



## Beweg dich, Schule! #BeActiveAtSchool



Hier finden Sie zur Inspiration einige Übungen  
(aus dem Buch „Beweg dich, Schule“ von Dorothea Beigel)

Über die Autorin:

Studium der Sozialpädagogik, Pädagogik, Aufbaustudium Motologie, Psychologie.  
24 Jahre lang Klassen- und Fachlehrerin an Grund-, Förder- und Berufsfachschulen.  
10 Jahre lang Leitung der Abteilung Neurophysiologische Entwicklungsdiagnostik und Förderung am Staatlichen Schulamt.  
12 Jahre Hessisches Kultusministerium, Arbeitsgebiet Schule & Gesundheit, Schwerpunkt Bewegung und Wahrnehmung.  
Projektleitung im Bereich Schüler/Lehrergesundheit.  
Durchführung von Seminaren für Lehrer, Erzieher, Therapeuten in Deutschland, der Schweiz und in Österreich.

## Praxisspiele:

### „Zahlen raten“ (Mathematik)

Klasse: Alle

Die Schüler stellen durch Bewegung mit ihrem Körper Zahlen dar:

Einer: es wird in die Hände geklatscht

Zehner: es wird mit dem Fuß gestampft

Hunderter: es wird mit geschlossenen Beinen gehüpft

Tausender: es wird mit gegrätschten Beinen gehüpft

Variationen:

Zehntausender: es wird eine Zugbewegung mit einem Arm gemacht

Hunderttausender: es wird eine Zugbewegung mit beiden Armen gemacht

Million: es wird eine Kniebeuge mit nach vorn gestreckten Armen gemacht

Die Schüler haben eine leere Zahlentabelle vor sich und dürfen/sollen während der Bewegungen mitschreiben.

### „Eins kommt weg“ (Mathematik)

Klasse: Alle

Für dieses Spiel werden die Körperbewegungen aus dem vorigen Spiel genutzt.

Ein Schüler gibt durch Körperbewegungen eine Zahl vor: Er zeigt auf einen Mitschüler. Dieser Schüler spielt die nächst kleinere Zahl, indem er die entsprechenden Bewegungen dazu macht.

Beispiel: Der erste Schüler spielt die Zahl eintausend, indem er einen Sprung in der Grätsche macht.

Der nächste Schüler spielt nun die Zahl 999, indem er 9-mal mit geschlossenen Beinen hüpf, 9-mal mit einem Bein stampft und 9-mal in die Hände klatscht.

Variationen:

Elf kommt weg, 111 kommt weg, ...kommt weg

### „Rechenjogging“ (Mathematik, Deutsch, Fremdsprachen)

Eine Zahl zwischen 2 und 19 wird ausgemacht und an die Tafel geschrieben. Alle Schüler joggen auf der Stelle. Der Spielleiter ruft eine Zahl. Ist diese Zahl durch die vorher abgemachte Zahl teilbar (2,3,4,...19), drehen sich die Schüler sofort auf der Stelle. Ist die Zahl nicht teilbar, wird weiter auf der Stelle gejoggt.

Variationen:

Es werden zwei Zahlen vereinbart, z.B. vier und fünf. Wird eine Zahl gerufen, die durch vier teilbar ist, drehen sich die Schüler einmal rechts herum und joggen dann weiter. Ist die Zahl durch fünf teilbar, wie z.B. die Zahl 20, hüpfen die Schüler einmal auf der Stelle und joggen dann weiter.

Variationen für ältere Schüler:

- Das Rechenjogging wird mit dem großen 1x1 gespielt.  
Eine Zahl zwischen 11 und 19 wird ausgemacht und an die Tafel geschrieben. Alle Schüler joggen auf der Stelle. Der Spielleiter ruft eine Zahl. Ist diese Zahl durch die vorher abgemachte Zahl teilbar, wird weiter auf der Stelle gejoggt.
- Es werden zwei Zahlen vereinbart, z.B. 12 und 15. Wird eine Zahl gerufen, die durch 12 teilbar ist, drehen sich die Schüler einmal rechts herum und joggen dann weiter. Ist die Zahl durch 15 teilbar, drehen sie sich einmal links herum und joggen dann weiter. Ist die Zahl durch 12 und 15 teilbar, wie z.B. die Zahl 60, hüpfen die Schüler einmal auf der Stelle und joggen dann weiter.

