese Inhalte bieten den Lehrkräften auch die Möglichkeit, Hausaufgaben aus den Übungen zu geben und bei nächster Gelegenheit nochmals zu wiederholen.

Die Pausenbilder 15 – 16 sind Beispiele aus den zahlreichen Sammlungen über Bewegungspausen am Platz im Klassenzimmer. Diese dienen als Alternative bei schlechtem Wetter oder Belegung der Bewegungsräume durch andere Klassen (weitere Ideen hierfür gibt es in der Linksammlung am Ende).

## Handlungshinweise

Der Sportlehrer ist die geeignete Person, um die Umsetzung der angeleiteten Bewegungspausen in der Schule zu initiieren, Vorbereitungen zu treffen und die Durchführung mit zu organisieren. Er hat ein umfangreiches Wissen bezüglich weiterer Bewegungsideen und alters-angemessener Organisationsformen, das er kreativ für eigene Pausenbilder nutzen wird. Über die körperlich-sportliche Aktivität kann er auch den direkten Kontakt zu den einzelnen Klassen halten.

Für die Durchführung der Pausenbilder sollte mit der Klasse ein klares Stoppsignal vereinbart werden, zum Beispiel ein Pfiff, um jederzeit das Übungsgeschehen unterbrechen zu können und auf Missachtung der Regeln reagieren zu können.

Die Reihenfolge der Pausenbilder ist nicht gezielt für eine chronologische Durchführung gedacht, sondern nach Themengebieten und Organisationsformen strukturiert. Je nachdem, welche Räumlichkeit zur Verfügung steht, kann situativ entschieden werden, welches Pausenbild umgesetzt wird.

In den Einheiten werden Vorschläge für Hausaufgaben gemacht. Daher kann es Sinn ergeben, diese Hausaufgaben aus der letzten Pause einzubauen, was aber nicht explizit in jedem Pausenbild erwähnt wird.

Durch versetzte Pausenzeiten kann eine Lehrperson mehrere Klassen an einem Tag anleiten, und der benötigte Platz im Pausenhof oder den alternativen Räumlichkeiten kann mehrmals am Tag genutzt werden.

Beispiel: 3 Klassen machen jeweils 30 Minuten Pause, 15 Minuten wird der Pausensnack gegessen und 15 Minuten die angeleitete Bewegungspause durchgeführt.

Klasse A: 10.00-10.15 Uhr angeleitete Bewegungspause + 10.15-10.30 Uhr Pausensnack

Klasse B: 10.00-10.15 Uhr Pausensnack + 10.15-10.30 Uhr angeleitete Bewegungspause

Klasse C: 10.15-10.30 Uhr Pausensnack + 10.30-10.45 Uhr angeleitete Bewegungspause

So kann gegebenenfalls die optimale Vorstellung realisiert werden, dass jede Klasse an jedem Tag diese Bewegungspause bekommt.

Die Lehrkraft kann für die Durchführung der Pausenbilder dem Projekt gerne einen ansprechenden Projektnamen geben, wie „Pop-up Bewegungspause“ oder BtA („Bewegungspause trotz Abstand“) oder den eigenen Schulnamen mitverwenden.

Diese angeleiteten Bewegungspausen sollen in keiner Weise das absolut wichtige freie Spielen und Bewegen der Schüler in ihren „großen“ Bewegungspausen im Schulalltag ersetzen. Sie sollen in Zeiten, in denen dieses freie Toben nicht ohne weiteres möglich ist, eine Alternative bieten, die den Kindern möglichst viel Bewegung in den Pausen zu teil werden lässt.

Sollte keine Sportfachkraft zur Verfügung stehen, sind auch andere Lehrer, unterstützt durch die erklärenden Videos, in der Lage, diese Pausenbilder umzusetzen.

## Vorlage Eltern/Kinderbrief:

Liebe Eltern, liebe Kinder,  
in der nächsten Zeit kann leider noch kein regulärer Sportunterricht, wie wir ihn alle kennen, stattfinden. Viele Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag sind gerade nicht möglich.

Unsere Schule will dennoch Bewegungspausen anbieten!

Daher braucht Ihr Kind für die nächste Zeit einen Turnbeutel mit folgenden Materialien, der die Woche über in der Schule bleibt. Dieser wird für die Durchführung von aktiven Bewegungspausen mit Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln benötigt.

Bitte packt folgende Gegenstände in den Turnbeutel:

- 1 Handtuch
- 1 Springseil
- 3 Paar Socken
- 1 Würfel
- 1 Skatblatt
- 1 Stift (Keinen Füller oder Kugelschreiber)



Während der angeleiteten Bewegungspausen sind die Kinder stets durch eine Lehrkraft beaufsichtigt, damit sie die Abstands- und Hygieneregeln auch einhalten.

Unser Angebot ist eine wichtige Alternative, den Kindern weiterhin im Schulalltag auch körperlich-sportliche Bewegung zu ermöglichen, in Zeiten, in denen das freie Toben nicht ohne weiteres möglich ist.

Helfen Sie auch zu Hause mit, den fehlenden Sportunterricht mit zusätzlichen körperlichen Aktivitäten zu kompensieren und unterstützen Sie Ihre Kinder auch bei der Umsetzung von Bewegungshausaufgaben.

Vorlage des Elternbriefs als Download unter:

<https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/bewegungspausen>



## Pausenbild 1: Abstandsspiele + Kreiswettrennen



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:**  
Abgegrenztes Feld und  
zwei Kreise

**Material der Kinder:** Turnbeutel

**Material Lehrer:** Pfeife oder Ähnliches

### Abstandsspiele

Startposition in zwei abgesteckten Kreisen, damit alle schon Abstand haben. Bei allen Aufgaben bedeutet ein Pfiff sofortiges Versteinern aller Kinder, so kann der Lehrer eingreifen, wenn der Abstand zu klein wird oder Aufgaben gewechselt werden.

**Magnetspiel:** „Wir sind alle Magnete und stoßen uns gegenseitig ab. Wir laufen durcheinander und halten zu allen anderen den größtmöglichen Abstand bis ich euch wieder zu eurem Hütchen im Kreis zurückrufe.“

1. Durchgang im Gehen, 2. Durchgang im Joggen, weitere Bewegungsformen wie hüpfen oder schleichen.

**Laufspiel:** Zwei Kinder ziehen sich gleichzeitig an und stoßen sich ab, so dass sie den Abstand halten müssen, und gehen bzw. joggen entlang des abgesteckten Feldes. Durch Hütchentore können sie immer wieder den Abstand kontrollieren, ebenso wie den Abstand zum nächsten Paar.

