

«schule bewegt» – Geschicklichkeit – Koordination: Dirigent

Wer gut differenzieren kann, schafft diese Übung mit Bravour. Im Zentrum stehen Aktivierung, Konzentrationsaufbau sowie Arm- und Bein координаtion.

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.



Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- 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?

Schulstufe	Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO