

# Bewegter Unterricht – Muskeln kräftigen: Schreiberling

In dieser Übung wird die Bauchmuskulatur gekräftigt: In sitzender Position müssen die Kinder mit ihren Füßen etwas in die Luft schreiben.

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.



Illustration: Lukas Zbinden

## Variationen

- Zahlenkünstler: Schreibt mit den Füßen Zahlen in die Luft. Schafft es euer Pultnachbar, die Zahl zu lesen? Ihr könnt sogar einfache Mathematik aufgaben (+/-) 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.

**Material:** Stuhl

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

---

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**