




schule bewegt

BASPO
2532 Magglingen

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Schneeflocken-Tanz:

5–8 Personen, 1 Ballon: Jede Gruppe versucht den Ballon möglichst lange in der Luft zu behalten (max. 1 Berührung pro Person). Welche Gruppe schafft es am längsten, die «Schneeflocke» in der Luft tanzen zu lassen?



10'



Hausaufgabe!

Macht mit eurer Familie einen schönen Winterspaziergang!

Säcklein füllen

2–3 Personen: Bastelt ein Samichlaus-Säcklein (aus Papier, Karton, Plastiksack...). Eine Person hält den Sack, die andere versucht aus 2–4 m Distanz den Sack zu füllen, indem sie Gegenstände rein wirft. Position wechseln.

10'



Spuren im Schnee:

Zu zweit: Schreibt mit dem Finger auf den Rücken des Partners eine Zahl, einen Buchstaben oder ein ganzes Wort. Was war es?

5'



Blinzli-Spiel

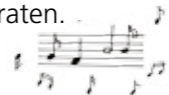
Steht paarweise hintereinander im Kreis. Die Hinten legen die Hände auf den Rücken. Jemand ist allein und versucht durch Zublinzeln zu einer vorstehenden Person einen Partner zu finden. Die Vorderen versuchen der Hintere, die sie fangen will, zu entkommen und stellt sich bei Erfolg hinter den Blinzler. Gelingt die Flucht, wird die hintere Person zum neuen Blinzler.

15'



Weihnachtskonzert:

Alle stehen im Kreis. Jemand verlässt den Raum. Die Gruppe bestimmt einen Dirigenten. Dieser macht Übungen vor, die alle sofort mitmachen müssen (z. B. hüpfen, klatschen...). Die Person, die draussen war, hat 3 Versuche, um den Dirigenten zu erraten.



10'



Menschen-Memory:

Jemand verlässt den Raum. Der Rest bildet Paare und legt gemeinsam ein Zeichen fest (z. B. Grimasse, Klatschmuster). Alle verteilen sich im Kreis. Die Person kommt wieder rein. Sie wählt 2, die ihr Zeichen vorzeigen. Ist es das gleiche, setzen sich diese hin. Nach wie vielen Versuchen sind alle Paare aufgedeckt?

15'



Hausaufgabe!

Besteigt gemeinsam mit eurer Familie insgesamt 300 Treppenstufen und genießt von dieser «Höhe» die virtuelle Aussicht von der Bundeshauskuppel.

Geben und Nehmen:

Zu zweit, 1 Ball: Stellt euch Rücken an Rücken hin. Dreht euch nur mit dem Oberkörper nach links und gebt den Ball weiter. Danach dreht ihr euch nach rechts und übernehmt den Ball wieder. Varianten: Gebt den Ball über den Köpfen oder unter den Beinen weiter.

5'



Guetzli-Förml:

5–8 Personen, 1 Seil: Alle halten ein Seil fest und bilden damit einen Kreis (eine Person hält beide Enden). Ohne Loslassen und ohne Sprechen versucht ihr, vorgegebene Formen zu bilden (z. B. Stern, Herz, Mond, Dreieck).



10'



Hausaufgabe!

Macht den Hampelmann und versucht dazu im Takt die Namen aller Familienmitglieder vor- und rückwärts zu buchstabieren.

Variante: Erfindet eigene Sprungvarianten.



10'



Gordischer Knoten

2 Gruppen: Jede Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Alle suchen blind 2 freie Hände und halten diese fest. Versucht den Knoten zu lösen ohne dabei die Hände loszulassen. Welche Gruppe ist schneller?

10'



Finger wärmen:

Aufwärmen: Berührt der Reihe nach mit dem Daumen eure Finger (rechte und linke Hand). Geht es auch gegenseitig? Zu zweit: Gebt euch die Hand, führt die Finger ineinander und versucht den fremden Daumen für 5 Sekunden runterzudrücken.

5'



Hausaufgabe!

Stellt euch auf eine labile Unterlage (dickes Kissen, gefaltetes Tuch). Versucht, im Einbeinstand das Gleichgewicht für etwa 1 Minute zu halten. Wechselt das Bein.

Variante: Mit geschlossenen Augen.

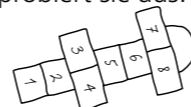
Schulweg:

Versucht euren Schulweg hüpfend zurückzulegen. Ihr könnt ein- oder zweibeinig hüpfen oder im Hoserhüpfer, wie ihr Lust habt.

ACHTUNG: Strassen gehend überqueren!

Hüpfspiel:

4–5 Personen: Malt in der Pause mit Kreide ein Hüpfspiel auf den Boden oder stapft es in den Schnee. Erklärt euch die Hüpfspiele gegenseitig und probiert sie aus.



10'



Hausaufgabe!

Krallt mit den Zehen ein Tüchlein fest und hebt dieses hoch. Könnt ihr es jemandem weitergeben, ohne dass es auf den Boden fällt?

Variante: Familie steht im Kreis und gibt das Tuch weiter.

JOKER!

Heute darf die Klasse wählen, welches Fenster des Adventskalenders sie nochmals öffnen möchte.



Hausaufgabe!

Baut zu Hause einen Schneemann! (Falls es keinen Schnee hat: Laubmann, Kunstwerk aus Naturmaterialien usw.)



Sternspringen:

Legt einen Radiergummi auf den Boden und springt beidbeinig über den Radiergummi: vor, zurück, links und rechts – versucht dabei eine Sternform zu hüpfen.

5'



Nase wärmen:

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.

5'



Teig rollen:

Rollt einen Stift mit der Handfläche vor- und rückwärts (z. B. auf dem Tisch, dem Bein).

Variante: Versucht es auch im Sitzen mit den Fusssohlen oder rollt den Stift zwischen euren Handflächen.

10'



Hausaufgabe!

Versucht während 10 Minuten mit dem Springseil zu hüpfen (vorwärts, rückwärts, im Rennen, Kunststücke ausprobieren usw.)



Tastspiel:

2 Gruppen, 2 Tücher: Jeder bringt versteckt einen Gegenstand nach vorne und legt ihn unter ein Tuch. Der Reihe nach wird ein Gegenstand mit der Hand ertastet. Wer erkennt den Gegenstand ohne zu schauen?

10'



