



Dr. Daniel Wirszing

Selbstregulation will gelernt sein

Ziele für heute

1. Jeder weiß, was die Exekutive Funktionen sind und welche Bedeutung sie für unsere SuS haben.
2. Jeder hat geeignete Spiele und Übungen zum Training der EF („neu“) kennengelernt und ausprobiert.
3. Jeder hat erfahren, wie diese Spiele und Übungen in den Schulalltag bzw. den Sportunterricht eingebaut werden können.
4. *Jeder konnte seine Fragen stellen und hat etwas Sinnvolles für sich mitgenommen.*
5. *Wir hatten alle zusammen Spaß!*

Ablauf

- Was sind die „Exekutiven Funktionen“ (EF)?
- Selbsttest zu den EF
- Stehen die EF im Hmb. Bildungsplan?
- Spiele und Übungen zum Training der EF
- Brainstorming (in Gruppen) und ggf. Quiz
- Abschlussreflexion & Feedback

Fünf Argumente für eine Bewegte Schule

Den Schulalltag für die Kinder ¹freudvoller, ²gesünder und ³kindgerechter, und gleichzeitig den Unterricht ⁴hirngerechter und das ⁵Lernen effizienter gestalten – und das, ohne den Lernumfang zu reduzieren?

Gründe für eine bewegte Schule

- 1. Lerntheoretisch-kognitiv:** Bewegung ist ein Mittel der Informationsverarbeitung
- 2. Neurophysiologisch:** Bewegung zur Aktivierung verschiedener Hirnareale
- 3. Motivational:** Bewegung bringt Abwechslung und ist Element des Neuen
- 4. Gesundheitserzieherisch:** Bewegung zur Verbesserung des psychischen und physischen Wohlergehens
- 5. Anthropologisch:** Bewegung ist ein Grundbedürfnis

nach Balz, 1999, S. 419; Thiel et al., 2002, S. 2

Gründe für eine bewegte Schule

- 1. Lerntheoretisch-kognitiv:** Bewegung ist ein Mittel der Informationsverarbeitung
- 2. Neurophysiologisch:** Bewegung zur Aktivierung verschiedener Hirnareale
- 3. Motivational:** Bewegung bringt Abwechslung und ist Element des Neuen
- 4. Gesundheitserzieherisch:** Bewegung zur Verbesserung des psychischen und physischen Wohlergehens
- 5. Anthropologisch:** Bewegung ist ein Grundbedürfnis

nach Balz, 1999, S. 419; Thiel et al., 2002, S. 2

Konzepte

- Psychomotorik (Mitte der 1950er durch J. Kiphard) / Motologie
- Kinesiologie (1982 in Dtl.)
- Brain-Gym / Edu-Kinestetik (P. & G. Dennison) (1985)
- **Exekutive Funktionen** (zirka 2004)
- Life-Kinetics (um 2010)

Kennt ihr diese drei Kinder?



„... kann sich nichts merken“,
„... ist unkonzentriert“,
„... vergisst alles“



„... träumt ständig“, „... ist nicht bei der Sache“, „... ist abgelenkt“



„... hat sich nicht im Griff“,
„... ist impulsiv“,
„... hat ein Aggressionsproblem“

Hast du jeweils ein Kind im Sinn?



„... kann sich nichts merken“,
„... ist unkonzentriert“,
„... vergisst alles“



„... träumt ständig“, „... ist nicht bei der Sache“, „... ist abgelenkt“



„... hat sich nicht im Griff“,
„... ist impulsiv“,
„... hat ein Aggressionsproblem“

Kennt ihr diese drei Kinder?



