

Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

Darum geht's

«schule bewegt» ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulen und Klassen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung.

Das Modul bietet zu den Geräten Balken, Rolle und Rola-Rola Anleitungen und Inhalte für Bewegungs- und Lernstationen im täglichen Unterricht. Sie können zusätzlich mit Jonglieren ergänzt werden. Für die Umsetzung der Inhalte braucht es Zusatzmaterial, das günstig beschafft oder einfach selber hergestellt werden kann. Mehr zur Anwendung des Moduls finden Sie auf der Rückseite.

Viele Inhalte können, leicht angepasst, auch auf dem Korondo bzw. Balancierkreisel umgesetzt werden. Dadurch werden sie etwas einfacher.

Mehr Informationen und Umsetzungsideen finden Sie auf www.schulebewegt.ch.

Verwendete und empfohlene Literatur:

- DVD Lernen in Bewegung. Bestellung unter: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5 / Bestell-Nr. 17.119.113.
- Müller U., Baumberger J. (2010). Jonglieren – Bälle kunstvoll jonglieren lernen. Horgen: bm-Sportverlag.ch.



Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Redaktion: Stefan Wyss, Evelyne Dürr

Experten: Eduard Buser-Balzli, Hansruedi Baumann

Lektorat: Ueli Känzig

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2014

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der täglichen Bewegung mit «schule bewegt»!



Bewegungs- und Lernstationen einrichten

Bewegungs- und Lernstationen sind eine effektive und lustvolle Möglichkeit, auf engem Raum individualisierte Formen des Unterrichts oder Pausen bewegt zu gestalten. Sie unterstützen den Lernprozess ideal, da sie viele Sinne ansprechen. Zudem entdecken die Schülerinnen eine Technik des Lernens, die sie auch zu Hause anwenden können.

Das Gleichgewichtssystem, als das «alles vereinende Bezugssystem» in der Entwicklung des Menschen, wird durch das Modul gezielt angesprochen (Ayres, 1998). Tägliche, intensive Gleichgewichtsarbeit wirkt zudem präventiv auf Sturzunfälle.

Tipps für das Einrichten von Stationen

- Hausdienst und Schulleitung über das Vorhaben informieren.
- Bodenfläche der Station wenn möglich mit einem Teppich auslegen.
- Material sinnvoll ordnen und für alle Schüler zugänglich machen.
- Keine Hindernisse im Sturzraum.
- Minimale Fläche pro Schülerin für die Stationen Jonglage, Rola-Rola und Rolle ca. 2 × 1 m.
- Wenn möglich barfuss oder in Antirutsch-Socken üben.

Lernansatz

Positive Selbstbekräftigung erhöht die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg. Sie führt zu einem positiven Selbstbild, das die Schülerinnen durch die Worte: «Ich bin gut und ich kann das!» unterstützen können.

Bewegtes Lernen soll zu einer positiven Erfahrung werden. Das ist möglich, wenn niemand zu diesem Lernweg gezwungen wird.

Ayres A. J. (1998). Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin: Springer.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Einführung Jonglage

Station Jonglage

Einführung

Jonglieren erfordert ein hohes Mass an Konzentration. Die Bewegungen über Kreuz aktivieren beide Hirnhälften und erhöhen die Durchblutung des Gehirns. Deshalb ist Jonglieren ein geeignetes Mittel, um den Körper in einen optimalen Leistungs- und Lernzustand zu bringen.

Haltung

Wer beim Jonglieren Fortschritte erzielen will, muss scheitern können. Fleissiges Üben vermittelt trotz kleiner Misserfolge fast immer das Gefühl, selber etwas erreicht zu haben. Deshalb gilt:

- Wenn etwas nicht klappt, inne halten, durchatmen – weiter geht's.
- Übungssequenz immer mit einer Übung beenden, die man beherrscht.
- Regelmässig einfachere Lernschritte wiederholen und automatisieren.
- Lernende haben immer drei Bälle im Schulsack. Damit können sie jederzeit üben.



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch



Einführung Jonglage

Jonglierpass

Die Karten dienen als Aufbaureihe, um in der Klasse strukturiert jonglieren zu lernen oder als Vorlage für einen Jonglierpass für alle Schülerinnen. Diese erhalten damit die Möglichkeit, individuell zu lernen oder Jonglier-Hausaufgaben zu machen. Immer wenn die Basisübung einer Nummer zehnmal ohne Fehler wiederholt worden ist und Kombinationen möglich sind, können die Schülerinnen eine Nummer weiter gehen.

Der Einstieg in die Jonglage kann auch direkt mit Bällen erfolgen. Die Übungen 1–3 werden dann entsprechend weggelassen.

Downloads Zusatzmaterial

Jonglierpass

Eine Kopiervorlage finden Sie unter www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial).

Jonglierdiplom

Haben Kinder den Jonglierpass durchgearbeitet, können sie mit einem Jonglierdiplom belohnt werden. Ein vorbereitetes Jonglierdiplom finden Sie unter www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial).

Literaturempfehlung

Müller U., Baumberger J. (2010). Jonglieren – Bälle kunstvoll jonglieren lernen. Horgen: bm-Sportverlag.ch.

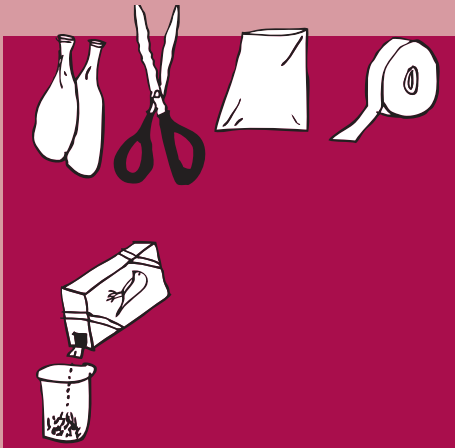


Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage

Bastelanleitung Jonglierbälle



Selber hergestellte Jonglierbälle sind günstig, und für Kinder ist es besonders motivierend, damit zu üben. Mit Unterstützung der Lehrperson oder älterer Schüler können die Bälle schon in der Unterstufe hergestellt werden.

Benötigtes Material

- Pro Jonglierball 2–3 farbige Ballone mit Ø 33 cm (100 cm Umfang). Pro Kind 3 Bälle herstellen.
- Füllmaterial: Ideal ist Wellensittichfutter (preiswert, gute Konsistenz und passendes Gewicht). Hirse oder eine Mischung aus Sägemehl und Katzensand sind Alternativen.
- Kleine, dünne Plastiksäckchen.
- Schere.
- Waage (für das Wiegen der Füllmenge).
- Klebestreifen.
- Plastikbecher (als Massbecher für das Füllmaterial).
- Toleranz, um die Unordnung kurzzeitig zu ertragen ...

Vorgehen: siehe Rückseite.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage

Bastelanleitung



Vorgehen

1. Der Ballongrösse entsprechende Menge Füllmaterial abwägen und in Plastikbecher füllen (ca. 90 g bei Ballonen mit Ø 33 cm).
2. Die Becher mit einer Markierung auf Höhe des Füllmaterials versehen.
3. Das Füllmaterial in Plastiksäckchen abfüllen.
4. Die Säckchen durch Drehen möglichst prall verschliessen, ohne sie zu verknoten.
5. Überstehendes Material des Säckchens abschneiden.
6. Mit Klebestreifen die Plastiksäckchen verschliessen.
7. Den Ballonen den Hals abschneiden und sie nacheinander über die gefüllten Säckchen stülpen. Wenn die drei Ballone unterschiedliche Farben haben, können durch Löcher tolle Muster erzielt werden.

Film: Auf www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial) finden Sie einen Film zur Bastelanleitung



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage 1

Ein Tuch



Basisübung

Wirf ein Tuch mit der einen Hand und fang es mit der anderen. Die Hände beschreiben dabei eine liegende Acht.

Varianten

- Leg das Tuch auf dein Gesicht und puste es weg. Versuch, das Tuch einmal mit links und einmal mit rechts zu fangen.
- Wirf das Tuch mit einer Hand auf und fang es abwechselungsweise mit dem linken und dem rechten Fuss.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage 2

Zwei Tücher

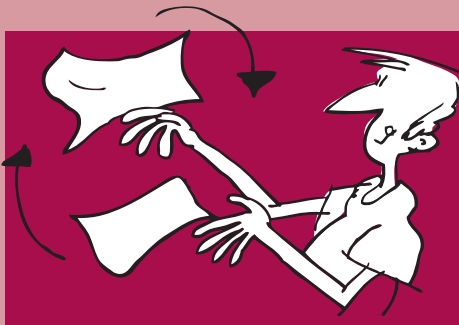
Basisübung

Halte in beiden Händen ein Tuch. Wirf die Tücher von der einen Hand in die andere. Sprich dazu folgende Worte: «werfen – werfen – fangen – fangen» oder «1 – 2 – 3 – 4».

Tipp: Tücher mit unterschiedlichen Farben können die Übung erleichtern.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

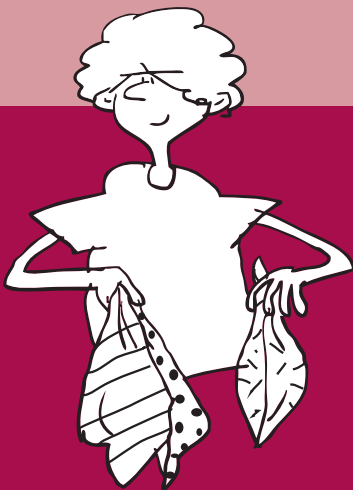


www.schulebewegt.ch



Jonglage 3

Drei Tücher



Basisübung

Nimm zwei Tücher in die eine Hand und eines in die andere. Beginne den Bewegungsablauf immer mit jener Hand, die zwei Tücher hält. Wirf ein Tuch diagonal hoch. Wenn es auf dem höchsten Punkt ist, wirfst du das Tuch in der anderen Hand ebenfalls diagonal hoch und fängst mit dieser Hand das erste Tuch. Wirf die Tücher abwechselnd von einer Hand in die andere. Die Hände beschreiben wiederum eine liegende Acht.

Variante: Beweg dich während des Jonglierens langsam vorwärts und rückwärts.

Tipp: Tücher mit unterschiedlichen Farben können die Übung erleichtern.

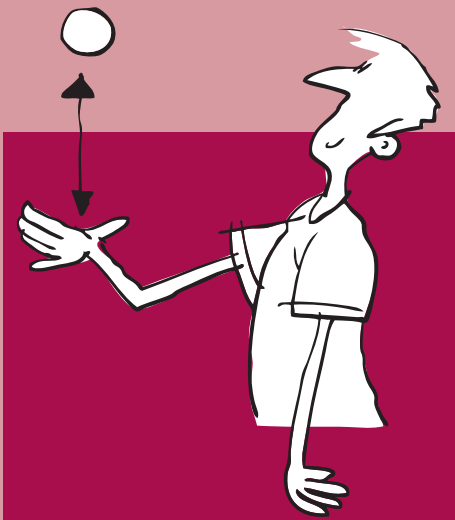


Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage 4

Ein-Ball-Säule



Basisübung

Wirf den Ball mit einer Hand bis auf Stirnhöhe gerade nach oben und fang den Ball mit derselben Hand. Versuch das Gleiche mit der anderen Hand. Kannst du werfen und fangen?

Varianten

- Wirf den Ball rhythmisch von einer Hand zur anderen hin und her. Versuche dazu verschiedene Bewegungen wie: sitzen, aufstehen, drehen, gehen, auf einem Bein stehen usw.
- Erfinde selber kunstvolle Kombinationen mit einem Ball und zeige sie der Klasse.

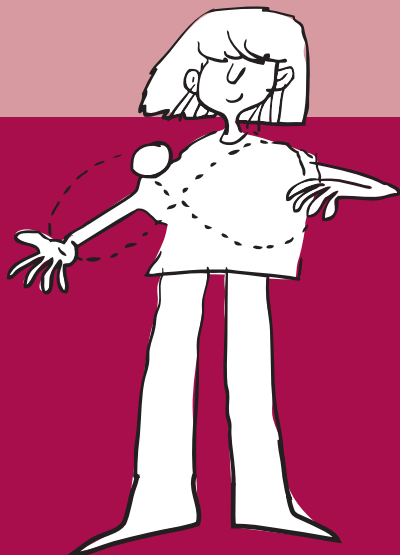


Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage 5

Ein-Ball-Künstler



Basisübung

Wirf den Ball in Form einer liegenden Acht von einer Hand zur anderen.

Varianten

- Verändere die Grösse der liegenden Acht.
- Berühre nach jedem Wurf einen Körperteil (z. B. Knie, Ohr, Nase usw.).

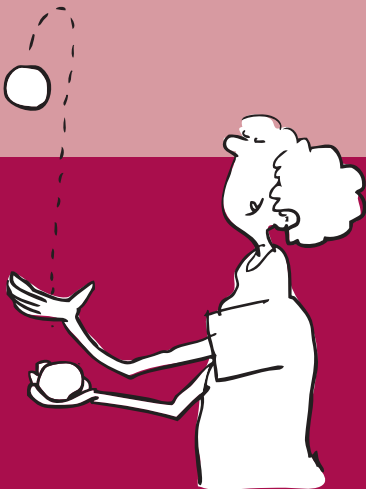


Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage 6

Säule mit zwei Bällen



Basisübung

Halte in jeder Hand einen Ball. Wirf zuerst den Ball mit deiner schwächeren Hand senkrecht auf Stirnhöhe und fang ihn. Mach das gleiche mit der anderen Hand.

Varianten

- Wirf den zweiten Ball, wenn der erste Ball den Scheitelpunkt erreicht hat.
- Mach die Übung im Gehen, auf einem Bein usw.



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage 7

«Unten durch» mit zwei Bällen



Basisübung

Halte in jeder Hand einen Ball. Werfe den Ball mit der linken Hand unter dem rechten Arm durch und fange ihn mit derselben Hand. Versuch das Gleiche mit dem anderen Ball.

Variante: Wirf beide Bälle senkrecht auf und fange sie mit überkreuzten Armen.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage 8

Zwei-Ball-Jonglage



Basisübung

Halte in jeder Hand einen Ball. Wirf den Ball mit der schlechteren Hand diagonal hoch. Ist dieser auf Stirnhöhe, wirfst du den zweiten Ball ebenfalls diagonal hoch. Kannst du beide Bälle fangen, und liegen sie in der jeweils anderen Hand? Die Hände beschreiben eine liegende Acht.

Tipps

- Bälle in unterschiedlichen Farben können die Übung erleichtern.
- Spreche bei dieser Übung die Worte «werfen – werfen – fangen – fangen» oder «1 – 2 – 3 – 4».



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage 9

Die Kaskade – Das Prinzip mit drei Bällen

Basisübung

Nimm zwei Bälle in die eine und einen Ball in die andere Hand. Nummeriere sie.

1 = Vorderer der beiden Bälle.

2 = Ball in der anderen Hand.

3 = Hinterer der beiden Bälle.

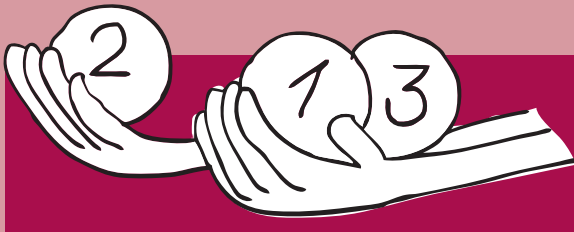
Wirf die Bälle hoch, ohne sie zu fangen. Landen sie in der richtigen Reihenfolge 1 – 2 – 3?

Tipp: Bälle in unterschiedlichen Farben können die Übung erleichtern.



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»



www.schulebewegt.ch

Jonglage 10

Drei Bälle: Zeitlupen-Kaskade



Basisübung

Nummeriere die Bälle wie auf Karte «Jonglage 9» beschrieben und knie dich hin. Wirf Ball 1 nach innen auf den Boden. Nummer 2 wirfst du über die 1 auch nach innen. Hebe die 1 mit der anderen Hand wieder auf und wirf die 3 über die 2. Kannst du langsam und rhythmisch jonglieren?

Variante: Trainiere den Bewegungsablauf auf einer schrägen Fläche (Garagentor, schräg gestelltes Pult) und zähle rhythmisch «1 – 2 – 3». Die Bälle rollen dabei über die Fläche.



Modul

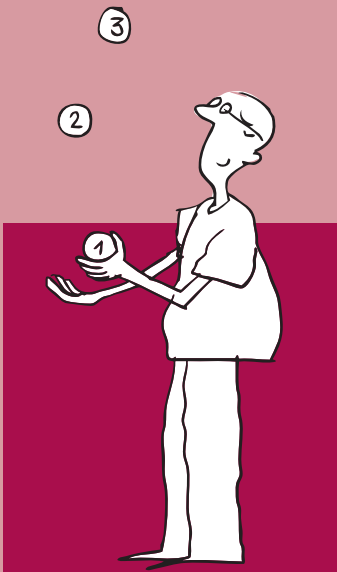
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch



Jonglage 11

Drei Bälle: Volle Kaskade



Basisübung

Wirf die Bälle in gewohnter Reihenfolge 1 – 2 – 3 und versuche, alle drei Bälle wieder zu fangen. Wechsle stets die Seite, auf der du zwei Bälle hältst. Starte immer auf dieser Seite.

Tipp: Wirf die Bälle leicht nach hinten oder stell dich vor eine Wand. Das hilft dir dabei, die Bälle nicht nach vorne zu werfen.



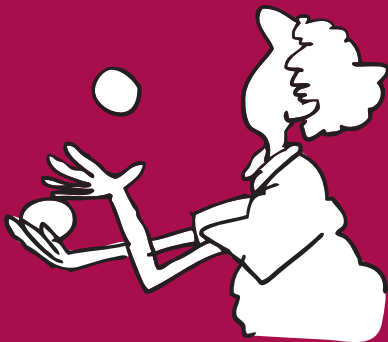
Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Jonglage 12

Drei Bälle: Kaskaden-Training

5x



Basisübung

Übe die Kaskade immer wieder und nimm dir eine Anzahl Würfe vor (z.B. 5), die du erreichen und am Schluss sicher fangen kannst. Zähle dazu immer laut «1 – 2 – 3 – 4 – 5 – fangen».



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch



Jonglage 13

Drei Bälle: Kaskade festigen



Basisübung

Übe die Kaskade immer wieder, indem du variiert.