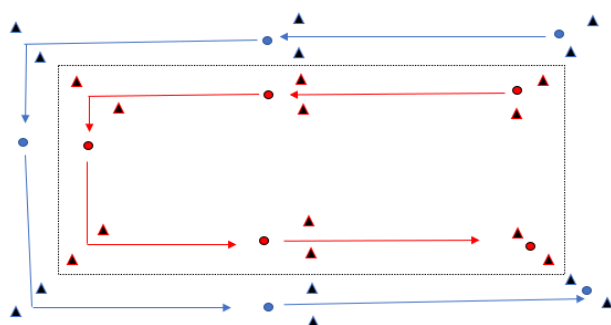
**Variation:** Wie Aufgabe 2, nur Laufen die Kinder nun hintereinander auf dem abgesteckten Feld, das hintere Kind versucht, den Abstand zum vorderen Kind konstant zu halten.

### Kreiswettrennen

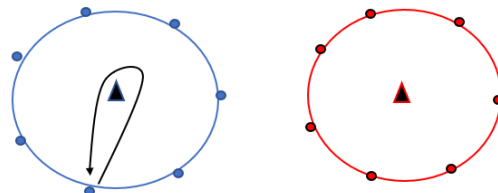
Die Kinder stehen an ihrer Position in den beiden Kreisen und bilden so zwei Mannschaften. In der Mitte der Kreise steht nochmals ein Hütchen. Die beiden Mannschaften spielen gegeneinander: die Kinder laufen der Reihe nach einmal um das Hütchen in der Mitte und wieder zurück zum eigenen Platz. Sobald das Kind wieder am Platz ist (z.B. den eigenen Turnbeute berührt), läuft das nächste Kind los. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der als erste alle einmal um das Hütchen und zurück gerannt sind.

**Variation:** Die Kinder rufen den Namen des nächsten Kindes aus ihrer Gruppe, es darf aber nicht das Kind direkt neben dran sein.

**Skizze:** Abstandsspiele: Laufspiel



Kreiswettrennen



### Hinweise:

Nur mit Gruppen durchführen, die auch in freieren Aufgaben Regelanweisungen einhalten können.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/qX07sq7jdbl>

## Pausenbild 2: Parcourswettlauf



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:**  
Parcours mit Startreifen

**Material der Kinder:** Turnbeutel

**Material Lehrer:** Hütchen, Reifen, andere Hürden oder Ähnliches

### Parcourswettlauf

Es werden mehrere identische Laufstrecken vorbereitet für 3-4 Mannschaften mit Hindernissen und Aufgaben in der Mitte (z.B. Reifen zum Durchhüpfen, Hütchen für Slalom oder Blöcke zum Springen). Am Start und Ziel jeder Mannschaft geben Reifen/Kreidekreise o.ä. die Start- und Zielposition jedes einzelnen Kindes an mit jeweils 2m Abstand zueinander, so wird die Distanz sichergestellt.

**Staffel:** Auf ein Startsignal läuft der erste Läufer jedes Teams durch den Parcours. Sobald er in seiner Zielposition ankommt (z.B. mit beiden Füßen darin landet), darf der Nächste aus dem Team starten. Das Team, das als erstes alle Läufer in ihren Zielpositionen hat, gewinnt. Die nächste Runde beginnt direkt von der Zielposition und die ehemalige Startposition ist das Ziel.

**Einzelwettrennen:** Der Lehrer ruft als Startsignal eine Zahl, die für eines der Kinder in jedem Team steht, oder die Farbe eines Reifens, wenn in jeder Mannschaft jede Reifenfarbe nur einmal vorkommt. Dann laufen nur diese Kinder gegeneinander.

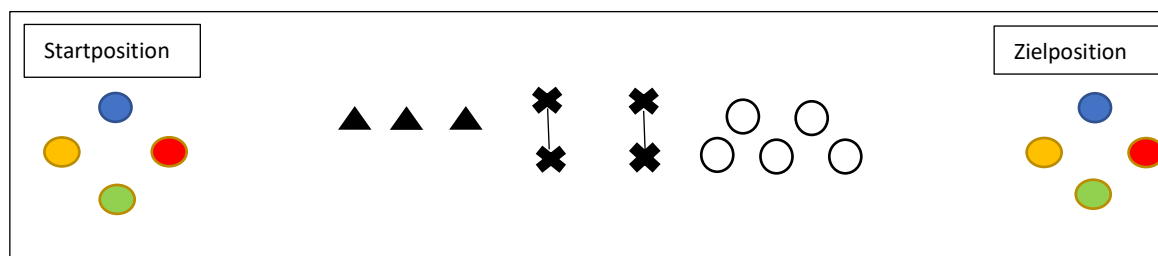
#### Variationen:

Hütchen: Slalom vorwärts, Slalom rückwärts, Hütchen umrunden, über Hütchen drüber hüpfen

Reifen: frei durchspringen, mit einem Bein durchspringen, mit beiden Beinen geschlossen durchspringen

Wendepunkt statt Zielmarkierung: Kinder laufen um eine Wendemarke und erneut wieder durch den Parcours zurück an ihre Startposition, sodass nur eine Markierung pro Kind nötig ist. Gegebenenfalls müssen dann die Startpositionen weiter auseinandergelegt werden, damit es nicht zu eng wird im Start/Zielbereich.

**Skizze:** (Parcours für eine Mannschaft mit 4 Kindern)



#### Hinweise:

Kinder mit ähnlicher Leistungsstärke an die gleichen Positionen in der Mannschaft verteilen.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/t1jDKKnEkYg>

## Pausenbild 3: Lauf-Formen + Schnick-Schnack-Schnuck



**Ort:** Schulhof  
**Alternativ:** Halle/Aula  
**Aufstellungsform:**  
Doppellinie

**Material der Kinder:** Socken und Handtuch

**Material Lehrer:** -

### Lauf-Formen

Die Kinder bekommen eine Spur zugewiesen, die mit 2 Hütchen markiert ist. Es werden verschiedene Übungen aus dem Bereich Lauf ABC/Laufschulung durchgeführt, dabei bleiben die Kinder nur auf ihrer Spur.

