

# 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 während eines Quartals oder länger.

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

Mehr Infos und Umsetzungsideen auf: [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



## Unterstufe/Mittelstufe

Herausgeber: Bundesamt für Sport  
BASPO

Redaktion: «schule bewegt»

Lektorat: Peter Bader

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlicher  
Waldwirtschaft und anderen kontrollierten  
Herkünften  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SCS-COC-100235  
© 1996 Forest Stewardship Council



# Fingerspiel

## Daumenakrobatik



**Spielidee:** 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 euch dazu rhythmisch auf der Stelle bewegt? Oder durchs Zimmer läuft?
- Vereinfachung: Eine Hand ist geöffnet, eine Hand ist geschlossen.



### Modul

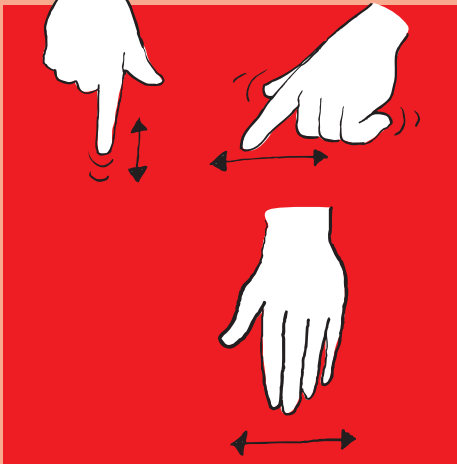
## «Bewegungs- pausen»

### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Fingerspiel

## Hand-Gymnastik



**Spielidee:** Klopf 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»

### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

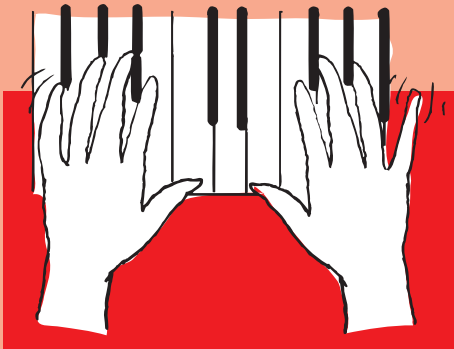
# Fingerspiel

## Klavierspiel

**Spielidee:** 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. Stimmen die Töne?
- Könnt ihr auch mit überkreuzten Händen Klavier spielen?



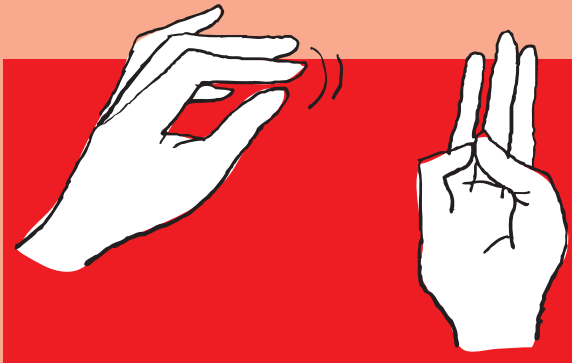
**Modul**  
**«Bewegungs-  
pausen»**

**Unterstufe/  
Mittelstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Fingerspiel

## Fingertanz



**Spielidee:** Berührt mit dem Daumen nacheinander alle Fingerspitzen der gleichen Hand: Daumen – Zeigefinger, Daumen – Mittelfinger, Daumen – Ringfinger, Daumen – kleiner Finger. Probiert das entweder nur mit der rechten oder nur mit der linken Hand.

### Varianten

- Beidhändig: Führt diesen Fingertanz mit der linken und der rechten Hand synchron auf.
- Bei der einen Hand berührt der Daumen zuerst den Zeigefinger, bei der anderen Hand berührt der Daumen zuerst den kleinen Finger – schafft ihr es, den Fingertanz gegengleich auszuführen und immer den richtigen Finger zu berühren?
- Berührt mit dem Daumen die Finger einmal, zweimal, dreimal oder in einem selbst festgelegten Rhythmus.



### Modul

## «Bewegungs- pausen»

### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beweglichkeit erhalten/Entspannung

## Sonnengruss

**Spielidee:** Stellt euch aufrecht hin, die Füße etwa eine Handbreite auseinander. 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 kaut. Richtet euch wieder auf und wiederholt diese Bewegungsabfolge einige Male.

Atmet während der ganzen Bewegungsabfolge ruhig und regelmässig.

### Varianten

- Bildet Gruppen von 2 bis 4 Personen stellt euch einander gegenüber auf und führt den Sonnengruss synchron aus.
- Führt den Sonnengruss zu langsamer (Entspannungs-)Musik aus.



## Modul «Bewegungs- pausen»

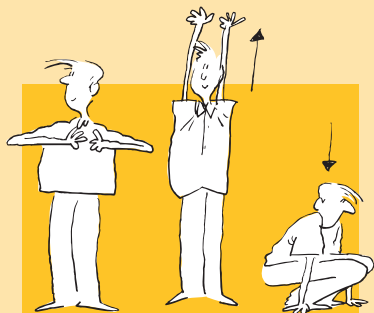
### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



# Beweglichkeit erhalten/Entspannung

## Wirbelwürmchen

**Spielidee:** 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 – Wirbel für Wirbel – wieder 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»

### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)





# Beweglichkeit erhalten/Entspannung

## Spaziergang im Zoo

**Spielidee:** Stellt euch vor, ihr spaziert durch den Zoo und begegnet folgenden Tieren:

- Luchs: Zieht die Ohren sanft nach hinten und massiert sie langsam am Ohr- rand von oben bis zu den Ohrläppchen. Wiederholt dies 5–8-mal.
- Eule: Massiert euch mit der rechten Hand die linke Schultermuskulatur. Dreht den Kopf langsam von der rechten zur linken Seite, immer hin und her. Anschliessend massiert ihr euch die rechte Schultermuskulatur mit der linken Hand, während sich der Kopf immer noch langsam von der einen Seite zur anderen bewegt.
- Elefant: Stellt euch eine grosse, liegende 8 vor. Streckt den rechten Arm, den «Rüssel», aus und legt den Kopf auf die rechte Schulter. Zeichnet nun mit dem Arm, dem Kopf und den Augen dieser liegenden 8 nach. Beginnt mit der 8 nach rechts oben. Zeichnet die 8 auch mit dem linken Arm.
- Kreuzotter: Stellt euch vor, eure Arme und Beine sind Schlangen. Überkreuzt die Beine, als ob die Schlangen sich umeinander schlingen würden. Überkreuzt auch die Arme, dreht die Handflächen zueinander, verschränkt die Finger und biegt die Arme zu euch hin, so dass sie auf der Brust verschränkt liegen. Die Zunge drückt leicht gegen den Gaumen. Stellt die Füsse wieder nebeneinander und legt die Fingerspitzen der beiden Hände aneinander.

Atmet während des ganzen Spaziergangs ruhig ein und aus.



## Modul «Bewegungs- pausen»

## Unterstufe/ Mittelstufe

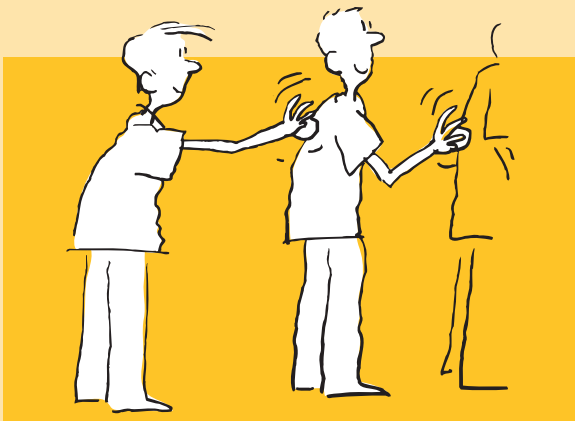
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



