

Modul «Bewegungspausen»

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.

Die Übungen dieses Kartensets können – ohne Material und jederzeit – im Schulzimmer in Form von bewegten Pausen durchgeführt werden. Die verschiedenen Schwierigkeitsgrade der Übungen sorgen dafür, dass alle Schülerinnen und Schüler auf ihrem Niveau gefordert sind.

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

Mehr Infos und Umsetzungsideen: www.schulebewegt.ch



Oberstufe/Erwachsene

Herausgeber: Bundesamt für Sport
BASPO

Redaktion: Patricia Steinmann,
Janine Gerber

Lektorat: Peter Bader

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2014



Mix
Produktgruppe aus vorbildlicher
Waldwirtschaft und anderen kontrollierten
Herkünften
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dala directurs chantunala da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Fingerspiel

Daumenakrobatik

Bildet mit beiden Händen eine Faust und versteckt den Daumen darin. Öffnet die Hände gleichzeitig und macht anschliessend wieder die Faust, dieses Mal zeigt der Daumen nach oben. Wechselt nun ständig zwischen diesen beiden Positionen hin und her.

Varianten

- Macht dasselbe gegengleich: Bei einer Hand zeigt der Daumen nach oben, bei der anderen Faust ist der Daumen in der Faust versteckt – schafft ihr es, ständig zwischen den beiden Positionen zu wechseln? Könnt ihr das auch, wenn ihr rhythmisch dazu an Ort hüpfet oder durchs Zimmer läuft?
- Vereinfachung: Eine Hand ist geöffnet, eine Hand ist geschlossen.



Modul «Bewegungs- pausen»

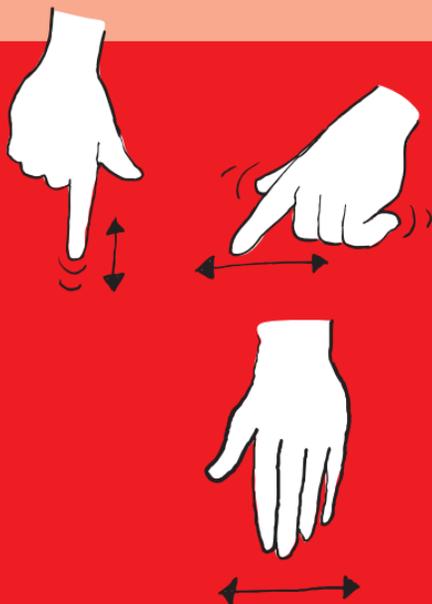
Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch



Fingerspiel

Hand-Gymnastik



Klopft mit den Fingern der rechten Hand rhythmisch auf die Pultkante. Die linke Hand fährt dazu immer an der Pultkante hin und her. Auf ein Kommando wechseln die beiden Hände ihre Aufgaben: Die linke Hand klopft, die rechte Hand bewegt sich hin und her. Schafft ihr das, ohne dass sich die Bewegungen vermischen?

Varianten

- Fuss-Gymnastik: Könnt ihr die gleiche Aufgabe auch mit euren Füßen ausführen?
- Versucht, mit einer Hand sanft auf euren Kopf zu klopfen und mit der anderen Hand einen Kreis auf den Bauch zu zeichnen. Wechselt auch hier nach einiger Zeit die Aufgaben der beiden Hände!



Modul «Bewegungs- pausen»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

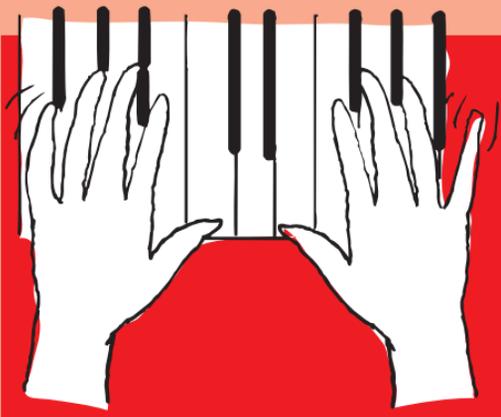
Fingerspiel

Klavierspiel

Legt eure Hände vor euch auf den Tisch, so dass alle zehn Finger das Pult berühren. Hebt nun bei beiden Händen nacheinander gleichzeitig den Daumen ab, dann den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger. Beginnt auch einmal mit den kleinen Fingern.

Varianten

- Beginnt mit dem Klavierspiel bei der linken Hand mit dem Daumen, bei der rechten Hand mit dem kleinen Finger.
- Könnt ihr auch mit überkreuzten Händen Klavier spielen?
- Finger-Nummer: Dreht die Handflächen nach oben und spreizt die Finger ab. Nummeriert nun die Finger von links nach rechts: Der Daumen ist die 1, der Zeigefinger die 2, der Mittelfinger die 3 etc. Der rechte Daumen ist die 10. Die Lehrperson oder ein/-e Schüler/-in bestimmt, welche beiden Finger ihr zusammenführen müsst, indem er/sie zwei Zahlen nennt. Beispiel: 1 und 9 – der linke Daumen und der rechte Zeigefinger berühren sich.



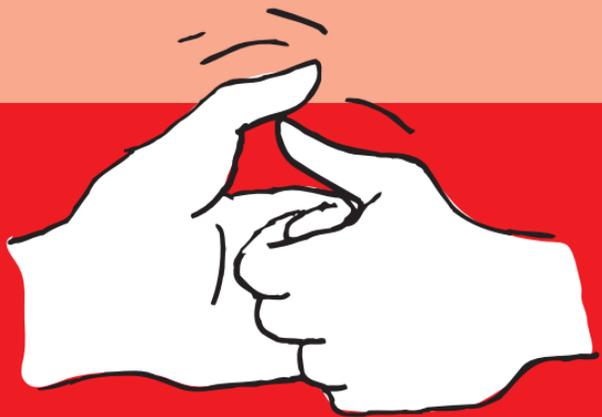
Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Fingerspiel

Daumenkampf



Bildet Zweiergruppen und stellt euch einander gegenüber auf. Hackt euch mit den Fingern der rechten Hand ein, so dass eure Daumen nach oben zeigen. Auf ein Kommando müsst ihr versuchen, den Daumen eures Gegners zu fangen und runter zu drücken. Einen Punkt gewinnt ihr, wenn ihr den Daumen des Gegners zwei Sekunden festhalten könnt. Wer hat am schnellsten drei Punkte gesammelt? Wechselt jeweils die Hand.

Variante

- Ritual: Statt eines akustischen Kommandos könnt ihr ein Ritual bestimmen, das ihr vor dem Kampf ausführen müsst. Beispielsweise die Daumen zuerst zweimal rechts und links überkreuzen.



Modul «Bewegungs- pausen»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten/Entspannung

Sonnengruss

Stellt euch aufrecht hin, die Füsse sind eine Handbreite geöffnet. Legt die Handflächen vor eurer Brust aufeinander. Wölbt nun langsam die Handflächen auseinander, als ob die Blüte einer Blume darin wachsen würde.



Während dem Ausatmen hebt ihr die Arme und die Hände nach oben, bis sie gestreckt über dem Kopf sind. Öffnet langsam die Arme. Lasst die Arme wie bei einer verwelkenden Blume seitwärts langsam nach unten sinken. Anschliessend beginnt auch der Kopf zu welken, senkt dabei das Kinn langsam zur Brust. Lasst die Schultern nach vorne sinken, beugt den Oberkörper nach vorne bis eure Arme den Boden berühren, biegt langsam die Knie, bis ihr in der Hocke auf dem Boden kautert. Richtet euch wieder auf und wiederholt diese Bewegungsabfolge einige Male.

Atmet während der ganzen Bewegungsabfolge ruhig und regelmässig.

Varianten

- Bildet 2er- oder 4er-Gruppen, stellt euch einander gegenüber auf und führt den Sonnengruss synchron aus.
- Führt den Sonnengruss zu langsamer Musik (Entspannungsmusik) aus.



Modul «Bewegungs- pausen»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten/Entspannung

Wirbelwürmchen

Setzt euch mit leicht gespreizten Beinen auf die vordere Stuhlkante und lasst den Kopf langsam hängen, rollt mit jedem Ausatmen Wirbel für Wirbel nach unten, bis die Hände den Boden berühren. Richtet euch anschliessend mit jedem Einatmen langsam wieder Wirbel für Wirbel auf. Wiederholt die Übung einige Male.