Übungsformen: Fußgelenkslauf, Skippings, Kniehebelauf, Fersen zum Po, Hopser-Lauf, auf der Linie Balancieren (wenn diese eingezeichnet ist), nur auf den Zehenspitzen, nur auf der Ferse, Vierfüßlergang, Raupengang, Krebsgang



### Schnick-Schnack-Schnuck

Die Doppellinienaufstellung ist so aufgebaut, dass die zwei Linien mind. 2m Abstand zueinander haben. An den mittleren Hütchen legen die Schüler eine Socke ab und an das entfernte Hütchen ihr Handtuch, dazwischen ist wieder die Spur des Schülers.

An den Socken stehend spielen die zwei Kinder gegeneinander Schnick-Schnack-Schnuck (Schere, Stein und Papier) bis es einen Sieger gibt. Der Gewinner läuft direkt zu seinem Handtuch, berührt es mit der Hand und kommt zurück, um die Socke hochzuhalten. Der Verlierer muss zuerst noch seine Socke mit der Hand berühren, dann sein Handtuch und dann die Socke hochhalten. Wer zuerst zurück bei seinem Startpunkt ist und die Socke hochhält, bekommt einen Punkt.



### Hinweise:

Es werden Handtuch und Socke anstelle von Hütchen verwendet, damit die Hütchen nicht von mehreren Schülern am Tag angefasst werden und die Hütchen sich während des Spiels nicht verschieben.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** [https://youtu.be/dtxidKi\\_hl4](https://youtu.be/dtxidKi_hl4)

## Pausenbild 4: Zoobesuch + Zahlenlauf



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:**  
Doppellinie

**Material der Kinder:** Turnbeutel

**Material Lehrer:** gegebenenfalls vorgeschriebene Geschichten

### Zoobesuch von Familie Meyer

Die Kinder stehen in der Aufstellung der Doppellinie und bekommen eine Rolle aus einer Geschichte, die im Zoo spielt: Vater Meyer, Mutter Meyer, Tochter Susi, Sohn Peter, der Dackel Waldi und die Zootiere Löwen, Elefanten und Affen (hier kann die Anzahl variiert werden, um für alle Kinder eine Rolle zu haben).

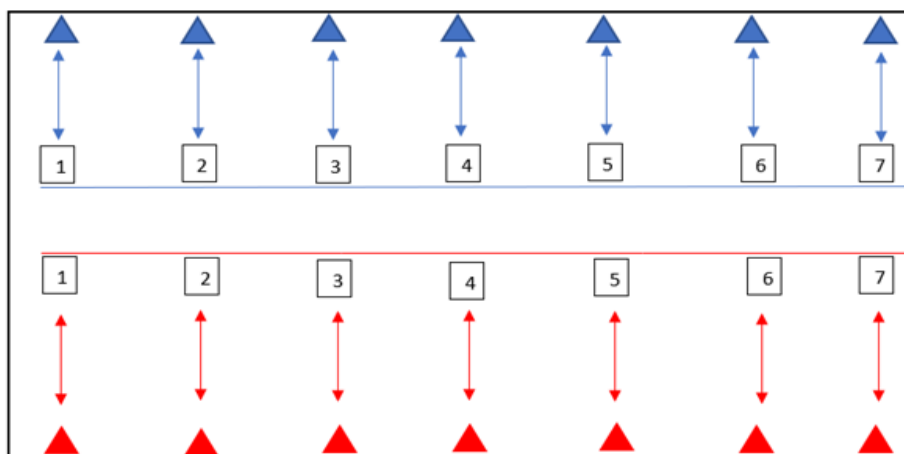
Der Lehrer erzählt eine Geschichte oder liest sie vor in der diese Familie vorkommt. Fällt der Name eines Charakters, muss das Kind einmal um die zweite Markierung am Ende der eigenen Spur laufen und wieder zurück zum Startplatz kommen. Wird „die Familie Meyer“ genannt, müssen alle laufen, bei „Zoo“ alle Zootiere und bei „Tiere“ alle Zootiere und der Dackel.

### Zahlenlauf

Die zwei Linien stellen jeweils eine Mannschaft dar. In beiden Teams werden die gleichen Zahlen an die Kinder vergeben, die an ihrem Startplatz (Hütchen mit Turnbeutel) stehen. Der Spielleiter ruft eine der Zahlen und die beiden Kinder laufen gegeneinander um ihre zweite Markierung. Wer als erstes wieder zurück ist und seinen Turnbeutel berührt, bekommt einen Punkt für sein Team. Bei der Zahl 10 müssen alle Kinder rennen.

Variationen: Der Lehrer erzählt auch hier eine Geschichte, in der die Zahlen der Kinder vorkommen. Es werden der Klassenstufe angepasste Rechenaufgaben gestellt

Die Kinder müssen in einer anderen Bewegungsform das Hütchen umrunden. (Hüpfen, Krebsgang...)



### Hinweise:

Zoobesuch als Bewegungsgeschichte findet sich in verschiedenen Vorlagen im Internet.

Schüler können als Hausaufgabe eine neue Geschichte mit Bewegungen schreiben.

Beim Zahlenlauf mit Punktevergabe sollten die Positionen in den Teams homogen besetzt sein.

Kinder werden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sie nicht weiter rennen als bis zu ihrem Hütchen.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/-i3FJ86TMaU>



## Pausenbild 5: Linienspringen + Sockenkoordination



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:** Box

**Material der Kinder:** Seil, 2 Paar Socken

**Material Lehrer:** Seil, 2 Paar Socken

### Linienspringen

Die Kinder stehen in ihrer Box und legen ihr Seil als eine Linie in die Mitte der Box.

Die Kinder bekommen nun mehrere Aufgaben, wie sie über das Seil springen sollen:  
Seitlich, vorwärts – rückwärts, auf einem Bein, überkreuzen und öffnen, Schersprünge usw.

Eine Abfolge an Sprüngen mit Blick zum Seil:

Schersprung linker Fuß vorne, Schersprung rechter Fuß vorne, beide Beine vorne, beide Beine hinter dem Seil und wieder von vorne.

Steigerung oder Hausaufgabe: Arme machen eine Hampelmannbewegung



### Sockenkoordination

Jedes Kind hat in jeder Hand einen Sockenknäuel und führt folgende Übungen aus:  
Einzeln hochwerfen und wieder fangen, schnell im Wechsel hochwerfen, beide Knäuel gleichzeitig hochwerfen, beide Socken gleichzeitig hochwerfen und die Arme kreuzen und wieder fangen und wieder hochwerfen und die Arme wieder öffnen.