Arbeits-
gedächtnis



Geistige
Flexibilität

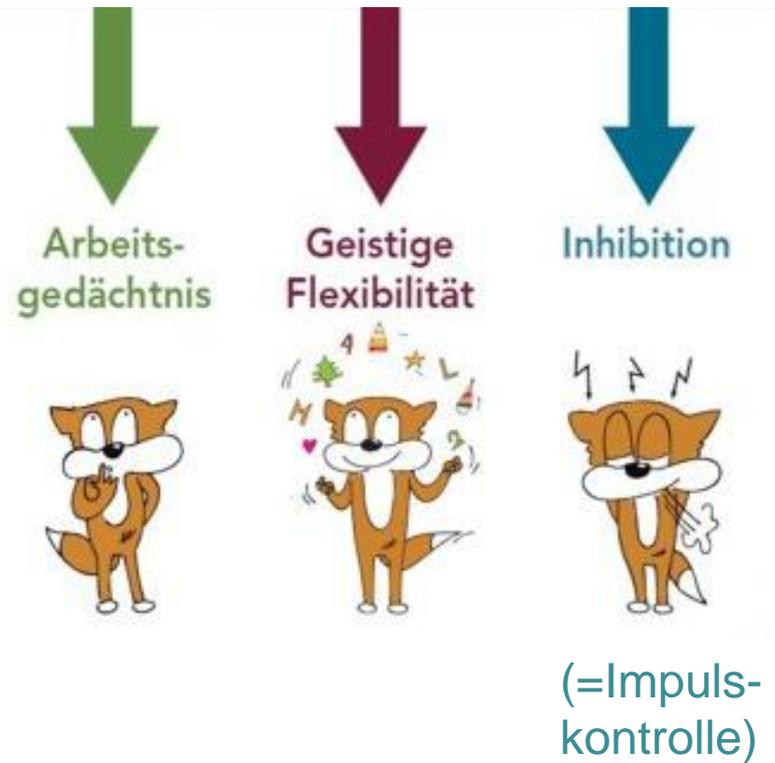


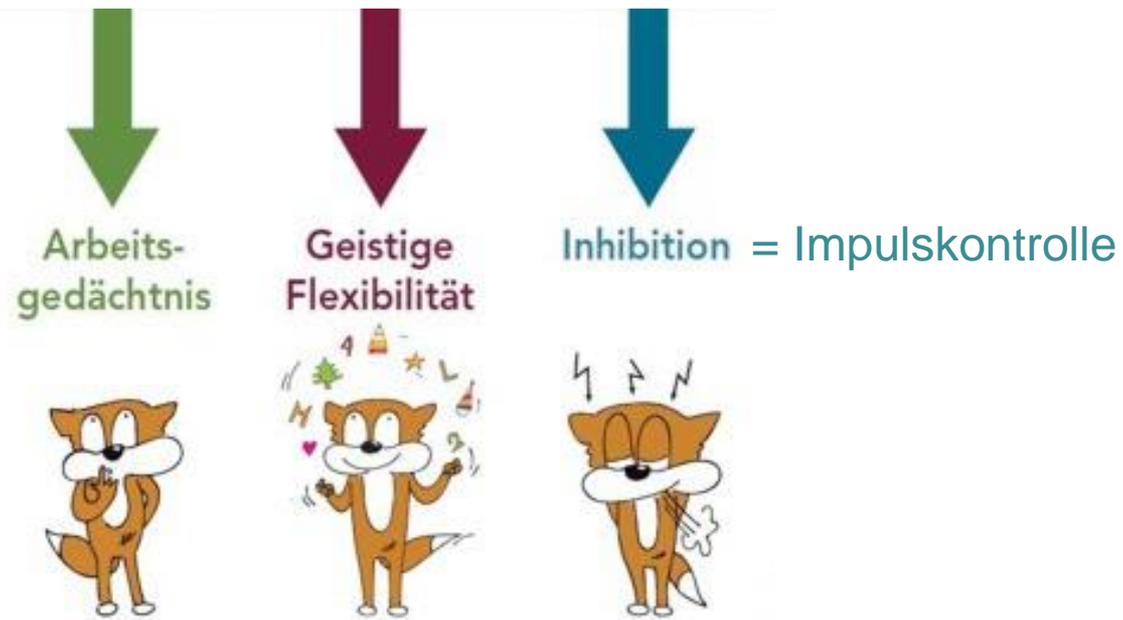
Inhibition



Exekutive Funktionen

... sind (in der Neurowissenschaft) geistige Fähigkeiten, die uns helfen, unser Denken und Handeln zu steuern: Verhalten, Aufmerksamkeit und Gefühle





Die Fähigkeit, Informationen kurzfristig zu speichern und zu verarbeiten.

Die Fähigkeit, flexibel zwischen verschiedenen Aufgaben oder Denkweisen zu wechseln.

Die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren und sich nicht ablenken zu lassen.

1. Das Kind kann das eigene Verhalten bewusst steuern.

Das Kind ist in der Lage, ersten Impulsen zu widerstehen und unangemessene Reaktionen zu unterdrücken. Es ist wichtig, Alternativen zu erkennen und Handlungsroutinen zu durchbrechen.

2. Das Kind kann vorausschauend handeln und sich realistische Ziele setzen.

Es plant Handlungsabläufe und erinnert sich an Zwischenschritte und Alternativen. So kann es sich für einen günstigen Lösungsweg entscheiden. Das Kind behält seine zuvor gefassten Ziele vor Augen.