Varianten

- Twister: Setzt euch mit aufrechter Haltung verkehrt herum auf euren Stuhl. Dreht euren Oberkörper auf die eine Seite und dehnt so den unteren Rückenbereich. Wenn ihr euch an der Stuhllehne festhält, verstärkt dies die Dehnung.
- Scheibenwischer: Setzt euch auf die vordere Stuhlkante und stützt euch mit den Händen auf dem Stuhl ab. Gebt euer Gewicht ganz an die Hände ab und pendelt mit den Knien wie mit einem Scheibenwischer hin und her.



Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch



Beweglichkeit erhalten

Stuhldehnung



Stellt euch mit dem Rücken zum Stuhl hin. Legt ein gebeugtes Knie und das Schienbein auf die Sitzfläche des Stuhls, fixiert den Fuss an der Stuhllehne. Jetzt dehnt ihr den Hüftbeuger-Muskel, indem ihr die Hüfte langsam nach vorne schiebt. Atmet dabei in den Muskel «hinein» und spannt den Bauch etwas an.

Variante

- Stellt euch aufrecht hin und hebt den rechten Fuss langsam nach hinten zum Gesäss hoch und haltet ihn mit der rechten Hand fest. Die beiden Knie sollten parallel nebeneinander liegen. Atmet ruhig in den Muskel «hinein» und wiederholt das Ganze anschliessend mit dem linken Fuss.



Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Beweglichkeit erhalten

Schulterstück

Stellt euch in einer leichten Grätsche hin, streckt einen Arm nach oben und zieht sanft über den Kopf hinweg auf die gegenüberliegende Seite. Den anderen Arm könnt ihr locker in die Hüfte einstützen. Zählt langsam auf 15, anschliessend löst ihr die Dehnung und führt dasselbe auf die andere Seite aus.

Varianten

- Bildet 2er-Gruppen und stellt euch nebeneinander in der Grätsche auf. Hebt beide den jeweils aussen- liegenden Arm über den Kopf und beugt euch so auf die Seite, dass ihr euch die Hände geben könnt. Führt diese Übung auf beiden Seiten durch. Ihr könnt versuchen, von der einen zur anderen Seite zu wechseln, ohne die Hände zu lösen.
- Bildet 2er-Gruppen, stellt euch einander gegenüber auf und gebt euch die Hände. Versucht, ohne die Hände zu lösen, nacheinander zuerst mit einem Bein über die Arme zu steigen, anschliessend mit dem zweiten Bein nachzusteigen, um euch dann wieder auszudrehen.
- Versucht euch selbst hinter dem Rücken die Hand zu geben. Hebt dazu einen Arm über den Kopf und zieht mit der Hand hinter dem Kopf zum Rücken nach unten. Den anderen Arm winkelt ihr hinter dem Rücken an und zieht ihn in Richtung der anderen Hand nach oben. Berühren sich die beiden Hände? Seid ihr auf beide Seiten gleich beweglich?



Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Ohr- und Nasenklemme

Berührt mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand die Nase. Versucht nun die Position so zu wechseln, dass anschliessend die linke Hand die Nase und die rechte Hand das linke Ohr berührt.

Varianten

- Noch schwieriger wird es, wenn ihr zwischen dem Wechsel mit den Händen kurz auf die Oberschenkel klatscht.
- Elefantenrüssel: Berührt mit der linken Hand die Nase und steckt den rechten Arm (den «Rüssel») durch die so entstandene Öffnung hindurch. Linker und rechter Arm sollen nun abwechselungsweise als Rüssel dienen. Auch bei dieser Variante könnt ihr – erschwerend – zwischen den Wechsellern auf die Oberschenkel klatschen.



Modul «Bewegungs- pausen»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch



Geschicklichkeit verbessern

Kreisende Hände

Streckt eure Arme nach vorne aus, so dass sich die Hände auf Brusthöhe befinden. Versucht, mit den Händen vor eurem Oberkörper/Bauch zwei gegen-einander verlaufende Kreise in die Luft zu zeichnen. Die Hände kreuzen sich immer am höchsten und am tiefsten Punkt des Kreises.