Variationen mit hohem Anspruch:

Das Spiel wird mit geschlossenen Augen gespielt

Variationen für den Deutsch und Fremdsprachenunterricht

- Gehirnjogging mit Buchstaben:  
Ein Wort wird verabredet und angeschrieben (z.B. Frühstücksei). Alle Schüler laufen auf der Stelle. Der Spielleiter ruft einen Buchstaben aus dem Alphabet. Ist dieser Buchstabe auch in dem vorher vereinbarten Wort zu finden, so heben alle die Arme in die Luft. Ist der Buchstabe nicht im Wort, wird weiter auf der Stelle gejoggt.
- Es werden zwei Worte vereinbart bzw. an die Tafel geschrieben, z.B. Sonntagsmorgen und Frühstücksei.  
Wird ein Buchstabe gerufen, der im ersten Wort zu finden ist, heben alle die Arme in die Luft. Ist der Buchstabe im zweiten Wort, so gehen alle in die Hocke. Ist der Buchstabe in beiden Worten zu finden, wird der Hampelmannsprung ausgeführt.

### **„Gehirn-Wecker“ (Mathematik, Deutsch, Fremdsprache, fächerübergreifend)**

Klasse: 3-12

Zwei Spieler stehen sich jeweils gegenüber. Sie zählen abwechselnd. Der erste Spieler sagt: „eins“  
Der zweite Spieler sagt: „zwei“ Der erste Spieler sagt: „drei“ Der zweite Spieler sagt: „eins“ Der erste Spieler sagt: „drei“...

Nun wird die Zahl eins durch ein einfaches Handzeichen, z.B. durch das Heben der Hand ersetzt...  
Dann wird die Zahl zwei durch ein einfaches Körperzeichen ersetzt, z.B. einen Sprung auf der Stelle.  
Zuletzt wird auch die Zahl drei durch ein Körperzeichen ersetzt, z.B. durch ein Klatschen in die Hände.  
Das Spiel wird gesteigert, indem das Zählen schneller erfolgt.

Variationen:

Das Spiel wird in einer Fremdsprache gespielt

**„Koffer ein- und auspacken“ (Deutsch, Fremdsprachen)**

Klasse: Alle

Gruppe 6-12 Schüler im Kreis

Der erste Schüler sagt: „Ich packe (Begriff, z.B. eine Hose) in meinen Koffer. Dazu macht er eine entsprechende Bewegung mit seinem Körper. Der zweite Schüler im Kreis wiederholt das Gesagte und die Körperbewegung und ergänzt den Satz mit einem neuen Begriff und einer neuen Bewegung (Beispiel: „Ich packe die Hose in meinen Koffer“, er macht die entsprechende Bewegung dazu...“und eine Zahnbürste“, er macht die entsprechende Bewegung dazu).

Der dritte Schüler wiederholt die genannten Worte mit den dazugehörigen Bewegungen und packt seinerseits noch etwas Neues dazu (Wort/Bewegung).

Je mehr Worte/Bewegungen dazu kommen, umso schwieriger wird das Spiel. Ist der Koffer vollgepackt, d.h. alle Spieler waren an der Reihe etwas einzupacken, muss er wieder ausgepackt werden.

Der erste Schüler zählt mit entsprechenden Körperbewegungen namentlich in der richtigen Reihenfolge auf, was in den Koffer gepackt wurde, die beiden zuletzt eingepackten Begriffe lässt er allerdings aus.

Der dritte Schüler...