- Bälle unterschiedlich hoch werfen.
- Bälle unterschiedlich breit werfen.
- Zur Kaskade fortbewegen. Auf den Zehenspitzen oder in den Knie gehen.
- Andere Wurfgegenstände benutzen.
- Balancierend jonglieren (Balken, Balancierkreisel, Rolle, Rola-Rola).



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch



Jonglage 14

Jonglierdiplom

Basisübung

Jongliere 20 Mal fehlerlos und zeige, dass du den Jonglierpass durchgearbeitet und dir ein Jonglierdiplom verdient hast.

Tipp: Weitere Tipps und Jonglier-Möglichkeiten findest du im Büchlein Müller U., Baumberger J. (2010) Jonglieren – Bälle kunstvoll jonglieren lernen. bm-Sportverlag.ch, Horgen.

Jonglierdiplom: Unter www.schulebewegt.ch (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial) finden Sie ein Jonglierdiplom zum herunterladen.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»



www.schulebewegt.ch

Einführung Balken

Station Balken

Einführung

Balken bzw. Kanthölzer eignen sich für eine Rundlaufstation, an der gleichzeitig 4–8 Schülerinnen üben und lernen können. Eine Linie aus Antirutsch-Klebeband, die in einem Abstand von mindestens 50 cm parallel zum Balken bzw. Kantholz verläuft, erleichtert den Rundlauf.

«Anwendungen als Bewegungsstation» können direkt von den Schülern umgesetzt werden. «Anwendungen als Lernstation» richten sich an Lehrpersonen.

Material

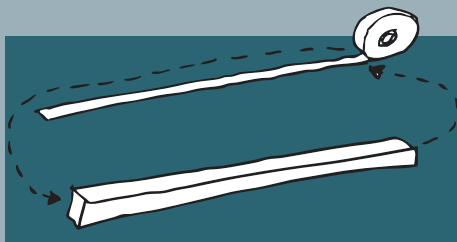
- Balken/Kantholz aus verleimtem Holz. Länge: ca. 2–5 m, Höhe: ca. 10–20 cm, Breite: ca. 7–10 cm.
- Linie: 3–5 m lang aus Antirutsch-Klebeband.

Tipp: Wird der Balken im Gruppenraum oder im Gang platziert, gewinnt man Raum.



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»



www.schulebewegt.ch

Einführung Balken

Station Balken

Anschaffung

Recycling

- Alte Kunstturnbalken suchen und selber bearbeiten.
- Kürzere Balken gibt es möglicherweise bei Zimmereien, Schreinereien oder in einem Werkhof.

Kauf

- Günstige kürzere Balken bzw. Kanthölzer finden Sie unter www.muttutgut.ch > neue Produkte.

Literatur

DVD – Lernen in Bewegung.

Bestellen unter: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5.

Bestell-Nr. 17.119.113.



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»

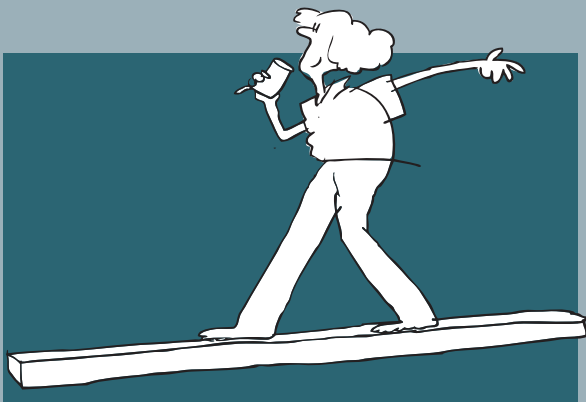
www.schulebewegt.ch



Balken

Anwendung als Bewegungsstation

Balken-Entdecker



Basisübung

Richtet euren Blick geradeaus, nehmt eine stolze, aufrechte Haltung ein und geht langsam und mit kleinen Schritten über den Balken.

Variante: Versucht, seitwärts über den Balken zu gehen.

Tipp: Die Station Balken kann ideal für regelmässige Trinkpausen genutzt werden. Trinkbecher füllen und während des Trinkens hintereinander über den Balken gehen – Prost!



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

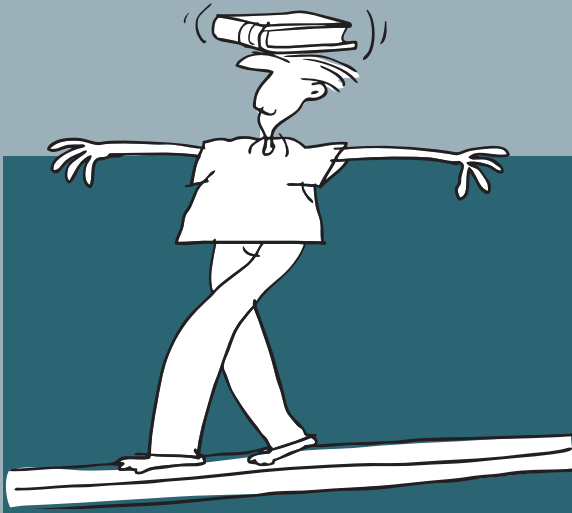
www.schulebewegt.ch



Balken

Anwendung als Bewegungsstation

Balken-Anwender



Möglichkeiten

- Könnt ihr Gegenstände auf dem Kopf balancieren?
- Versucht, rückwärts über den Balken zu gehen. Setzt einen Fuss hinter den anderen.
- Versucht, mit geschlossenen Augen zu balancieren.
- Geht in der Hocke.
- Könnt ihr auf allen Vieren gehen?
- Versucht, während des Balancierens Gegenstände vom Boden aufzuheben?
- Verteilt einige stumpfe Gegenstände auf dem Balken und geht rückwärts ohne nach hinten zu schauen. Könnt ihr über den Balken gehen, ohne auf die Gegenstände zu treten?



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

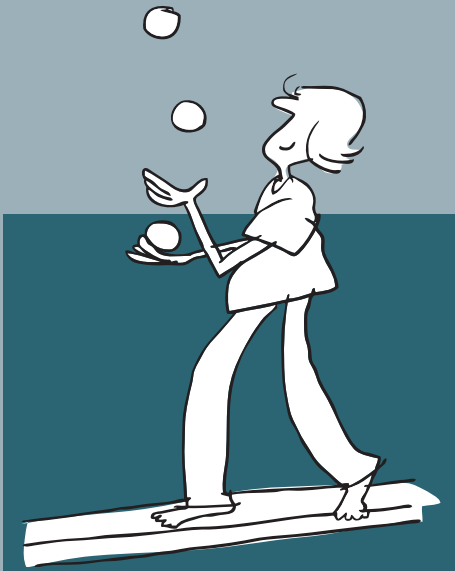
www.schulebewegt.ch



Balken

Anwendung als Bewegungsstation

Balken-Artistin



Möglichkeiten

- Versucht, auf dem Balken mit Bällen oder Tüchern zu jonglieren.
- Könnt ihr euch zu zweit Gegenstände zuwerfen?



Modul
«Bewegungs- und
Lernstationen»

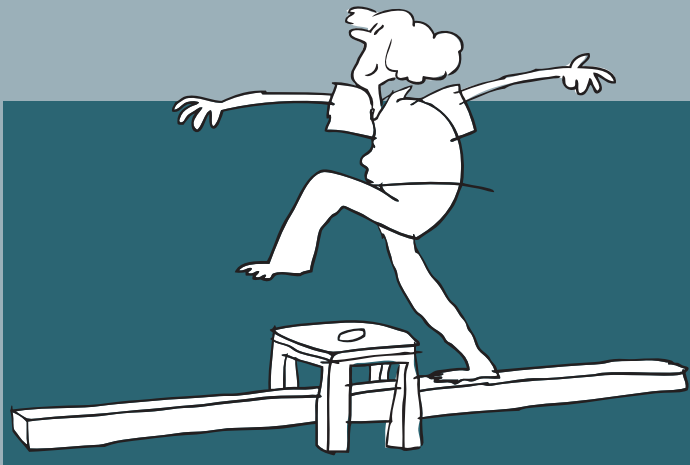
www.schulebewegt.ch



Balken

Anwendung als Bewegungsstation

Balken-Erfinderin



Möglichkeit

Findet eigene Bewegungsvarianten auf dem Balken. Skizziert und beschreibt diese.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch



Balken

Anwendung als Lernstation

Textarbeiten einzeln



Möglichkeiten

- Schüler balancieren auf dem Balken und lesen dazu.
- Schülerinnen schreiben an der Tafel stehende Wörter in die Luft.
- Schüler üben, auf dem Balken balancierend, ein Gedicht.
- Schüler lesen auf dem Balken einen Text jeweils zeilenweise ab Blatt (kurze Distanz) und ab Tafel/Projektion (lange Distanz).
- Schülerinnen lesen auf dem Balken einen Text und schreiben ihn an ihrem Platz in ihr Heft. Sie lesen immer wieder auf dem Balken den Text nach, bis sie ihn vollständig abgeschrieben haben (Wanderdiktat).
- Schüler lesen, Texte flüsternd, auf dem Balken.



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch



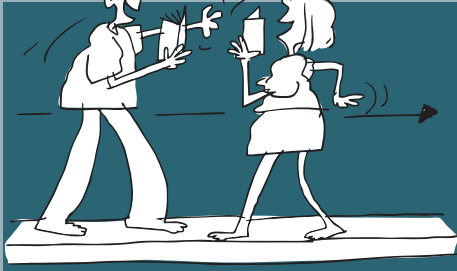
Balken

Anwendung als Lernstation

Textarbeiten in Gruppen

Möglichkeiten

- Zwei Schüler lesen einen Dialog. Der eine geht dabei vorwärts, der andere rückwärts.
- Zwei Schülerinnen lesen einen Dialog jeweils zeilenweise ab einem Blatt (kurze Distanz) und ab der Tafel/einer Projektion (lange Distanz). Die eine Schülerin geht vorwärts, die andere rückwärts.
- Ein Schüler schreibt mit dem Finger ein Wort auf den Rücken des vor ihm gehenden Schülers. Dieser nennt das geschriebene Wort.
- Gross und klein: Eine Schülerin liest einen Satz. Bei grossgeschriebenen Wörtern strecken sich die Kinder, bei kleingeschriebenen gehen sie in die Hocke.
- Eine Schülerin fragt eine, auf dem Balken balancierende Mitschülerin bereits erarbeiteten Lernstoff ab.
- Die Lehrperson bildet Gruppen von ca. acht Schülern und nummeriert die Zeilen eines Textes entsprechend von 1–8. Die Schüler erhalten Nummern und stellen sich in dieser Reihenfolge auf der Rundlaufstation auf. Während des Gehens lesen sie ihre Textteile der Reihe nach vor.



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Balken

Anwendung als Lernstation

Mathematisches einzeln



Möglichkeiten

- Schülerinnen lösen auf den Balken selbständig Rechenaufgaben auf Kärtchen. Die Resultate stehen auf der Rückseite (Blitzrechnen).
- Schülerinnen flüstern auf dem Balken Zahlenreihen vor- und rückwärts vor sich hin.
- Schüler lesen die Aufgabenstellung auf dem Balken und schreiben die Aufgabe und die Lösung in ihr Heft (Wanderrechnen).
- Schüler lösen auf dem Balken an der Tafel stehende Rechenaufgaben und schreiben das Resultat an die Tafel.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch



Balken

Anwendung als Lernstation

Mathematisches in Gruppen



Möglichkeiten

- Zwei Schüler stellen sich balancierend Rechenaufgaben, die auf Kärtchen stehen. Einer geht vorwärts, der andere rückwärts.
- Zwei Schülerinnen flüstern sich abwechselnd möglichst rhythmisch Zahlenreihen zu. Eine geht vorwärts, die andere rückwärts.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Einführung Rolle

Station Rolle

Einführung

Rollen sind geeignete Balanciergeräte für enge Räume. Verschieden grosse Rollen bieten unterschiedliche Herausforderungen. Je grösser der Durchmesser, desto einfacher ist die Balance. Allerdings nimmt die Sturzhöhe zu. Rollen können beliebig mit Handgeräten kombiniert werden. «Anwendungen als Bewegungsstation» können direkt von den Schülern umgesetzt werden. «Anwendungen als Lernstation» richten sich an Lehrpersonen.

Sicherheitshinweise

- Ist eine Hilfestellung erwünscht, stellt sich der Helfer mit dem Rücken zum balancierenden Schüler. Dieser darf sich auf dessen Schultern abstützen.
- Hinter der Rolle Sturzraum einplanen.