Varianten

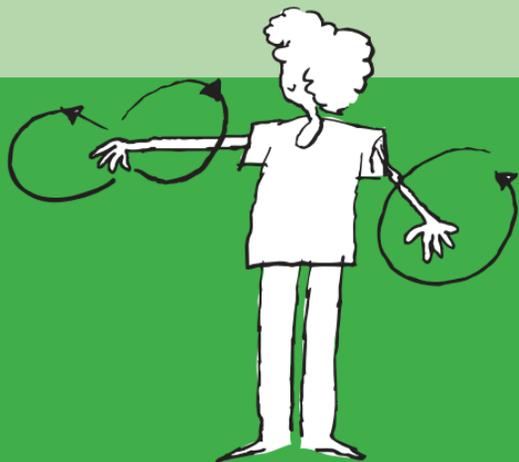
- Statt zwei Kreise zu zeichnen, könnt ihr versuchen, zwei Quadrate zu zeichnen, was einfacher ist.
- Arm-Kreisel: Stellt euch aufrecht hin und streckt beide Arme nach oben. Mit beiden Armen versucht ihr, je einen Kreis in die Luft zu zeichnen. Ein Arm dreht sich nach vorne, einer bewegt sich nach hinten.
- Dirigent/-in: Zeichnet mit der einen Hand vor eurem Oberkörper einen Kreis in die Luft und versucht, gleichzeitig mit der anderen Hand eine «8» zu schreiben. Wechselt die Aufgaben der beiden Hände. Variiert, indem ihr auch den Fuss dazu nehmt.



Modul «Bewegungs- pausen»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch



Geschicklichkeit verbessern

Gleichgewichtstest



Steht auf einem Bein und legt den Fuss des anderen Beins in die Kniekehle. Überkreuzt die Hände auf eurem Rücken. Schliesst nach zehn Sekunden die Augen. Nach 20 Sekunden legt ihr zusätzlich den Kopf in den Nacken. Wer steht nach 30 Sekunden noch ruhig da? Wer nach 40 Sekunden immer noch ruhig da steht, ist gut!

Anschliessend macht ihr den Gleichgewichtstest auch mit dem anderen Bein.

Variante

- Statt die Hände hinter dem Rücken zu verschränken, könnt ihr einen Ball oder einen Bleistift um euren Körper führen.



Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Geschicklichkeit verbessern

Geometrie-Zechner



Die eine Hand berührt abwechselungsweise die linke Schulter und die rechte Hüfte (Diagonale). Versucht nun, mit der anderen Hand ein Dreieck (Brustbein – rechte Hüfte – linke Hüfte) oder ein Quadrat (rechte Schulter – rechte Hüfte – linke Hüfte – linke Schulter) auf eurem Oberkörper zu zeichnen. Vertauscht anschliessend die Rollen der beiden Hände.

Das ist nicht ganz einfach und braucht etwas Training. Ziel ist es, diese Übung möglichst rhythmisch durchführen zu können.



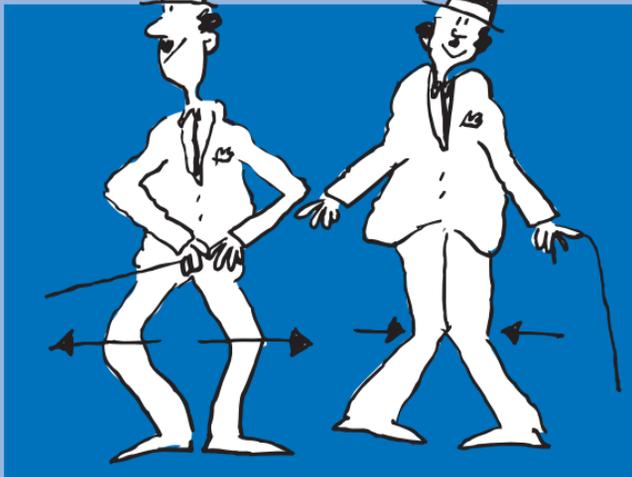
Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Chaplin-Hupf



Springt bei der Chaplin-Hüpfform mit den Füßen ein- und auswärts und dreht dazu die Arme und Hände ebenfalls ein- und auswärts. Dreht dabei Füße und Hände synchron nach innen und aussen. Könnt ihr den Chaplin-Hupf rhythmisch und möglichst schnell ausführen?