Das Spiel ist deshalb interessant, da es nicht nur als Gedächtnistraining dient und die Merkfähigkeit schult, sondern auch eine Übung zur Serialität darstellt. Besonders Schüler, die Schwierigkeiten beim Rückwärtszählen oder beim Auf- und Abbau eines Wortes haben, erfahren hierbei eine zusätzliche Übungsmöglichkeit.

Variation:

Das Spiel wird ohne Worte nur mit Körperbewegungen gespielt

**„Schreibmaschine“ (Deutsch, Fremdsprachen)**

Klasse 1-7

Es werden mehrere (mindestens zwei) Gruppen gebildet. Jeder Schüler der Gruppe erhält eine Pappe (Papier), auf dem ein Buchstabe aufgemalt ist (ältere Schüler erhalten jeweils mehrere verschiedene Buchstaben). Alle Gruppen erhalten dieselben Buchstaben. Der Spielleiter ruft ein Wort, welches von den Schülern so schnell wie möglich durch richtiges hintereinander Aufstellen und Halten des entsprechenden Buchstabens vor dem Bauch gebildet wird.

Variation:

Das Spiel kann in Fremdsprachenunterricht eingesetzt werden

**„ABC-Raupe“ (Deutsch, Fremdsprachen, Sachunterricht)**

Klasse: 2-5

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Die Schüler stehen jeweils in einer Reihe hintereinander. Der letzte Schüler einer Reihe ruft ein Wort mit „A“ und läuft nach vorn. Sobald er steht, kann der letzte Schüler der Reihe ein Wort mit „B“ rufen und nach vorn laufen. Der nächste Spieler ruft ein Wort mit „C“. Gewonnen hat die Mannschaft, deren letzter Spieler mit dem Rufen eines Z-Wortes zuerst an der Spitze der Raupe steht.

Variation:

Die Schüler hüpfen, laufen rückwärts, krabbeln zur Spitze der Raupe. Anstelle von beliebigen Worten dürfen nur bestimmte Wortarten benutzt werden (Z.B.: Adjektive: alt, benebelt chaotisch, dumm...)

### **„Groß-Kleinschreibungs-Gymnastik“ (Deutsch)**

Mehrere Schüler gehen vor die Tür und denken sich zusammen einen Satz aus. Sie kommen in die Klasse und stellen sich frontal zu den Klassenkameraden in einer Reihe auf. Die anderen Schüler stehen an ihrem Tisch. Jeder einzelne Schüler sagt nun der Reihe nach sein Wort des Satzes (z.B. „Erwin geht mit seiner Mutter ins Schwimmbad“).

Während der einzelne Schüler sein Wort sagt, zeigen die Schüler der Klasse jeweils durch Hochrecken oder in die Hocke gehen an, ob das Wort des Satzes groß oder klein geschrieben wird. Der Spielleiter schreibt den Satz an der Tafel verdeckt mit – alle kontrollieren am Ende, ob ihre Bewegungen mit dem Geschriebenen übereingestimmt haben.

Wichtig:

Die abschließende gemeinsame Kontrolle des Satzes dient zur Vertiefung und Wiederholung von Regeln zur Groß- und Kleinschreibung.

### **„Fehlerstopp“ (Deutsch, Fremdsprachen, Gesellschaftskunde)**

Klasse 3-12

Ein bekanntes Märchen wird vom Spielleiter vorgelesen oder erzählt. Die Schüler gehen während des Vorlesens oder Erzählens schweigend in eigener Geschwindigkeit durch den Raum.

Sobald ein Fehler im Text vorkommt, bleiben alle sofort auf der Stelle stehen. Das Spiel kann auch in zwei Mannschaften gespielt werden.

Variation:

- Das Spiel wird in Sach- oder Gesellschaftskunde zur Wiederholung von Lerninhalten gespielt.
- Das Spiel wird zu aktuellen Nachrichten gespielt
- Das Spiel wird im Fremdsprachenunterricht gespielt
- Das Spiel wird bei Rechenaufgaben gespielt

### **„Aufsatztanz“ (Deutsch, Fremdsprachen, Politik, Geschichte)**

Klasse 3-13

Alle Schüler sitzen an ihrem Platz.

Schultaschen werden unter die Tische gestellt (Vermeidung von Unfällen)

Auf dem Tisch befinden sich nur ein Blatt Papier und ein Stift. Die Schüler bekommen die Anweisung, einen Aufsatz mit freiem Thema zu schreiben. Dabei gilt Folgendes:

„Schreibe zuerst eine Überschrift zu deinem Aufsatz, dann beginne den Aufsatz zu schreiben. Bemühe dich, gut leserlich zu schreiben. Wenn du Musik hörst, lege den Stift hin, steh auf, schiebe den Stuhl an und bewege dich nach Belieben (tanzen, hüpfen, drehen nach der Musik im Raum. Wenn die Musik stoppt, suche dir einen neuen Platz, setze dich hin, lies dir den Anfang des Aufsatzes, den du findest, durch und schreibe ihn weiter. Wenn Musik beginnt, lege deinen Stift wieder hin, steh auf, schiebe den Stuhl an und bewege dich wie du möchtest durch den Raum.“

Stopp die Musik, suche dir wieder einen neuen Platz, setze dich hin, lies dir den Aufsatz, den du findest, durch und schreibe ihn weiter, bis wieder Musik zu hören ist.

Irgendwann sage ich euch wenn ihr den Aufsatz, den ihr vorfindet, beenden sollt. Beim letzten Musikeinsatz bewegen (tanzen, hüpfen, drehen...) sich alle Schüler zurück zu ihrem Platz und finden ihren Aufsatz vor. Jeder liest sich seinen Aufsatz durch. Danach werden einige der Aufsätze vorgelesen und später für alle zum Nachlesen im Klassenraum oder im Schulflur ausgehängt.

Variation:

Das Spiel ist im Fremdsprachenunterricht einsetzbar

Wichtig:

Ein kurzer kreativer Satz, vielleicht nur ein passendes Wort, kann einen Aufsatz genauso prägen wie viele beschreibende Sätze.

### **„Körpergrammatik 1“ (Deutsch, Fremdsprachen)**

Klasse 4-8

Die Schüler sitzen aufrecht auf dem Stuhl. Die Beine sind geschlossen. Der Spielleiter ruft ein Wort. Je nach Wortart wird mit den Händen an verschiedenen Körperteilen geklatscht, z. B.

Nomen	hinter die Waden
Artikel	über den Kopf
Verb	vor den Bauch
Adjektiv	hinter den Kopf
Präposition	vor die Knie
Pronomen	hinter den Rücken...

Variation:

Das Spiel wird im Fremdsprachenunterricht gespielt

### **„Körperteile“ (Deutsch, Fremdsprachen)**

Klasse 4-8

Die Schüler sitzen im Kreis. Der erste Spieler erklärt: „Das ist mein Arm“ und zeigt dabei auf seine Nase. Der zweite Spieler antwortet: „Das ist meine Nase“ und zeigt dabei sein Knie.

Der dritte Spieler führt fort: „Das ist mein Knie“ und zeigt dabei auf sein Ohr. Der vierte...

Variation: Das Spiel wird im Fremdsprachenunterricht gespielt.

### **„Körpergrammatik 2“ (Deutsch, Fremdsprachen)**

Klasse 5-9

Die Schüler beantworten die Frage mit dem Strecken der Arme. Der Spielleiter sagt einen Satz (Beispiel: Der Junge sitzt im Wasser“.) Jetzt wird jedes einzelne Wort des Satzes einzeln nacheinander gesprochen. („Der“, „Junge“,...)

Je nach Wortart machen die Schüler eine vorher abgesprochene Bewegung:

Nomen:	sie stellen sich hin
Adjektiv:	sie stehen auf einem Bein
Verb:	sie joggen auf der Stelle
Artikel:	sie strecken die Arme in die Luft

Variation:

Das Spiel wird im Fremdsprachenunterricht gespielt

### **„Körpergrammatik 3“ (Deutsch, Fremdsprachen)**

(Klasse 5-9)

Der Spielleiter sagt Verben in verschiedenen Zeitformen. Die Schüler reagieren mit einer Körperbewegung darauf. Beispiel:

Präsens:	Schlussprung
Imperfekt:	einen Schritt rückwärts
Plusquamperfekt:	zwei Schritte rückwärts
Perfekt:	eine Drehung
Futur:	einen Schritt vorwärts
Futur II:	zwei Schritte vorwärts

Variation:

Das Spiel wird im Fremdsprachenunterricht gespielt

### **„Wer bin ich?“ (Deutsch, Fremdsprachen, fächerübergreifend)**

Klasse 5-13

Der Spielleiter klebt jedem Spieler eine Wortkarte auf den Rücken (oder auf die Stirn). Auf den Wortkarten befinden sich Namen von Personen aus der Geschichte, aus dem Lebensbereich, von einem Gegenstand. Die Spieler gehen bei Musik durch den Raum. Sie wissen nicht, wer oder was sie sind. Bei Musikstopp treffen sich zwei Spieler. Sie stellen sich gegenseitig Fragen, um zu erraten, wen sie selbst darstellen. Die Fragen dürfen nur in der Weise gestellt werden, dass sie mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten sind (Beispiel: „Bin ich eine Frau?“, „... „Lebe ich heute noch?“, „...Bin ich aus dem Showgeschäft?“...)

Wird die Frage mit „nein“ beantwortet, darf dem derzeitigen Spielpartner keine weitere Frage mehr gestellt werden. Bei Musik trennen sich die Partner wieder. Sie bewegen sich durch den Raum und tauschen bei erneutem Musikstopp mit einem anderen Spieler Fragen und Antworten aus.

Wer erraten hat, wen er darstellt, klebt seine Karte vorn auf den Bauch.

Variation:

- Das Spiel wird im Fremdsprachenunterricht gespielt
- Auf den Zetteln stehen politische Ereignisse

Evtl. auch im Laufen für ältere Kinder

### **„Wie ist es richtig“ (Deutsch, Fremdsprachen)**

Klasse 5-12

Es werden von den Schülern Sätze gebildet und vorgelesen, in denen die Worte „das“ oder „dass“ vorkommen. Die zuhörenden Schüler reagieren, indem sie beim Wort „das“ in die Hocke gehen (alternativ einen Arm heben), sich beim Wort „dass“ auf die Zehenspitzen stellen (alternativ auf einem Bein stehen).

Variation:

Die Bewegungen werden im Englischunterricht bei den Worten „some“ und „any“ eingesetzt.

### **„Sprüche in Bewegung“ (Deutsch, Fremdsprache, fächerübergreifend)**

Klasse 5-12

Es werden alltägliche Redewendungen, die mit Bewegung und Wahrnehmung verbunden sind, bewegt dargestellt wie zum Beispiel:

- „Ich könnte aus der Haut fahren“
- „Ich springe im Dreieck“
- „Ich könnte im Boden versinken“
- „Mir wächst alles über den Kopf“
- „Ich fühle mich tatkräftig wie ein Bär“
- „Ich gehe aufrecht durch die Welt“.

Die Schüler schlagen selbst Sprüche vor und setzen diese in Bewegung um. Wenn Kleingruppen ihre Bewegungslösungen erarbeiten, dann können diese anschließend präsentiert werden.

Dabei ist es bemerkenswert, dass unsere Sprache oft sehr bildhaft ist und Bewegung einen zentralen Stellenwert einnimmt. Das ist ein wunderbarer Indikator dafür, wie bedeutsam Bewegung und Körperlichkeit sind und wie stark unser Alltag dadurch geprägt wird. Deshalb ist die Achtsamkeit im Umgang mit dem Körper auch ein sehr wertvolles Bildungs- und Erziehungsziel.