3. Das Kind kann sich einer Sache konzentriert über einen längeren Zeitraum widmen und bricht nicht frühzeitig ab.

Neben selbstdiszipliniertem Verhalten ist die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit willentlich zu lenken und Störreize gezielt ausblenden zu können, eine weitere notwendige Voraussetzung.

4. Das Kind kann Probleme und Konflikte selbstständig und gewaltfrei lösen.

Das Kind wägt bekannte Strategien ab und passt sich flexibel an Veränderungen an. Voraussetzung dafür sind das gedankliche Durchspielen verschiedener Möglichkeiten und ein lösungsorientiertes Vorgehen.

5. Das Kind kann sich auf neue Situationen und Aufgabenstellungen schnell einstellen.

Bei Übergängen von einer Situation in eine andere kann sich das Kind rasch umstellen und sich mit den Anforderungen der neuen Situation vertraut machen.

6. Das Kind kann sich in andere hineinversetzen und Perspektiven wechseln.

Das Kind sieht neben seinen eigenen Ansichten und Zielen auch die Perspektiven der anderen und kann eine Situation aus mehreren Blickwinkeln betrachten.

7. Das Kind kann Prioritäten setzen und Handlungsverläufe reflektieren.

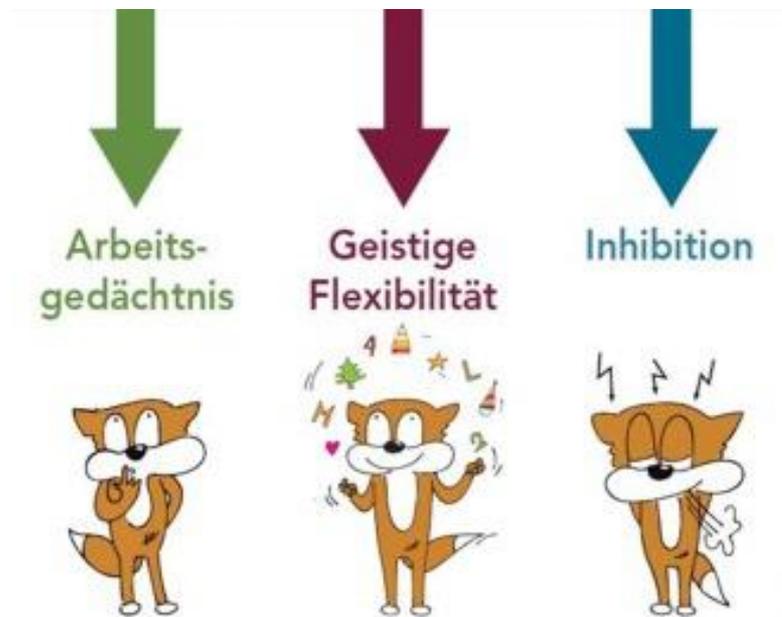
Hierbei müssen verschiedene Ziele sowie ihre Wertigkeit in Erinnerung gerufen und verglichen werden. Wo stehe ich und wo möchte ich hin? Bei der Reflexion werden momentane Aktivitäten unterbrochen und anschließend wieder gezielt aufgenommen.

8. Das Kind ist im Umgang mit anderen fähig, die eigenen Gefühle zu kontrollieren.

Im sozialen Miteinander spielen Emotionen eine große Rolle. Um das eigene Verhalten nicht nur von Gefühlen leiten zu lassen, muss man in der Lage sein, seine Reaktionen und Impulse zu kontrollieren.

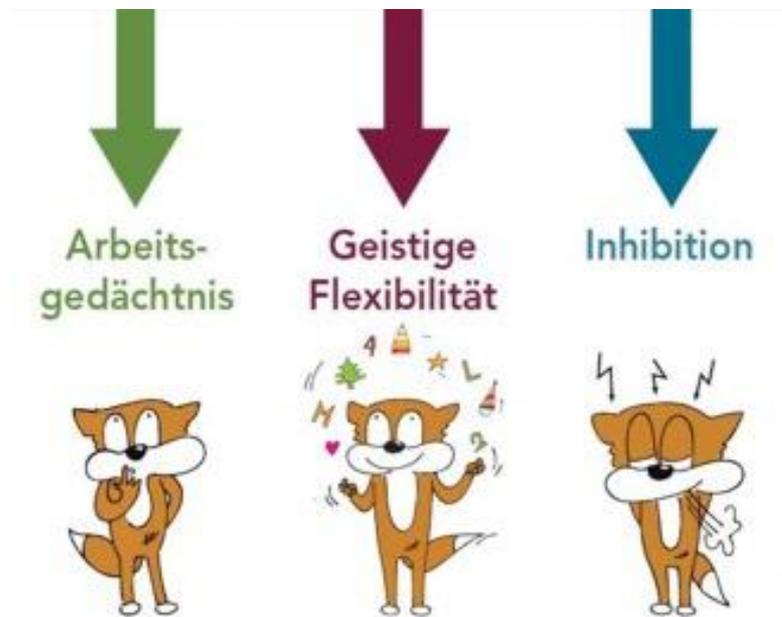
8. Das Kind ist im Umgang mit anderen fähig, die eigenen Gefühle zu kontrollieren.