Varianten

- Verkehrter Chaplin: Macht den Chaplin-Hupf gegengleich. Das heisst: Mit den Füßen springt ihr einwärts, während die Hände auswärts drehen. Versucht, auch den verkehrten Chaplin rhythmisch und möglichst schnell auszuführen.
- Könnt ihr den Chaplin-Hupf oder den verkehrten Chaplin in der 2er-Gruppe synchron ausführen?



Modul «Bewegungs- pausen»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Überkreuz-Bewegungen



Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpf an Ort. Berührt mit dem linken Ellbogen den rechten Oberschenkel und anschliessend mit dem rechten Ellbogen den linken Oberschenkel.

Varianten

- Schuhplattler: Berührt während dem Hüpfen mit der linken Hand den rechten Fuss und anschliessend mit der rechten Hand den linken Fuss vor eurem Körper. Könnt ihr den Fuss auch hinter eurem Körper mit der Hand berühren?
- Twister: Hüpf beidbeinig so, dass die Knie abwechselungsweise nach rechts und links zeigen. Die Arme zeigen immer in die entgegengesetzte Richtung.
- Ihr könnt diese Überkreuz-Bewegungen auch während dem Hüpfen quer durchs Schulzimmer ausführen.



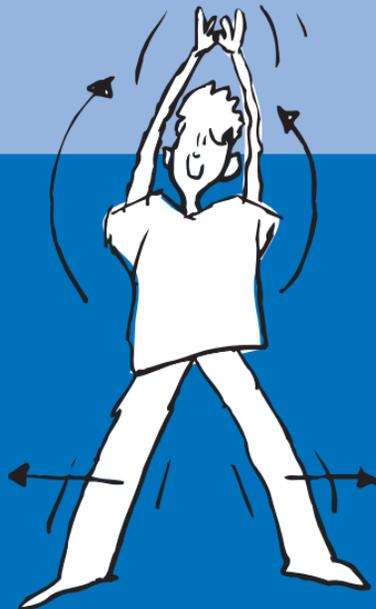
Modul «Bewegungs- pausen»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

Jumping Jack



Steht auf und macht zuerst einen «klassischen» Hampelmann: Ihr springt in die Grätsche und klatscht gleichzeitig die Hände über dem Kopf zusammen. Wenn sich die Beine wieder schliessen, liegen die Arme an eurem Körper. Macht das einige Male. Nun springt ihr einen «verkehrten» Hampelmann: Während ihr in die Grätsche springt, lasst ihr die Arme neben eurem Körper hängen. Schliessen sich die Beine, klatscht ihr über dem Kopf in die Hände.

Variante

- Hampelmann mit Stops: Ihr springt den Hampelmann und lasst bei jedem dritten Mal die Beine stehen, wobei sich die Arme im Rhythmus weiter bewegen. Dasselbe lässt sich auch umgekehrt machen: Bei jedem dritten Mal lasst ihr die Arme stehen und springt mit den Beinen weiter in die Grätsche und zurück.



Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Knochen stärken

«10er-li»

Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpf beidbeinig an Ort. Hüpf immer 5-mal tief und anschliessend hoch. Das erste Mal springt ihr 1-mal hoch, das zweite Mal springt ihr 2-mal hoch, das dritte Mal 3-mal etc. Fahrt so weiter, bis ihr zum Schluss 10-mal einen hohen Sprung ausgeführt habt. Schafft ihr das ohne Fehler?

Varianten

- Zahlenreihen hüpfen: Hüpf beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z.B. der 7ner-Reihe. Auf alle 7-ner Zahlen macht ihr einen hohen Sprung, also bei 7, 14, 21, ... bis 70 – und wieder rückwärts. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.
- Zehnerlei: Bestimmt 10 verschiedene Hüpfübungen. Die erste Übung führt ihr 10-mal aus, die zweite 9-mal, die dritte 8-mal, ... bis ihr die letzte Übung nur noch 1-mal ausführt. Beispiel: 10-mal beidbeinig hüpfen, 9-mal die Knie hochheben, 8-mal in die Grätsche springen, 7-mal Twisten, 6-mal die Schere springen, ... und zum Schluss 1-mal so hoch wie möglich springen. Bei einem Fehler müsst ihr wieder bei der 10 beginnen.



Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch



Muskeln kräftigen

Schreiberling

Setzt euch seitwärts auf den Stuhl und haltet die Beine hoch. Versucht, die Beine so zu halten, dass ihr mit den Füßen euren Namen in die Luft schreiben könnt.