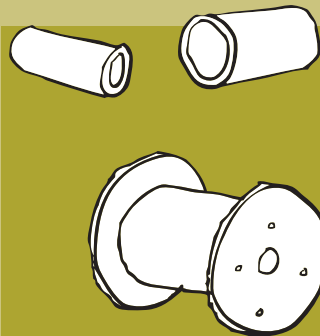
Material: Geeignet sind Rollen aus Karton, Holz oder Kunststoff.

Tipps

- Rolle als Bewegungsstation in den Sportunterricht integrieren.
- Werden die Rollen im Gruppenraum oder Gang platziert, gewinnt man Raum.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»



www.schulebewegt.ch

Einführung Rolle

Station Rolle

Anschaffung

Recycling

Holzrollen mit grösserem Durchmesser gibt es günstig in Kabelwerken oder bei Elektrofachgeschäften. Kartonrollen mit kleineren Durchmessern finden Sie in Papierfabriken oder Druckereien.

Kauf

Speziell für Bewegte Schulen produzierte Rollen und Korondos* finden Sie unter www.muttutgut.ch > neue Produkte.

*Korondos bzw. Balancierkreisel

Sie bieten Vereinfachungen für die Stationen «Rolle» und «Rola-Rola» und benötigen weniger Platz.

Literatur

DVD – Lernen in Bewegung.

Bestellung unter: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5.

Bestell-Nr. 17.119.113.



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch



Rolle

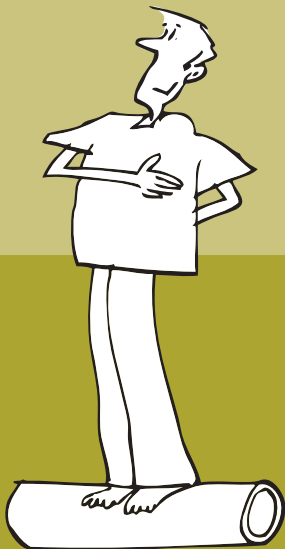
Anwendung als Bewegungsstation

Rollen-Entdeckerin

Basisübung

Stellt euch auf die Rolle. Nehmt eine stolze, aufrechte Haltung ein und fixiert mit den Augen einen Punkt in der Ferne. Versucht, ein dynamisches Gleichgewicht zu finden.

Variante: Rollt langsam vorwärts.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rolle

Anwendung als Bewegungsstation

Rollen-Anwender



Möglichkeiten

- Übt mit verschiedenen grossen Rollen (Durchmesser: 8–100 cm). Versucht, Gegenstände auf dem Kopf zu balancieren.
- Könnt ihr mit geschlossenen Augen auf der Rolle balancieren?
- Versucht, mit der Rolle einen Richtungswechsel zu machen.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rolle

Anwendung als Bewegungsstation

Rollen-Artistin



Möglichkeiten

- Versucht, auf der Rolle Bälle oder Tücher zu jonglieren.
- Könnt ihr z. B. einen Ball vom Boden aufheben?
- Könnt ihr einen Ball durch die Rolle schicken, ohne von der Rolle zu fallen?
- Versucht, euch zu zweit Gegenstände zuzuwerfen.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rolle

Anwendung als Bewegungsstation

Rollen-Erfinder



Möglichkeit

Findet eigene Bewegungsvarianten auf der Rolle.
Skizziert und beschreibt diese.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

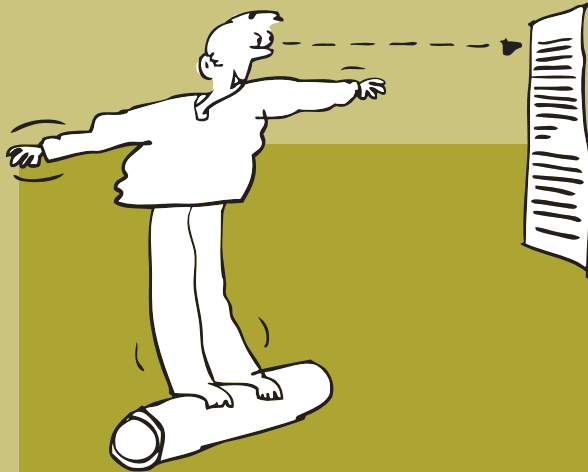
www.schulebewegt.ch



Rolle

Anwendung als Lernstation

Textarbeiten einzeln



Möglichkeiten

- Schüler lesen, auf der Rolle balancierend.
- Schülerinnen üben ein Gedicht, auf der Rolle stehend.
- Schüler lesen einen Text jeweils zeilenweise ab Blatt (kurze Distanz) und ab Tafel/Projektion (lange Distanz).
- Schülerinnen lesen einen Textteil auf der Rolle und schreiben diesen an ihrem Platz in ihr Heft, bis sie den vollständigen Text abgeschrieben haben (Wanderdiktat).
- Schüler lesen, Texte flüsternd, auf der Rolle.



Modul

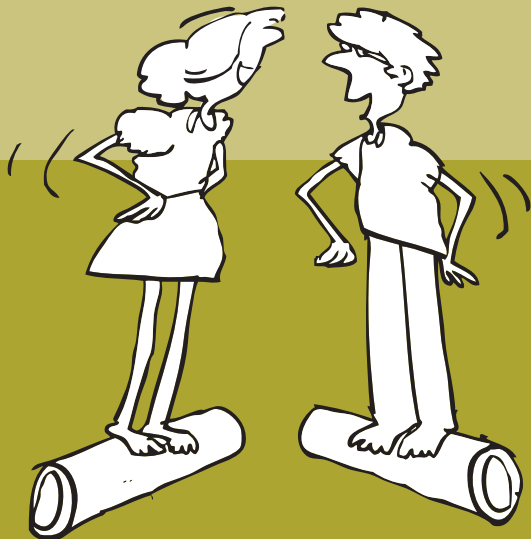
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rolle