# Entspannung

## Massage

**Spielidee:** Bildet Zweiergruppen. Eine Schülerin nimmt einen Tennisball oder einen Igelball in die Hände, die andere Schülerin legt sich flach mit dem Bauch auf den Boden. Massiert mit Hilfe des Balles rollend und in kreisenden Bewegungen den Nacken,



die Arme, den Rücken und die Beine der liegenden Schülerin. Achtung: Nur die Muskeln massieren! Kein Druck auf die Wirbelsäule oder die Gelenke ausüben.

### Varianten

- **Kreismassage:** Alle Schülerinnen stehen im Kreis und sehen den Rücken der vorderen Schülerin an. Massiert nun eurer Vorderfrau den Rücken. So kommt die ganze Klasse gleichzeitig in den Genuss einer Massage! Dreht euch um 180° und massiert eurer neuen Vorderfrau den Nacken-Schulter-Bereich.
- **Schildkröte:** Bildet Zweiergruppen. Ein Schüler setzt sich auf den Stuhl und legt den Oberkörper auf die Oberschenkel und lässt die Arme locker hängen. Der andere Schüler drückt mit einer Hand im oberen Bereich des Rückens auf den «Panzer». Die «Schildkröte» versucht nun, die Hand gegen oben wegzustossen.



## Modul «Bewegungs- pausen»

### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Geschicklichkeit verbessern

## Ohr- und Nasenklemme



**Spielidee:** 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 dienen abwechselungsweise als «Rüssel». Auch bei dieser Variante könnt ihr – erschwerend – zwischen den Wechseln auf die Oberschenkel klatschen.



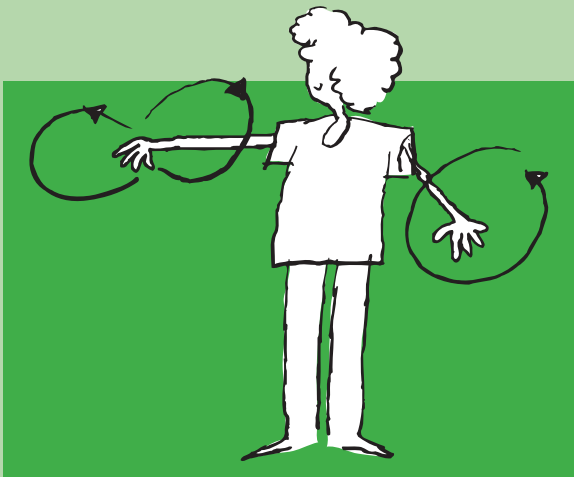
**Modul**  
**«Bewegungs-  
pausen»**

**Unterstufe/  
Mittelstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Geschicklichkeit verbessern

## Dirigent



**Spielidee:** 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.

### Varianten

- Zeichnet mit einem Fuss und mit einer Hand je einen Kreis in die Luft.
- Zeichnet mit einer Hand einen Kreis in die Luft und versucht gleichzeitig, mit einem Fuss eine 8 zu zeichnen.
- Schreibt mit einer Hand euren Namen in die Luft und versucht, gleichzeitig mit dem Fuss einen Kreis oder eine 8 zu zeichnen. Könnt ihr das beidseitig?
- Zeichnet mit beiden Händen gleichzeitig ein Dreieck, ein Quadrat, eine 8, eine Blume, ... in die Luft. Schafft ihr es auch, mit beiden Händen etwas Unterschiedliches zu zeichnen?