Steigerung: Es wechselt bei jedem Versuch der Arm, der beim Kreuzen oben ist.

Hausaufgabe: Alles auch als Hausaufgabe möglich



### Hinweise:

Socken sind Bällen vorzuziehen, da sie beim Herunterfallen nicht so weit wegrollen, so kann jedes Kind in der eigenen Box bleiben.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/1uxMPLiLIAY>

## Pausenbild 6: Kartentapping + Sockenkoordination 2



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:** Box

**Material der Kinder:** Kartenspiel, Sockenpaare

**Material Lehrer:** Plakat oder Tafel mit Vorgaben, Stoppuhr, Socken

### Karten-Tapping

Die Kinder stehen in ihrer Box und nehmen aus dem Kartenspiel jeweils 3 Karten jeder Farbe (Herz, Karo, Pik und Kreuz), mischen diese und legen sie in einer U-Form entlang ihrer Boxenbegrenzung.

Die Karten sollen der Reihe nach nun schnellstmöglich berührt werden.

Aufgabe 1: Rote Karten – rechte Hand, schwarze Karten – Linke Hand

Aufgabe 2: Rote Karten – rechter Fuß, schwarze Karten – Linker Fuß

Aufgabe 3: Herz rechte Hand, Karo- rechter Fuß, Pik- linke Hand, Kreuz – linker Fuß

Challenge: 30 Sekunden lang eine der Aufgaben machen und die Durchgänge zählen.



### Sockenkoordination 2

Die Kinder haben mehrere Sockenpaare als ein Knäuel in beiden Händen und werfen dieses hoch und fangen es wieder mit beiden Händen. Dabei gibt es folgende Aufgaben, wenn das Sockenknäuel in der Luft ist:

- Klatschen
- So schnell klatschen und fangen wie möglich
- Über der Socke klatschen
- Über der Socke und hinter dem Rücken klatschen
- Nacheinander überkreuz an die Ohren greifen
- Nacheinander überkreuz auf die Oberschenkel patschen
- Zuerst nacheinander überkreuz auf beide Oberschenkel patschen und dann an beide Ohren greifen



Hausaufgabe: Alles auch als Hausaufgabe möglich

### Hinweise:

Es können die Zuordnungen auf einem Plakat oder an einer Tafel angezeigt werden.

Socken sind Bällen vorzuziehen, da sie beim Herunterfallen nicht so weit wegrollen, so kann jedes Kind in der eigenen Box bleiben.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/ZwHku5em66U>

## Pausenbild 7: Laufkoordination + Sockenstütz



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:** Box

**Material der Kinder:** Handtuch, Sprungseil, Sockenpaar

**Material Lehrer:** Stoppuhr, Handtuch, Sprungseil, Sockenpaar

### Laufkoordination

Die Kinder stehen in ihrer Box, legen vor sich das zusammengerollte Handtuch und ca. 60cm weiter das Sprungseil hin, so dass sich zwei Linien ergeben. Die Kinder erhalten nun verschiedene Laufaufgaben, wie sie in die Linien hinein und wieder hinauslaufen sollen.

Aufgabe 1: 2 Schritte rein und auf der anderen Seite raus und drehen und zurück

Aufgabe 2: 2 Schritte Grundposition, dann 2 in der Mitte, 2 hinter dem Seil, rückwärts 2 dazwischen und 2 wieder in der Grundposition, usw. Blick bleibt nach vorne, nicht mehr umdrehen.

Aufgabe 3: Blick bleibt nach vorne, überall 2 Schritte, aber im Wechsel, einmal nur in die Mitte und zurück das andere Mal in die Mitte und hinter das Seil und zurück.

Challenge: In 30 Sek. so oft wie möglich eine der 3 Aufgaben durchführen und dabei zählen lassen, wie oft die Kinder an der Grundposition ankommen.

#### Steigerung:

Der Fuß, der zuerst über Handtuch und Seil geht, wechselt immer, wenn man an der Grundposition ankommt.



Laufkoordination



Sockenstütz

### Sockenstütz

Die Kinder gehen in die hohe Liegestützposition (ggf. Handtuch unter den Händen) und haben ein Sockenknäuel in der Hand, das sich die Kinder auf den Rücken legen. Nun wird das Knäuel mit der anderen Hand wieder vom Rücken geholt und erneut draufgelegt.

Steigerung: Die Socke wird vor dem Körper von einer Hand in die andere geworfen oder sogar unter dem gestützten Arm hindurch und dann mit der gleichen oder der anderen Hand wieder gefangen.

Vereinfachung: Die Kinder sind in der Bankposition, gerade für Klasse 1 und 2 eine stabilere Position.

Variation: Die Kinder transportieren die Socke im Vierfüßlergang und Krebsgang durch ihre Box.

Hausaufgabe: Alles auch als Hausaufgabe möglich

### Hinweise:

Wird die Übung Sockenstütz auf dem Pausenhof durchgeführt, empfiehlt es sich, das Handtuch unterzulegen.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/e5AYEtI09zk>

## Pausenbild 8: Seilspringen + Hand-Schulter-Ohr



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:** Box

**Material der Kinder:** Springseil, Handtuch

**Material Lehrer:** Springseil, Handtuch, Stoppuhr

### Seilspringvarianten

Die Kinder stehen in ihrer Box mit ihrem Springseil und erhalten ihren Fähigkeiten entsprechend verschiedene Aufgaben:

- Vorübung: Seil mit einer Hand schwingen und immer hüpfen, wenn das Seil den Boden berührt
- Laufsprünge am Platz
- Beidbeiniges Springen mit und ohne Zwischenfederung
- Einbeiniges Springen
- Das Seil rückwärts schwingen und springen
- Alle Aufgaben nacheinander durchführen
- Wechsel von Zwischenfedern und ohne bei beidbeinigem Springen



Challenge: Zählen, wie viele Sprünge in 30 Sekunden geschafft werden.

Hausaufgabe: Alle Aufgaben sind auch als Hausaufgabe möglich, wenn die Kinder ein weiteres Springseil Zuhause haben.

### Hand-Schulter-Ohr-Challenge

Die Kinder breiten das Handtuch vor sich aus und gehen in die hohe Liegestützposition darüber. Nun berühren sie im Wechsel immer mit der gegenüberliegenden Hand zunächst den anderen Handrücken, dann die Schultern und die Ohren, danach legen sie sich einmal mit dem Bauch auf das Handtuch und kommen wieder hoch in die Stützposition und beginnen wieder von vorne.