Anwendung als Lernstation

Textarbeiten in Gruppen



Möglichkeiten

- Zwei Schüler lesen je auf einer Rolle einen Dialog.
- Zwei Schülerinnen lesen einen Dialog jeweils zeilenweise ab Blatt (kurze Distanz) und ab Tafel/Projektion (lange Distanz).
- Eine Schülerin fragt eine, auf der Rolle balancierende Mitschülerin bereits erarbeiteten Lernstoff ab.
- Ein Schüler, der am Boden steht, schreibt mit dem Finger ein Wort auf den Rücken des vor ihm auf einer Rolle balancierenden Schülers. Dieser nennt das geschriebene Wort.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rolle

Anwendung als Lernstation

Mathematisches einzeln



Möglichkeiten

- Schülerinnen lösen auf Kärtchen selbständig Rechenaufgaben. Die Resultate stehen jeweils auf der Rückseite (Blitzrechnen).
- Schüler stehen auf der Rolle an der Tafel und lösen Rechenaufgaben. Jedem Schüler steht die Hälfte einer Wandtafel zur Verfügung.
- Schülerinnen flüstern auf der Rolle Zahlenreihen vor- und rückwärts.
- Schüler lesen auf der Rolle die Aufgabe und schreiben diese und die Lösung in ihr Heft (Wanderrechnen).



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch



Rolle

Anwendung als Lernstation

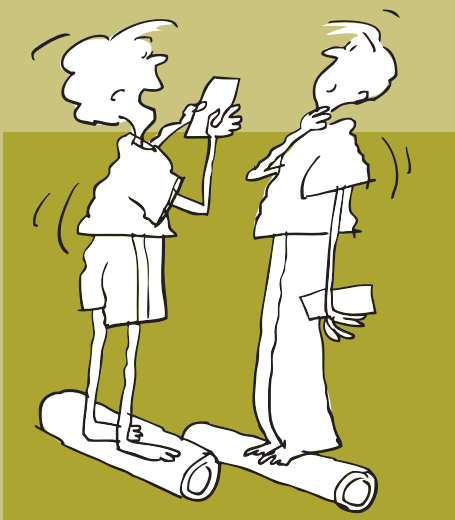
Mathematisches in Gruppen

Möglichkeiten

- Zwei Schüler stellen sich, auf der Rolle balancierend, Rechenaufgaben, die auf Kärtchen stehen.
- Zwei Schülerinnen flüstern sich möglichst rhythmisch im Wechsel Zahlenreihen zu.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»



www.schulebewegt.ch



Einführung Rola-Rola

Station Rola-Rola

Einführung

Rola-Rola ist ein motivierendes Balanciergerät. Schülerinnen haben rasch Erfolgserlebnisse und entwickeln ein breites Spektrum an Bewegungserfahrungen. Die Schwierigkeit kann durch Handgeräte beliebig gesteigert werden. «Anwendungen als Bewegungsstation» können direkt von den Schülern umgesetzt werden. «Anwendungen als Lernstation» richten sich an Lehrpersonen.

Sicherheitshinweise

- Ist eine Hilfestellung nötig, stellt sich die Helferin mit dem Rücken zum balancierenden Schüler. Dieser darf sich auf deren Schultern abstützen.
- Sturzraum einplanen.

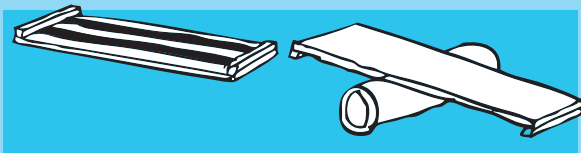
Material: Bretter und Rollen dürfen uneinheitliche Grössen aufweisen. Das fördert die Differenzierungsfähigkeit.

Tipps

- Rola-Rola als Bewegungsstation zusätzlich in den Sportunterricht integrieren.
- Notenständer vereinfachen das Lesen auf Rola-Rolas.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»



www.schulebewegt.ch

Einführung Rola-Rola

Station Rola-Rola

Bauanleitung für den Werkunterricht

- Rolle aus Karton, Holz oder Kunststoff (z. B. Kern einer Papier- oder Teppichrolle), Durchmesser von ca. 10–12 cm.
- Brett aus Massivholz oder Sperrholz. Länge: ca. 60 cm, Breite: ca. 20–30 cm, Dicke: ca. 2 cm.
- Unterseite des Bretts allenfalls mit Antirutschband bekleben.
- Auf der Unterseite am Rand des Brettes eine Holzleiste oder einen Türstopper anbringen.
- Alle Ecken und Kanten abrunden – fertig!

Kauf

Speziell für Bewegte Schulen produzierte Rola-Rola-Sets und Korondos* finden Sie unter www.muttutgut.ch > neue Produkte.

*Korondos bzw. Balancierkreisel

Sie bieten Vereinfachungen für die Stationen «Rolle» und «Rola-Rola» und benötigen weniger Platz.

Literatur

DVD – Lernen in Bewegung.

Bestellung unter: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5.

Bestell-Nr. 17.119.113.



Modul

«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rola-Rola

Anwendung als Bewegungsstation

Rola-Rola-Entdeckerin



Basisübung

Stellt euch hüftbreit auf das Brett. Verlagert das Gewicht langsam, bis das Brett waagrecht steht. Wichtig ist, dass beide Füße immer auf dem Brett bleiben. Versucht, so das Gleichgewicht zu finden.

Variante: Variiert den Beinabstand.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rola-Rola

Anwendung als Bewegungsstation

Rola-Rola-Anwender



Möglichkeiten

- Könnt ihr Gegenstände auf dem Kopf balancieren?
- Versucht, mit geschlossenen Augen zu balancieren.
- Nehmt verschiedene Körperpositionen ein: Geht in die Knie, balanciert auf den Knien, setzt euch auf das Brett usw. – vieles ist möglich.