Im sozialen Miteinander spielen Emotionen eine große Rolle. Um das eigene Verhalten nicht nur von Gefühlen leiten zu lassen, muss man in der Lage sein, seine Reaktionen und Impulse zu kontrollieren.



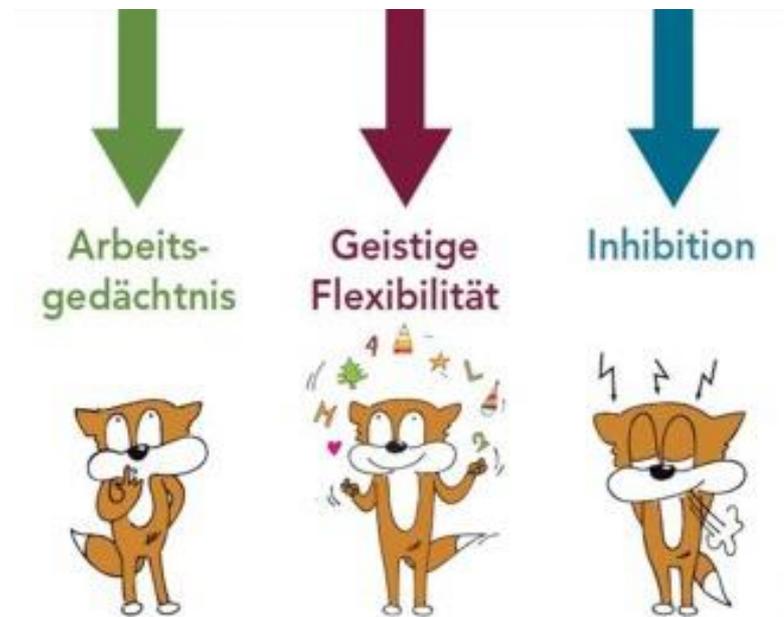
2. Das Kind kann vorausschauend handeln und sich realistische Ziele setzen.

Es plant Handlungsabläufe und erinnert sich an Zwischenschritte und Alternativen. So kann es sich für einen günstigen Lösungsweg entscheiden. Das Kind behält seine zuvor gefassten Ziele vor Augen.

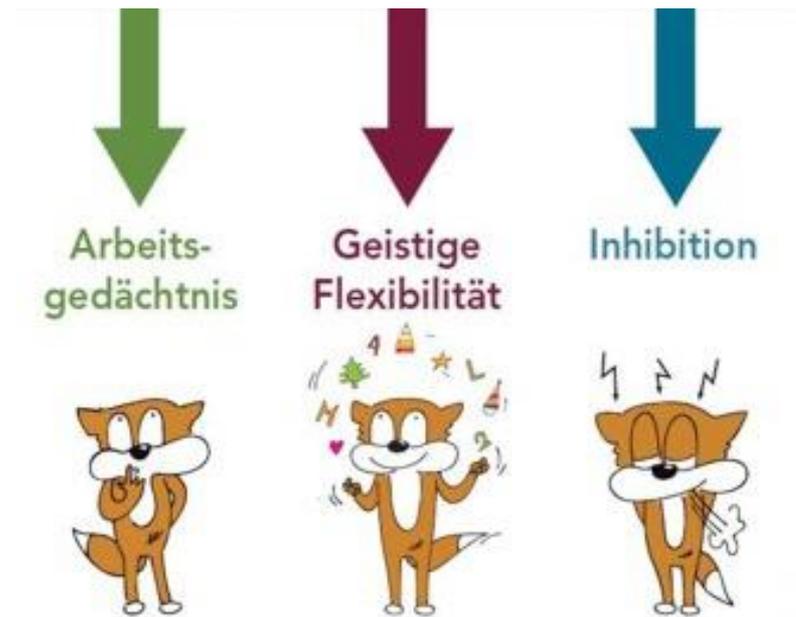


6. Das Kind kann sich in andere hineinversetzen und Perspektiven wechseln.

Das Kind sieht neben seinen eigenen Ansichten und Zielen auch die Perspektiven der anderen und kann eine Situation aus mehreren Blickwinkeln betrachten.