Variation: Fitte Kinder können statt der Bauchlage einen Liegestütz machen

Challenge: Wie oft schaffen die Kinder in 30 Sekunden die Übung?



### Hinweise:

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** [https://youtu.be/TMxtqrW\\_NTc](https://youtu.be/TMxtqrW_NTc)



## Pausenbild 9: 4 Kartenaktion + Karten-Balance



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula/  
auch Klassenzimmer

**Aufstellungsform:** Box

**Material der Kinder:** Skatblatt

**Material Lehrer:** Flipchart, Skatblatt

### 4 Kartenaktion

Die Kinder suchen aus ihrem Kartenstapel 4 Karten heraus (jeweils Pik, Karo, Herz und Kreuz) und verteilen sie in den 4 Ecken ihrer Box. Der Lehrer nennt eine Kartenfarbe, auf die die Kinder schnellstmöglich mit der Hand tippen müssen und rennen dann zurück in die Mitte der Box. Danach nennt der Lehrer 2 oder 3 Farben hintereinander, die die Kinder nacheinander mit der Hand antippen.

Steigerung 1: Den verschiedenen Farben werden rechter und linker Fuß, sowie rechte und linke Hand zugeordnet (visuelle Unterstützung der Zuordnung auf Flipchart/Whiteboard)



Steigerung 2: Den verschiedenen Farben werden nun zusätzlich die Zahlen 1 – 4 zugeordnet. Die Kommandos können nun auch gemischt sein z.B. Pik – 4

Steigerung 3: Die Zuordnung wird abgedeckt, und die Kinder führen die Kommandos aus dem Gedächtnis aus.

### Karten-Balance

Die Kinder stehen in der Mitte ihrer Box und haben 12 Karten in der Hand. Sie legen die Karten nun nacheinander auf ihrem Körper ab. Zuerst auf dem Kopf, dann auf beiden Schultern, den Ellenbogen und zum Schluss auf dem Handrücken. Die übrigen Karten sind als Reserve gedacht, falls eine runterfällt, und können fallen gelassen werden, sobald alle Karten liegen. Dann werden die Karten in umgekehrter Reihenfolge wieder eingesammelt mit dem Ziel, dass keine runterfällt.

Steigerung 1: Die Kinder stellen einen Fuß direkt hinter den anderen, so wird ihre Position instabiler. Nun führen sie die gleiche Aufgabe noch einmal aus.

Steigerung 2: Die Kinder stehen auf einem Bein und heben das andere Bein im 90 Grad-Winkel an, so dass sie auf dem Bein zusätzlich 2 Karten ablegen können. Die Kinder beginnen mit dem Ablegen auf dem Bein und führen dann die Aufgabe wie vorher aus.

Steigerung 3: Die Kinder führen die Übungen mit geschlossenen Augen durch.

Vereinfachung: Karte auf dem Kopf weglassen

Hausaufgabe: Die Übungen der Karten-Balance sind auch als Hausaufgabe möglich.



### Hinweise:

Bei Wind ist die Karten-Balance deutlich schwieriger.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/7RWCDX--BXo>

## Pausenbild 10: Würfelworkout + Schatten und Spiegel



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:** Box

**Material der Kinder:** Würfel, Stift, Handtuch

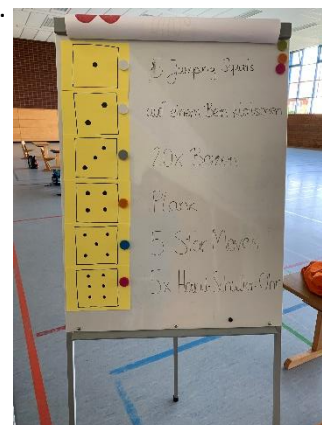
**Material Lehrer:** Plakat oder Tafel mit 6 Aufgaben

### Würfelworkout

Die Kinder stehen in ihrer Box und haben einen Würfel und einen Stift und erhalten vom Lehrer ein Blatt, auf dem die Zahlen 1-6 jeweils 2x oder 3x abgedruckt sind. Jede Augenzahl des Würfels steht für eine Aufgabe. Der Lehrer macht mit den Kindern alle Übungen einmal gemeinsam. Die Kinder würfeln, streichen die Zahl durch, die sie gewürfelt haben und machen die zugehörige Aufgabe. Wenn eine Zahl gewürfelt wird, die schon komplett gestrichen ist, machen sie nur die Aufgabe und würfeln weiter, bis alle Zahlen abgestrichen sind. Sieger ist, wer zuerst alle Zahlen gestrichen hat.

#### Die Aufgaben:

- 1= 5 Jumping Squats (Kniebeuge und Sprung)
- 2= Auf einem Bein stehen (5x unter dem freien Bein und 5x unter dem Standbein klatschen im Wechsel)
- 3= Boxbewegungen mit Beinen (20x)
- 4= Plank mit 20x Trippeln (Unterarmstütz und Füße trippeln am Boden)
- 5= 5 Star Moves (Sternsprünge)
- 6= 5x Hand-Schulter-Ohr (vgl. Pausenbild 8)



### Schatten und Spiegel

Die Kinder bekommen einen Partner in einer direkt angrenzenden Box zugewiesen. Ein Partner bewegt sich in seiner Box und macht verschiedene Bewegungen, die sein Partner in seiner Box genauso ausführt.

Schatten: Die Kinder stehen mit Blick in gleicher Richtung und führen die gleiche Bewegung aus wie der Partner nebendran.

Spiegel: Die Kinder schauen sich an, das zweite Kind macht dem ersten alles wie ein Spiegelbild nach.

### Hinweise:

Bei Wind die Blätter mit dem Turnbeutel beschweren oder mit Wäscheklammer am Handtuch festmachen oder ohne Abstreichen spielen. Die Übungen können je nach Klassenstufe im Schwierigkeitsgrad oder in der Anzahl der Wiederholungen angepasst werden.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/y1bSQS8Re0I>

## Pausenbild 11: Kommandospiel + Schuh-Gleichgewicht



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:** Box

**Material der Kinder:** Handtuch, Springseil, Socke, Turnbeutel

**Material Lehrer:** -

### Kommandospiel

Die Kinder stehen in der Mitte ihrer Box und hören auf die Kommandos und führen verschiedene Aufgaben (Hüpfen, klatschen, drehen, rennen, Hocke) aus, die der Lehrer ruft. Diese Aufgaben werden aber nur ausgeführt, wenn vor der Aufgabe das Wort „Kommando“ gerufen wird. Wer eine Aufgabe ausführt, die ohne „Kommando“ genannt wurde, scheidet für diesen Durchgang kurz aus. Zusätzlich liegen in den 4 Ecken verteilt die Gegenstände: Handtuch, Springseil, Socke und der restliche Turnbeutel.