## Modul «Bewegungs- pausen»

### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

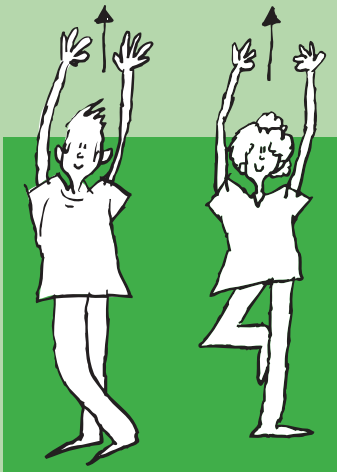
# Geschicklichkeit verbessern

## Baum

**Spielidee:** Stellt euch aufrecht hin und legt den rechten Fuss über den linken Fuss, so dass euer Becken leicht ausgedreht wird. Spürt, wie der Rücken langsam länger wird und gegen die Decke «wächst». Hebt die Arme seitlich nach oben bis sich die Hände über dem Kopf berühren. Zählt langsam bis 10. Lasst anschliessend die Arme sinken und stellt die Füsse wieder nebeneinander auf den Boden. Wiederholt die Übung, indem ihr den linken Fuss über den rechten legt.

### Varianten

- Verlagert euer Gewicht auf das linke Bein, fixiert mit den Augen einen Punkt 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 sein. Hebt den linken Arm langsam nach oben und streckt euch Richtung Decke.
- Stellt den Fuss seitlich an den anderen Oberschenkel und drückt ihn fest dagegen. Hebt eure Arme seitlich hoch, bis sich die Hände über dem Kopf berühren und zieht euch so gegen die Decke.



**Modul**  
**«Bewegungs-  
pausen»**

**Unterstufe/  
Mittelstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Geschicklichkeit verbessern

## Zweikampf

**Spielidee:** Bildet Zweiergruppen, stellt euch auf einem Bein einander gegenüber auf und legt die Handflächen aneinander. Versucht nun, euren Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem ihr stost, dem Druck des Gegenübers plötzlich nachgibt oder die Handflächen seitwärts bewegt. Wechselt regel-mässig das Standbein.



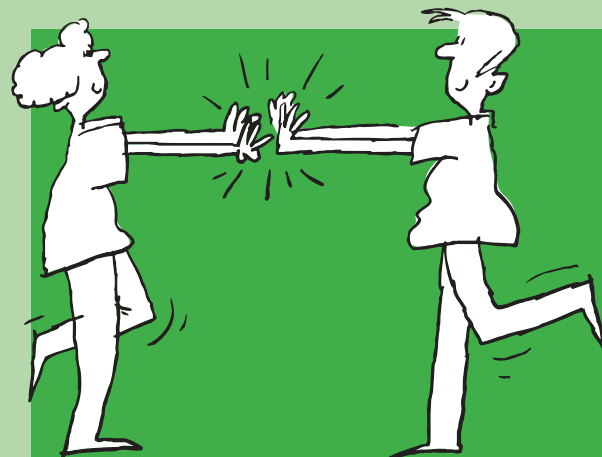
### Modul «Bewegungs- pausen»

### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

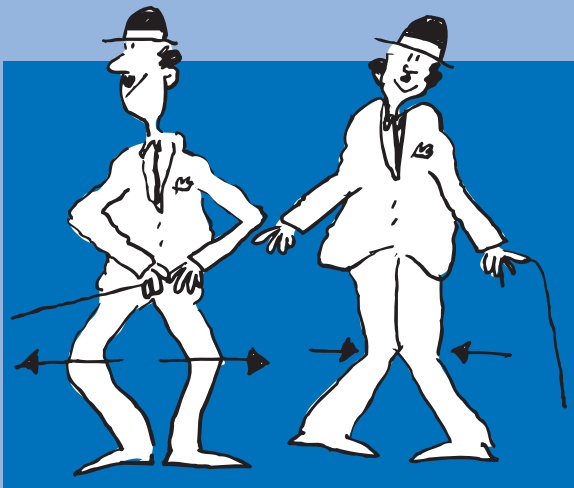
### Varianten

- Könnt ihr auch blind kämpfen?
- Gladiatorenkampf: Die Siegerin des Zweikampfs kämpft in der nächsten Runde gegen einen anderen Sieger, der Verlierer kämpft gegen eine Verliererin. Diese Turnierform kann auch über mehrere (Bewegungs-)Pausen weitergeführt werden.
- Fusskampf: Versucht euch statt mit den Handflächen mit je einem Fuss zu berühren und euch so aus dem Gleichgewicht zu bringen.