### **„Übersetzen“ (Fremdsprachen)**

Klasse 5-12

Der Spielleiter zeigt Mannschaft A ein Wort in der jeweiligen Fremdsprache. Die Mannschaft spielt das Wort pantomimisch vor. Mannschaft B versucht das Wort zu erraten und schreibt es an die Tafel.

Variation: Anstelle eines Wortes wird ein Satz zum Vorspielen gezeigt.

### **„Englische (französische ...) Begleitung“**

Klasse 5-12

Die Schüler führen sich gegenseitig blind durch den Klassenraum. Der Führende gibt in der jeweiligen Fremdsprache die Anweisung, was getan werden soll, z.B. etwas berühren, sich umdrehen, geradeaus gehen, stillstehen, lauschen, jemanden begrüßen...

### **„Auf und nieder – immer wieder“ (Geschichte, Politik und Wirtschaft, Erdkunde)**

Klasse 5-12

Unterrichtsfach Geschichte, alternativ Politik und Wirtschaft: Die Schüler stehen vor ihren Tischen. Es wird ein Zeitraum oder ein Datum an der Tafel vermerkt. Der Spielleiter benennt nun nacheinander geschichtliche Ereignisse (aus dem Lernstoff der Klasse).

Handelt es bei dem aufgerufenen Ereignis um ein Ereignis, das vor dem an der Tafel vermerkten Zeitraum (Datum) stattfand, gehen die Schüler in die Hocke. Fand das Ereignis zu einem späteren Zeitpunkt, als der an der Tafel vermerkte Zeitraum statt, gehen die Schüler auf die Zehenspitzen. Fand das Ereignis in dem an der Tafel vermerkten Zeitraum statt, bleiben die Schüler stehen.

Beispiel: An der Tafel wird vermerkt: 1600-1700

Benannte Ereignisse: „Erster Kreuzzug“- Hocke, „Ludwig XIV Sonnenkönig in Frankreich“ – Stehen „Napoleon beherrscht Europa“- Stand auf Zehenspitzen.

Unterrichtsfach Erdkunde:

Die Schüler stehen vor ihren Tischen. Es wird ein Ort/Gebiet oder Land an der Tafel vermerkt. Der Spielleiter benennt nun nacheinander Städte, Gebiete, ...

Handelt es sich bei der aufgerufenen Stadt, um einen Ort, der südlich des an der Tafel vermerkten Ortes liegt, gehen die Schüler in die Hocke.

### „Laurentia“

Klasse: Kindergarten

Alle Schüler singen gemeinsam das Lied von Laurentia (auch Sprechgesang ist möglich)

Bei dem Namen Laurentia und bei den Namen der einzelnen Wochentage wird mit vorgestreckten Armen eine Kniebeuge gemacht:

„Laurentia (Kniebeuge), liebe Laurentia (Kniebeuge) mein, wann werden wir wieder zusammen sein – am Montag (Kniebeuge)...

Variation:

Das Spiel wird im Sitzen gespielt. Anstelle einer Kniebeuge stehen alle auf und setzen sich wieder hin.

### „Vater Abraham“

Klasse: Kindergarten

Während die Schüler auf der Stelle gehen, singen (oder sprechen) sie:

„Vater Abraham hatte sieben Söhne, sieben Söhne hatte Vater Abraham, und sie aßen nicht, und sie tranken nicht, und sie hatten viel Verdross... „rechter Arm“

Die Schüler laufen weiter auf der Stelle, bewegen aber jetzt zusätzliche ihren rechten Arm dabei und singen: „Vater Abraham hatte sieben Söhne, sieben Söhne hatte Vater Abraham, und sie aßen nicht, und sie tranken nicht, und sie hatten viel Verdross...“rechter Arm, linker Arm“

Die Schüler laufen weiter auf der Stelle, bewegen jetzt zusätzlich zu ihrem rechten auch den linken Arm.

Das Lied kann beliebig erweitert werden.