Bei „Kommando Handtuch“ muss das Handtuch gegriffen und hochgehalten werden. Wer zuerst den richtigen Gegenstand greift, gewinnt den Durchgang.

Steigerung: Der gegenüberliegende Gegenstand muss gegriffen werden.

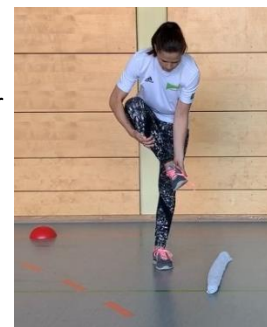
### Schuh-(Socken-)Gleichgewichtsübung

Die Kinder stellen sich in ihrer Box auf ein Bein und ziehen sich zunächst einen Schuh und dann einen Socken aus. Anschließend ziehen sie beides wieder an, ohne das Bein dabei abzusetzen.

Danach das Standbein wechseln.

Steigerung: Die Kinder stellen sich auf ein zusammengerolltes Handtuch und/oder schließen die Augen dabei.

Hausaufgabe: Alles auch als Hausaufgabe möglich



### Hinweise:

Schnelle Kommandos geben und eine Runde nicht zu sehr in die Länge ziehen, damit die ausgeschiedenen Kinder schnell wieder dabei sind.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/z6LOg5eHN1Q>

## Pausenbild 12: Tanzelemente



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula

**Aufstellungsform:** Box

**Material der Kinder:** -

**Material Lehrer:** Musik (hier das Lied „Sofia“ von Alvaro Soler)

### Tanzelemente

Die Kinder stehen in ihrer Box, der Lehrer für alle gut sichtbar vor ihnen. (Die Kinder tanzen spiegelverkehrt.) Begonnen wird mit gemeinsamem rhythmischem Marschieren, wobei der Lehrer immer auf 8 zählt. Dann führt der Lehrer die Tanzschritte vor und macht sie dann gemeinsam mit den Kindern nach. Vorgeschlagen sind hier 6 verschiedene Tanzelemente, die fast alle mit oder ohne Zugabe der Arme getanzt werden können, so dass der Lehrer eine Differenzierungsmöglichkeit hat.

#### Tanzelemente:

Alle Tanzelemente sind auf 8 Takte ausgelegt, der Lehrer zählt laut mit

**1. Step-Touch:** Beine sind geschlossen, der rechte Fuß (bei den Kindern der linke Fuß) macht einen Schritt nach rechts, der linke Fuß ebenfalls, tippt aber nur auf, der linke Fuß macht einen Schritt zur Seite, der rechte Fuß tippt nur auf

Steigerung: die Hände wippen mit zur Seite, zu der sich der Fuß bewegt und schnipsen dabei

**2. Überkreuzen:** 4 Schritte nach rechts gehen, dabei die Beine überkreuzen, wobei der letzte Schritt gehüpft wird. 4 Schritte nach links gehen mit Überkreuzen der Beine und hüpfen beim letzten Schritt.

Steigerung: klatschen während des Hüpfens

**3. V-Step:** rechter Fuß nach rechts vorne, linker Fuß nach links vorne, rechter Fuß zurück nach hinten in die Mitte, linker Fuß zurück nach hinten neben den anderen Fuß (Füße beschreiben ein V)

Steigerung: Hände werden beim Vorgehen nach oben gestreckt, beim Zurückgehen wieder nach unten)

**4. Drehung:** 4 Schritte nach rechts mit Drehung, 4 Schritte nach links mit Drehung

Steigerung: Klatschen beim 4. bzw. 8. Schritt

**5. Hüpfen:** Arme in die Hüften stemmen und 8 mal in die Grätsche hüpfen, dabei die Beine abwechselnd überkreuzen. Auf 8 sind die Beine wieder in der Grundposition.

**6. Vorwärts-Kick:** 4 Schritte vorwärts, wobei der vierte Schritt ein Kick ist, und wieder 4 Schritte zurück

Steigerung: Arme schwingen mit beim Vor- und Zurückgehen

Nachdem alle Elemente „trocken“ geübt wurden, wird mit Musik getanzt. Jeder Tanzschritt wird zweimal hintereinander getanzt, so dass unsichere Kinder die Möglichkeit haben, nach anfänglichen Schwierigkeiten auch wieder mitzukommen.

Variationen: Es können beliebige Lieder ausgewählt werden, die zu den Tanzschritten passen. Die Geschwindigkeit muss dann ggf. auf das jeweilige Lied angepasst werden.

Es müssen nicht alle 6 Tanzelemente am Stück getanzt werden. Je nach Klassenstufe können auch nur 3 oder 4 ausgewählt werden.

### Hinweise:

Das Lied Sofia hat 128 bpm, ein gutes Tempo, bei dem die meisten Schüler noch mitkommen.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/36ibKDS7VKA>



## Pausenbild 13: Pferderennen + Body Percussion



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula/  
auch Klassenzimmer

**Aufstellungsform:** Kreis

**Material der Kinder:** -

**Material Lehrer:** -

### Pferderennen

Die Kinder stehen hinter ihren Hütchen im Kreis. Der Lehrer erzählt eine Bewegungsgeschichte rund um ein Pferderennen und gibt verschiedene Bewegungsformen vor, die von ihrer Intensität einer körperlichen Aktivierung entsprechen sollen.

#### Bewegungsideen:

aufgeregte Pferde – scharren mit den Beinen/hüpfen von einem Bein auf das andere  
 Pferderennen läuft – auf der Stelle laufen und mit Händen auf Oberschenkel trommeln  
 Hindernisse – Sprünge  
 Wassergraben – Schwimmbewegungen  
 Kurven – nach links und rechts drehen am Platz  
 Überholmanöver – vor das Hütchen und wieder zurück  
 Endspurt – volles Tempo laufen am Platz  
 Ziel – Abschlussjubiläum

Variation: Es sind auch andere Szenarien wie Boxkampf, Löwenjagd oder Dschungelabenteuer möglich

### Body Percussion

Die Kinder stehen hinter ihren Hütchen im Kreis. Der Lehrer macht die verschiedenen Übungen vor und zählt dabei immer auf 4. Die Kinder steigen mit ein.