# Knochen stärken

## Chaplin-Hupf



**Spielidee:** Springt bei der Chaplin-Hüpfform mit den Füßen ein- und auswärts und dreht dazu die Arme und Hände ebenfalls ein- und auswärts. Hüpf und dreht gleichzeitig die Füße und die Hände nach innen, so dass die Zehenspitzen gegeneinander schauen und die Handflächen nach hinten zeigen. 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 Zweiergruppen synchron ausführen?



### Modul «Bewegungs- pausen»

### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Knochen stärken

## Überkreuz-Bewegungen



**Spielidee:** 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 des Hüpfens 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 des Hüpfens quer durchs Schulzimmer ausführen.



### Modul «Bewegungs- pausen»

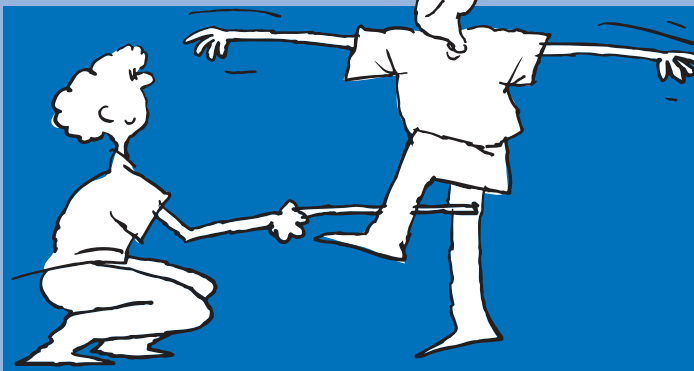
### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



# Knochen stärken

## Hochsprung



**Spielidee:** Bildet Zweiergruppen. Einer ist der Hochspringer, der Andere streckt ein Lineal, einen Ast oder ein Stöcklein aus, über das der Hochspringer springen muss. Beginnt bei Knöchelhöhe und werdet immer höher (Knie, Oberschenkel, Hüfte).

**Variante:** Eine Schülerin sitzt am Boden und hält die Beine zehn Zentimeter über dem Boden gegrätscht in die Luft. Der Hochspringer steht zwischen den gestreckten und gegrätschten Beinen. Auf Kommando schliesst die Schülerin, die am Boden sitzt, die Beine, während der Hochspringer in die Grätsche springt.



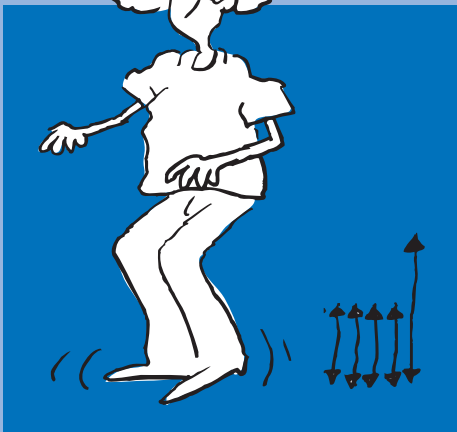
**Modul**  
«Bewegungs-  
pausen»

**Unterstufe/  
Mittelstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Knochen stärken

«10er-li»



**Spielidee:** Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpfst beidbeinig an Ort. Hüpfst 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: Hüpfst beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z.B. der 7ner-Reihe. Auf alle 7ner-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»

Unterstufe/  
Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Muskeln kräftigen

