

# Bewegter Unterricht: Tipps & Tricks

**Wer damit liebäugelt einen bewegten Unterricht zu planen, tut gut daran, sich vorgängig damit auseinander zu setzen. Eine Starthilfe.**

Einige Punkte, die zu bedenken sind in der Übersicht:

- Tägliche Bewegung in den Unterricht einplanen und z. B. den Unterrichtsplan, den Kalender oder das Klassenbuch nutzen, um daran zu erinnern.
- Beim Vorbereiten von Unterrichtseinheiten überlegen, wie der Stoff auch bewegt vermittelt oder veranschaulicht werden könnte.
- Eine Sammlung von kleinen Bewegungsübungen anlegen: Kleine Spiele für Zwischendurch im Klassenzimmer griffbereit halten.
- Klein anfangen, mit einzelnen Übungen und Spielen, die mehrmals durchgeführt werden. Rituale daraus machen.
- Übungen variieren aus verschiedenen Bewegungsbereichen «Beweglichkeit erhalten», «Geschicklichkeit verbessern», «Ausdauer trainieren», «Knochen stärken» und «Muskeln kräftigen».
- Situativ entscheiden, ob und wie Bewegung sinnvoll eingesetzt werden kann.
- Mit den Schülerinnen und Schülern thematisieren, weshalb der Unterricht bewegt gestaltet wird.
- Raumgestaltung: Lässt sie genügend Raum für Bewegung?
- Bewegung in alltägliche Abläufe einbeziehen: Die Kinder holen sich z. B. ihr Übungsblatt selber.
- Respektieren, dass einige Schüler oder Schülerinnen sich nicht immer bewegen möchten.



## Bemerkungen

- Die Klasse muss sich zunächst an die Unterbrechungen für mehr Bewegung gewöhnen. Anfangs braucht es jeweils etwas mehr Zeit und führt vielleicht zu Lärm und Durcheinander. Nach und nach wird die Bewegungspause jedoch effizienter und geregelter ablaufen.
- Die Haltung der Lehrperson ist entscheidend, deshalb sollte sie ein gutes Vorbild für viel Bewegung im Alltag abgeben. Wer vom Nutzen überzeugt ist, wird das auch den Schülerinnen und Schülern vermitteln und diese für mehr Bewegung motivieren können (Authentizität)..

## Bewegungsmaterialien

**Einfache Alltagsmaterialien:** Damit lassen sich einfache Spiele gestalten. Ein Bleistift, das von zwei Kindern zwischen die Zeigfinger geklemmt wird und durch das Klassenzimmer balanciert wird, ein Taschentuch durch Blasen in der Luft gehalten wird, ein Etui, das zwischen die Knie geklemmt wird, um einen Weg damit zurück zu legen, Petflaschen zum Jonglieren, usw.

**Gleichgewichtsgeräte:** Durch einfache Mittel wie Balken, Kabelrollen, Rola- Rolas kann das Gleichgewichtssystem effektiv trainiert werden. Das Material kann einfach beschafft oder selber hergestellt werden (Abfallholz vom Schreiner, Kabel- oder Teppichrollen aus Karton in Elektro- oder Teppichgeschäft).

**Arbeitspositionen:** Aus Kartonrollen und festem Holzbrett kann mit wenig Aufwand ein Stehpult aufgestellt werden. Eine Laptopunterlage kann als Wanderpult dienen oder mit Gymnastikmatten im Liegen gearbeitet werden. Kinder sitzen auch gerne einfach auf dem Boden. Und auf herkömmlichen Schulstühlen kann die Sitzposition variiert werden, z. B. indem sich die Schülerinnen und Schüler verkehrt herum auf den Stuhl setzen.

---

Quelle: Sarah Uwer, Ursina Bamert, «schule bewegt», BASPO Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**