Jeweils 4 mal: klatschen, stampfen, schnipsen, Oberschenkel patschen, mit flacher Hand auf die Brust mehrmals hintereinander, Geschwindigkeit steigern

- Lehrer macht verschiedene Varianten vor (dabei weiterhin auf 4 zählen, um den Takt anzugeben z.B. stampfen – klatschen – schnipsen – schnipsen (wenn das klappt mit Drehung → siehe Tutorial)  
 - 4 weitere Übungen dazu nehmen und dann beide Übungen hintereinander machen z.B. stampfen – klatschen – schnipsen – schnipsen + 2 x Oberschenkel patschen – 2 x flache Hand auf Brust

Steigerung: Rhythmus mit verschiedenen Geschwindigkeiten vorgeben z.B.

erst nur klatschen: lang – lang – kurz - kurz – kurz – Pause – kurz – kurz – kurz – kurz – Pause – kurz – kurz  
 dann verschiedene Varianten z.B.

2x stampfen – 3x klatschen – Pause – 4x Brust – Pause – 2x schnipsen

Variation: Der Lehrer gibt einen Sprechreim vor, auf den die Schüler am Platz marschieren, der Reihe nach darf jedes Kind sich mit einem eigenen Rhythmus auf einen 8er-Takt einbringen, alle anderen marschieren weiter. z.B. „Schule ist cool hier, sie macht Spaß mit dir“

### Hinweise:

Unter dem Schlagwort *Bewegungsgeschichten* finden sich ganz viele Beispiele im Internet.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/pVVknR8HBRQ>

## Pausenbild 14: Hampelmannvariationen + Bewegungs-Kofferpacken



**Ort:** Schulhof

**Alternativ:** Halle/Aula  
auch Klassenzimmer

**Aufstellungsform:** Kreis

**Material der Kinder:** -

**Material Lehrer:** -

### Hampelmannvariationen

Die Kinder stehen alle hinter ihrem Hütchen im Kreis und bekommen folgende Aufgaben:

- Grätschsprünge und Arme über dem Kopf zusammen ("Standard")
- Wechselsprünge und Arme über dem Kopf zusammen
- Wechselsprünge und Arme gegengleich nach vorne + hinten bewegen
- Grätschsprünge und Arme gegengleich nach vorne + hinten bewegen
- nur Beine: Grätschsprünge und Wechselsprünge abwechselnd, nach jedem Sprung Beine wieder schließen
- die gleiche Übung und die Arme machen die Hampelmannbewegung
- Arme und Beine kreuzen und öffnen, gleichzeitig
- Arme und Beine kreuzen und öffnen, gegengleich

Hausaufgabe: Alles auch als Hausaufgabe möglich



### Bewegungs-Kofferpacken

Die Kinder stehen hinter ihrem Hütchen, ein Kind gibt eine Bewegung vor (Hüpfen, drehen, Armkreisen usw.) alle anderen wiederholen in der Reihenfolge, in der schon vorgemacht wurde gemeinsam die bisherigen Bewegungen, dann ist das nächste Kind an der Reihe und gibt eine weitere Bewegung vor.

Variation: Es wird ein Motto (Sportart, Tiere) vorgegeben, zu dem die Bewegung passen muss, und das Kind sagt auch laut, was es gewählt hat (z.B. Frosch und hüpfert oder Fußballer und führt einen Schuss aus).

### Hinweise:

Beim Bewegungs-Kofferpacken keine zu großen Bewegungen zulassen, damit die Kinder ihre Positionen halten können.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/bz5ul5tyRT0>

## Pausenbild 15: Obstsalat + Stift-Balance



**Ort:** Klassenzimmer

**Alternativ:** Halle/Aula  
auch Schulhof

**Aufstellungsform:**  
am Platz

**Material der Kinder:** Stift

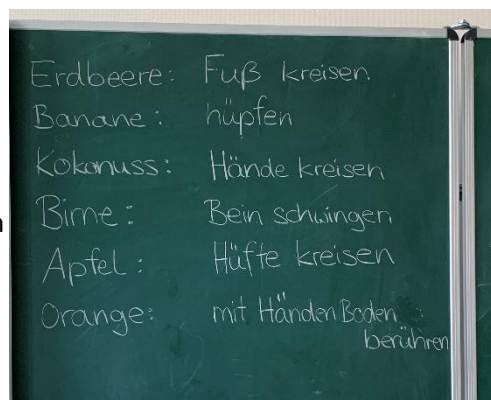
**Material Lehrer:** Stift

### Obstsalat

Jede Bewegungsform bekommt ein Kommando – z.B. eine Obstsorte. Die Zuordnung der Kommandos kann an einer Tafel oder einem Overheadprojektor sichtbar gemacht werden. Alle Kinder stehen an ihrem Platz mit etwas Abstand zu ihrem Stuhl und gehen auf der Stelle. Sobald der Lehrer ein Kommando ruft, sollen die Kinder versuchen, die jeweilige Bewegungsform so schnell wie möglich umzusetzen. Zwischen den Kommandos wird immer wieder auf der Stelle gegangen.

#### Kommando-Beispiele:

- Erdbeere → einen Fuß kreisen
- Banane → auf der Stelle hüpfen
- Kokosnuss → die Hände kreisen
- Birne → Bein nach vorne-hinten/rechts-links schwingen
- Apfel → die Hüfte kreisen
- Orange → mit den Händen den Boden berühren
- Mango → Schulter kreisen
- Obstsalat → Bewegungsform frei wählbar



### Stift-Balance

Die Kinder stehen zwischen Tisch und Stuhl und legen sich einen Stift auf den Zeigefinger. Nun umrunden sie den Stuhl, setzen sich auf den Stuhl oder auf den Boden, ohne den Stift zu verlieren. Dann versuchen die Kinder sich 5x auf einem Bein stehend auf den Stuhl zu setzen und wieder aufzustehen, ohne den Stift zu verlieren. Danach wird das Bein gewechselt.

Steigerung: Es kann auch auf beiden Zeigefingern jeweils ein Stift balanciert werden.

Hausaufgabe: Alles auch als Hausaufgabe möglich



### Hinweise:

Füller oder Kugelschreiber sind zur Stift-Balance nicht geeignet.

