

# «schule bewegt» – Geschicklichkeit – Koordination: Ohr- und Nasenklemme

Differenzieren können steht in dieser Übung im Vordergrund. Eine gute Übung für die Aktivierung, den Konzentrationsaufbau und die Handkoordination.

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.



Illustration: Lukas Zbinden

## Variationen

- 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.

## schwieriger

- Noch schwieriger wird es, wenn ihr zwischen dem Wechsel mit den Händen kurz auf die Oberschenkel klatscht.

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| Schulstufe  | Unterstufe / Mittelstufe     |
| Sozialform  | Klassenplenum (Einzelarbeit) |
| Zeitpunkt   | Einstieg / Bewegungspause    |
| Dauer       | 5 Min.                       |
| Intensität  | Gering                       |
| Ort         | Klassenzimmer                |
| Platzbedarf | Gering                       |

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**