Schreiberling



**Spielidee:** 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»**

**Unterstufe/  
Mittelstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Muskeln kräftigen

## Tierische Bewegungsabfolge

### Spielideen

- Hund: Legt die Hände vor euch auf den Boden, so dass Beine und Rücken/Arme und der Boden ein Dreieck bilden. Versucht, Hände und Füsse mit der ganzen Fläche auf den Boden zu stellen, und streckt die Beine so weit wie möglich durch.
- Eidechse: Senkt euren Oberkörper aus der Dreiecksposition langsam zu Boden. Stellt euch vor, ihr seid gespannt wie ein Brett. Versucht, bevor ihr euch flach auf den Boden legt, ein paar Zentimeter über dem Boden gespannt in der Luft zu bleiben.
- Kobra: Wenn ihr flach auf dem Boden liegt, legt ihr eure Hände seitlich neben der Brust auf den Boden, die Arme sind angewinkelt. Drückt euch nun mit den Armen so nach oben, dass sich nur der Oberkörper langsam vom Boden



weg löst. Die Oberschenkel bleiben am Boden, die Beine sind geschlossen und die Zehen sind aufgestellt.

- Krokodil: Senkt den Oberkörper wieder zu Boden und streckt beide Arme nach vorne. Legt einen Arm auf den anderen und reisst nun das Maul des Krokodils weit auf, indem ihr den oberen Arm hochhebt und weit hinauf dehnt. Dabei bleiben die Füsse am Boden. Reisst das Maul auf beide Seiten 4-mal auf. Dann stützt ihr die Arme neben eurem Oberkörper auf und drückt euch wieder in den Hund hoch.

Wiederholt die ganze Abfolge mehrmals, achtet darauf, dass ihr ruhig und regelmässig ein- und ausatmet.



## Modul «Bewegungs- pausen»

### Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Muskeln kräftigen

## Krähe



**Spielidee:** Geht tief in die Hocke und legt die Hände zwischen den Füßen auf den Boden. Drückt nun die Knie von aussen gegen die Arme. Stützt euer ganzes Gewicht auf den Armen ab und lehnt euch so nach vorne, dass ihr langsam die Füsse vom Boden heben könnt. Achtung: Damit ihr nicht auf die Nase fällt, müsst ihr das Gleichgewicht finden! Kehrt wieder in die Hocke zurück, entspannt euch ein wenig, bevor ihr es noch einmal probiert.

### Varianten

- Airbag: Legt ein Kissen vor euch auf den Boden, so dass ihr keine Angst haben müsst, auf die Nase zu fallen.
- Partnerhilfe: Bildet Zweiergruppen und unterstützt euch gegenseitig, indem ihr euch an den Schultern stützt.



**Modul**  
**«Bewegungs-  
pausen»**

**Unterstufe/  
Mittelstufe**

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Muskeln kräftigen

## Spaghetti

**Spielidee:** Teilt die Klasse in zwei Gruppen ein, in «Spaghettis» und «Köche». Die Spaghettis legen sich im Zimmer verteilt auf den Boden. Wenn die Spaghettis noch nicht gekocht sind, sind sie hart und der Körper mit all seinen Muskeln so angespannt wie möglich. Bei «al dente» ist das Spaghetti erst halb gekocht, und der Körper ist bis zu den Beinen locker und nur der Oberkörper bleibt angespannt. Die gekochten Spaghettis sind ganz weich, und der Körper und alle Muskeln liegen völlig locker auf dem Boden.

Die Köche gehen durchs Zimmer und heben die Spaghettis an den Füssen hoch und überprüfen, wie stark die Spaghettis schon gekocht sind. Erraten die Köche, wie lange die Spaghettis bereits gekocht wurden?

Anschliessend könnt ihr die Rollen tauschen.

**Variante:** Überprüft die Spaghettis, indem ihr mit dem Finger auf den Oberschenkel, den Bauch und die Arme tippt. Erkennt ihr, wie lange die Spaghettis bereits gekocht wurden?

Quelle: Stefan Häusermann (animato – Baden)



## Modul «Bewegungs- pausen»

## Unterstufe/ Mittelstufe

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)