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/tGqGTPEaTcc>

## Pausenbild 16: Zahlenspiele + Armkoordination



**Ort:** Klassenzimmer

**Alternativ:**  
Schulhof/Halle/Aula

**Aufstellungsform:**  
am Platz

**Material der Kinder:** -

**Material Lehrer:** -

### Zahlenspiele:

Die Kinder sitzen an ihrem Platz und sagen gemeinsam die 3er-Reihe, bei jeder Zahl aus der 3er-Reihe stehen sie auf.

Steigerung: die Zahl aus der 3er-Reihe wird nicht genannt, sondern durch die Bewegung ersetzt.

Vereinfachung: (für Klasse 1) es wird immer wieder nur von 1 bis 3 gezählt, bei der 1 stehen alle Kinder auf.

Anschließend stehen die Kinder an ihrem Platz und bekommen einen Partner in Blicknähe zugeteilt. Sie sollen im Wechsel immer wieder auf 3 zählen. Die Zahl 1 wird dann immer durch eine Bewegung ersetzt, Partner B übernimmt beim nächsten Mal die Bewegung, wenn Partner A wieder mit „1“ dran wäre, darf er eine neue Bewegung vorgeben die „1“ ersetzt. Nach einer gewissen Zeit darf B die Bewegungen vorgeben, die die „1“ ersetzen.

Steigerung: Auch die anderen Zahlen werden ersetzt, und die drei Bewegungen werden immer wieder im Wechsel durchgeführt.

### Armkoordination:

Ampelübung

Der linke Arm macht eine Fußgängerampel. Diese geht nur von Rot (Arm oben) auf Grün (Arm unten) und wieder zu Rot zurück. Der rechte Arm macht eine Autoampel von Rot auf Gelb (Arm in Schulterhöhe) auf Grün und dann wieder direkt auf Rot. Beide Ampeln schalten gleichzeitig um.

Wenn es beherrscht wird, die Seiten wechseln, links Autoampel, rechts Fußgängerampel.

Steigerung: Beine machen bei jedem Umschalten der Ampel einen Hampelmannsprung.

Hausaufgabe: Alles auch als Hausaufgabe möglich



### Hinweise:

**Link zum erklärenden Video des Pausenbilds:** <https://youtu.be/il3zIYIdRIs>

## Linksammlung

### Überblick aller Links zu den erklärenden Videos der Pausenbilder

<https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/bewegungspausen>

Weitere Bewegungsideen, mit denen auch ähnliche Pausen gestaltet werden können oder wie die Kinder auch zu Hause zu weiterer Bewegung angeregt werden können, sind im Internet zu finden. Wir empfehlen die nachfolgenden Seiten:

#### Fit durch die Corona-Pause

Diese Videos enthalten Aufgaben für Grundschul Kinder, die sie jederzeit Zuhause durchführen können. Die Inhalte reichen von kleinen Bewegungsaufgaben mit einfachen Alltagsgegenständen oder Springseil und Ball und zielen auf unterschiedliche konditionelle und koordinative Fähigkeiten ab. Häufig werden die Aufgaben noch mit einer „Challenge“ verbunden.

[https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/fit\\_durch\\_die\\_corona-pause](https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/fit_durch_die_corona-pause)

#### Bewegungsideen für zu Hause „Active at home“

Auf der Homepage „Active at home“ des Motorik-Modul Projekts sind hilfreiche Links für Bewegungsideen für zu Hause zu finden. Die Links sind in folgende Rubriken unterteilt: Digitale Sportstunde (mit regelmäßig neuen Einheiten), Bewegungsspiele (für Familien mit kleineren Kindern), Sportarten, Fitnesstraining und Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen. Weitere informative Links über nationale Bewegungsempfehlungen, wie man richtig sitzt oder auch zum Augentraining ergänzen die Seite.

<http://www.sport.kit.edu/MoMo/284.php>

#### Digitale Angebote über die AOK Seite

Eine Sammlung digitaler Angebote rund um Bewegung und Gesundheit – nicht nur für Kinder, sondern für alle Zielgruppen – findet sich auf der AOK-Seite unter:

<https://www.aok.de/bw-gesundnah/vorsorge-und-gesundheit/digitale-angebote>

#### Fernunterricht Sport des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) hat für seine Mitglieder eine Austauschplattform für den Fernunterricht Sport aufgeschaltet. Man findet hier nach Themen und Schulstufen aufgeteilt verschiedenste Inhalte.

<https://www.svss.ch/default.asp?PROJECTID=365>

Die loop-it Kampagne, welche von 13 Schweizer Institutionen (unter anderem auch der SVSS) ins Leben gerufen wurde, um Kindern, Familien, Senioren, Alltagsportler und allen, die sich gerne bewegen, zu zeigen, wie einfach Sport zu Hause möglich ist.

<https://loop-it.ch/de/>

Hinweis: Die hier aufgeführten Verweise (Links) zu Informationsangeboten auf Servern, unterliegen nicht der Kontrolle und Verantwortlichkeit der Kindersportschule Mittelbaden e.V.. Die Kindersportschule übernimmt keine Verantwortung und keine Garantie für diese Informationen. Die Links wurden mit ihrem Stand vom 29.05.2020 hier eingefügt.



## Das Logo



Schulen, die das Programm umsetzen, dürfen das Logo gerne auf ihrer Schulhomepage oder auf Elternbriefen und Veröffentlichungen nutzen.

Auch für weitere kreative Ideen, die im Zusammenhang mit der Umsetzung der „Bewegungspausen trotz Abstand“ stehen, ist die Nutzung offen. (z.B. gesponsorte Turnbeutel)

Als Download unter <https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/bewegungspausen>

Impressum:

Bewegungspausen trotz Abstand – 16 Pausenbilder in der Schule mit Abstands- und Hygieneregeln

Herausgeber:

Andreas Herrmann für die Kindersportschule Mittelbaden e.V.


Mit Unterstützung der AOK Baden-Württemberg

Autoren (auch Fotos und Videomaterial):

Andreas Herrmann und Annalena Hirth in Zusammenarbeit mit

Lucian Henkelmann, Lisa Lorenz und Marisa Fischer

Logo: Jana Danner

Wissenschaftliche Begleitung des Projekts und Beratung:  (Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen)

Satz: Kindersportschule Mittelbaden e.V.

Muggensturm, 29.05.2020