Tipp: Probiert möglichst verschiedene Körperpositionen (stehend, sitzend, liegend), die auf dem Balancierbrett möglich sind.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rola-Rola

Anwendung als Bewegungsstation

Rola-Rola-Artistin



Möglichkeiten

- Versucht, auf dem Brett Bälle oder Tücher zu jonglieren.
- Könnt ihr, balancierend Gegenstände vom Boden aufheben?
- Versucht, auf dem Brett balancierend, einen Ball durch die Rolle zu schicken ohne vom Brett zu fallen.
- Werft euch zu zweit Gegenstände zu.
- Surfbalance: Stellt die Füße in Längsrichtung auf das Brett.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

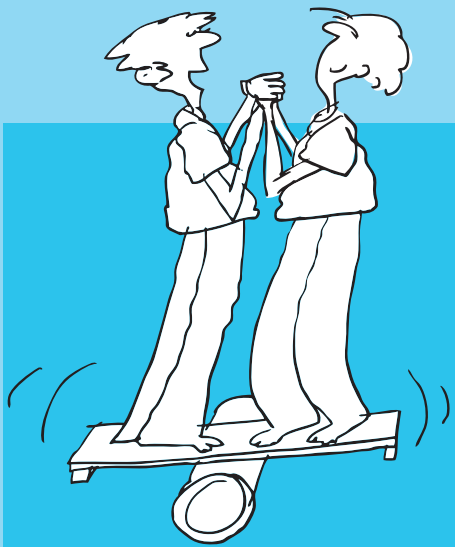
www.schulebewegt.ch



Rola-Rola

Anwendung als Bewegungsstation

Rola-Rola-Erfinder



Möglichkeit

Findet eigene Bewegungsvarianten auf dem Brett.
Skizziert und beschreibt diese.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

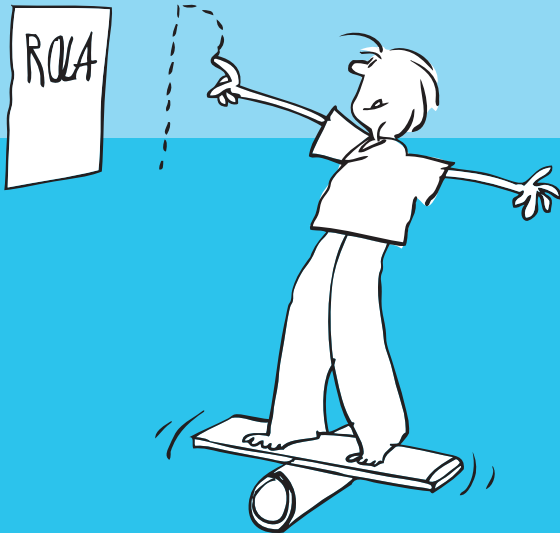
www.schulebewegt.ch



Rola-Rola

Anwendung als Lernstation

Textarbeiten einzeln



Möglichkeiten

- Schüler erledigen, auf dem Rola-Rola balancierend, einen Leseauftrag.
- Schülerinnen schreiben an der Tafel stehende Wörter in die Luft.
- Schüler üben, auf dem Rola-Rola balancierend, ein Gedicht.
- Schüler lesen auf dem Rola-Rola einen Text jeweils zeilenweise ab Blatt (kurze Distanz) und ab Tafel/Projektion (lange Distanz).
- Schülerinnen lesen auf dem Rola-Rola einen Text und schreiben diesen an ihrem Platz vollständig in ihr Heft (Wanderdiktat).
- Schüler lesen, Texte flüsternd, auf dem Rola-Rola.



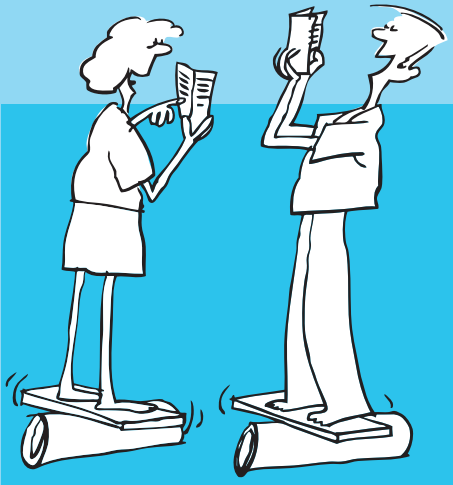
Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rola-Rola

Anwendung als Lernstation

Textarbeiten in Gruppen



Möglichkeiten

- Zwei Schüler stellen sich gegenüber auf je einem Rola-Rola auf und lesen einen Dialog.
- Zwei Schülerinnen lesen auf dem Rola-Rola einen Dialog jeweils zeilenweise ab einem Blatt (kurze Distanz) und ab Tafel/ Projektion (lange Distanz).
- Eine Schülerin fragt eine, auf dem Rola-Rola balancierende Mitschülerin bereits erarbeiteten Lernstoff ab.



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

Rola-Rola

Anwendung als Lernstation

schule bewegt

Mathematisches einzeln



Möglichkeiten

- Schülerinnen lösen selbständig Rechenaufgaben auf Kärtchen. Die Resultate sind jeweils auf der Rückseite (Blitzrechnen).
- Schüler stehen auf dem Rola-Rola an der Tafel und lösen Rechenaufgaben. Nur ein Schüler pro Tafel!
- Schülerinnen flüstern, auf dem Rola-Rola balancierend, Zahlenreihen vor- und rückwärts vor sich hin.
- Schüler lesen auf dem Rola-Rola die Aufgabenstellung und schreiben die Aufgabe und die Lösung in ihr Heft (Wanderrechnen).



Modul «Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

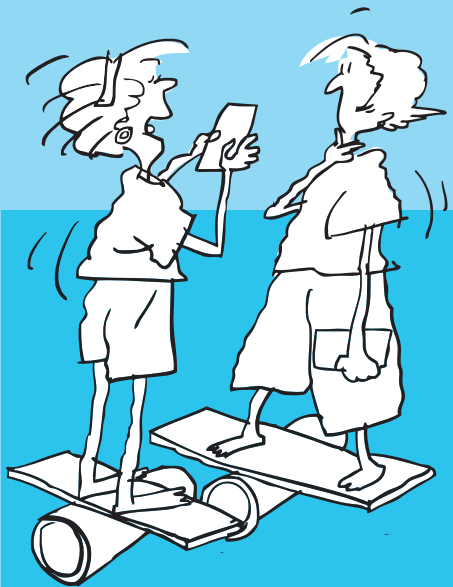


Rola-Rola

Anwendung als Lernstation

schule bewegt

Mathematisches in Gruppen



Möglichkeiten

- Zwei Schüler stellen sich, auf dem Rola-Rola balancierend, auf Kärtchen stehende Rechenaufgaben.
- Zwei Schülerinnen flüstern sich, auf dem Rola-Rola stehend, rhythmisch im Wechsel Zahlenreihen zu.



Modul
«Bewegungs- und Lernstationen»

www.schulebewegt.ch