Varianten

- **Zahlenkünstler:** Schreibt mit den Füßen Zahlen in die Luft. Schafft es euer Pultnachbar, die Zahl zu lesen? Ihr könnt sogar einfache Mathematikaufgaben (+/-) schreiben und sie gegenseitig lösen lassen.
- **Rudern:** Setzt euch seitwärts auf den Stuhl, zieht die Knie an und streckt die Arme nach vorne. Wie beim Rudern streckt ihr nun die Beine aus und zieht gleichzeitig die Arme an.
- **Radfahren:** Setzt euch auf die vordere Kante des Stuhls und hebt die Beine in die Luft. Schon könnt ihr mit der Radtour beginnen. Strampelt einmal mit kleinen schnellen Bewegungen und einmal mit langsamen grossen Bewegungen.



Modul «Bewegungs- pausen»

Oberstufe/ Erwachsene

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Tischglocke

Stützt euch im Sitzen mit den Unterarmen auf eurem Pult ab. Versucht, immer mehr Gewicht vom Stuhl auf das Pult zu verlagern, bis euer Gesäss den Stuhl nicht mehr berührt. In dieser Position könnt ihr eure Beine nun rhythmisch vor und zurück pendeln lassen.

Setzt euch anschliessend wieder auf euren Stuhl, stützt euch mit beiden Händen auf der Stuhloberfläche ab und versucht, euer Gewicht in die Höhe zu heben. Schafft ihr es, die Füsse nach vorne zu strecken? Wiederholt diese beiden Übungen einige Male.

Variante

- Könnt ihr im Stuhlstütz mit den Beinen andere Übungen ausführen, wie z. B. die Beine öffnen und schliessen, die Knie anziehen etc.



Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch



Muskeln kräftigen

Pult-Fitness

Stellt euch hinter eurem Pult auf und nehmt alle die Liegestützposition ein, indem ihr euch mit euren Armen auf dem Pult abstützt. Senkt langsam den ganzen Körper wie ein Brett ab, bis eure Nase fast das Pult berührt. Achtung: Das Gesäss bleibt hoch. Vermeidet eine Hohlkreuzhaltung!

Varianten

- Einbein-Künstler: Könnt ihr die Liegestütze auch einbeinig ausführen?
- Kraftakt: Statt euch auf dem Pult abzustützen, könnt ihr die Liegestütze einmal auf dem Stuhl ausführen oder sogar auf dem Boden. Je tiefer ihr die Arme positioniert, desto mehr Kraft braucht die Übung!
- Triceps: Stützt euch rücklings auf dem Pult ab und senkt so langsam das Gesäss Richtung Boden. Versucht, die Schultern möglichst tief zu lassen und sie nicht zu den Ohren herauf zu ziehen. Diese Übung könnt ihr auch auf dem Stuhl ausführen.



Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

Muskeln kräftigen

Schulterbrücke

Legt euch auf den Rücken, winkelt die Beine an und legt die Arme seitlich neben euren Oberkörper. Hebt langsam den Bauch in die Höhe. Die Schultern bleiben dabei locker auf dem Boden liegen. Zählt langsam bis zehn, bevor ihr den Rücken wieder auf den Boden legt und euch entspannt. Wiederholt diese Übung 15-mal.

Varianten

- Geht wieder in die Position der Schulterbrücke. Hebt langsam ein Bein in die Höhe und streckt dieses schräg nach oben. Nach einer kurzen Pause könnt ihr dies mit dem anderen Bein wiederholen.
- Brücke: Legt euch auf den Rücken, winkelt die Beine an und stützt die Hände neben dem Kopf ab. Versucht, den Rücken vom Boden hochzuheben und möglichst die Arme durchzustrecken. Achtung: Es darf nicht schmerzen!
- Krebs: Nehmt die Position des Vierfüßlergangs ein und hebt euren Bauch möglichst hoch in die Luft. Haltet so abwechslungsweise je fünf Sekunden ein Bein in die Luft. Natürlich könnt ihr in dieser Position auch eine bestimmte Strecke zurücklegen. Ihr könnt euch vorwärts, rückwärts oder wie ein Krebs seitwärts fortbewegen.



Modul
**«Bewegungs-
pausen»**

**Oberstufe/
Erwachsene**

www.schulebewegt.ch