Wobei spielen die exekutiven Funktionen eine Rolle in einer klassischen Gruppenarbeitsphase?



Exekutive Funktionen: Aufmerksamkeitssteuerung

Arbeitsgedächtnis

Kogn. Flexibilität

Inhibition



Selbstregulation / Selbstkontrolle

Emotionale Kontrolle

Kognitive Kontrolle



Konzentration

Lebenskompetenzen

Willensstärke

Sozialkompetenz

Problemlöse-
Fähigkeit

Selbstdisziplin

Aufgabe der Schule?

Exekutive Funktionen entwickeln sich im Laufe der Kindheit und Adoleszenz, können aber auch im Erwachsenenalter weiter verbessert und verfeinert werden.

Sie sind wichtig für die Bewältigung des Alltags, die Entwicklung sozialer Fähigkeiten und den Erfolg in schulischen und beruflichen Bereichen.

Aufgabe der Schule?

Durch gezielte Übungen und Aktivitäten können diese Fähigkeiten im Schulalltag gefördert werden, was langfristig zu besseren schulischen Leistungen und einem erfolgreichen Leben beitragen kann.

Aufgabe der Schule?

Tabelle



Befund

Gut entwickelte exekutive Funktionen sind entscheidend für erfolgreiches Lernen und den Übergang vom Kindergarten in die Schule.

Exekutive Funktionen spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung sozial-emotionaler Fähigkeiten.

Langfristig positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen.

Studie

Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959-964.

Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711-731.

Moffitt, T. E., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.

Hmb. Bildungsplan 2022

Lernen durch Bewegung

Das Wissen um enge Bezüge zwischen Bewegung und Lernen legt die Integration von Bewegung – über den strukturellen Rahmen des Schulsports hinaus – in angemessener Form auch in die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler in anderen Unterrichtsfächern nahe. **Von zentraler Bedeutung ist hier die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, insbesondere wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu setzen und beharrlich zu verfolgen sowie das eigene Verhalten den gegebenen Verhältnissen entsprechend auszurichten. Im Fokus steht dabei das sogenannte exekutive System, das sich aus den Kontrollfunktionen Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle und kognitive Flexibilität zusammensetzt.** Diese Funktionen, die grundlegend für die Selbstregulationsfähigkeit sind, ermöglichen ebenso ein eigenverantwortliches, selbstgesteuertes Lernen wie die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen. **Dieses exekutive System** entwickelt sich über den Zeitraum der gesamten Schulzeit und darüber hinaus und **kann durch Bewegung, Spiel und Sport in besonderer Weise gefördert werden.**

HTKS zur Testung der Selbstregulation zum Schuleintritt

Suchodoletz, A. Gawrilow, C., Gunzenhauser, C., Merkt, J. Hasselhorn, M., Wanless, S.B., McClelland, M.M

Psychologie in Erziehung und Unterricht 61 (2014) 3, S. 165-174

PFiFF-Kinder Steigerung um 61,11%
Kontrollgruppe um 5,83 %



PFiFF

SPORTKONZEPT ZUR FÖRDERUNG
DER SELBSTREGULATION VON KINDERN

HEAD-TOES-KNEES-SHOULDERS-AUFGABE

Schwierigkeitsstufe 1



Berühre deinen Kopf!



Kinder sollen ihre Zehen berühren usf.



... Zehen!

Schwierigkeitsstufe 2

... Kopf!



... Zehen!



... Knie!



... Schultern!



Schwierigkeitsstufe 3



Berühre deine Knie!



... Schultern!



... Kopf!



... Zehen!



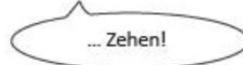
Schwierigkeitsstufe 1



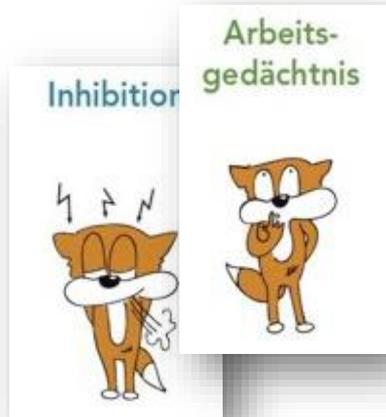
Kinder sollen ihre Zehen berühren usf.



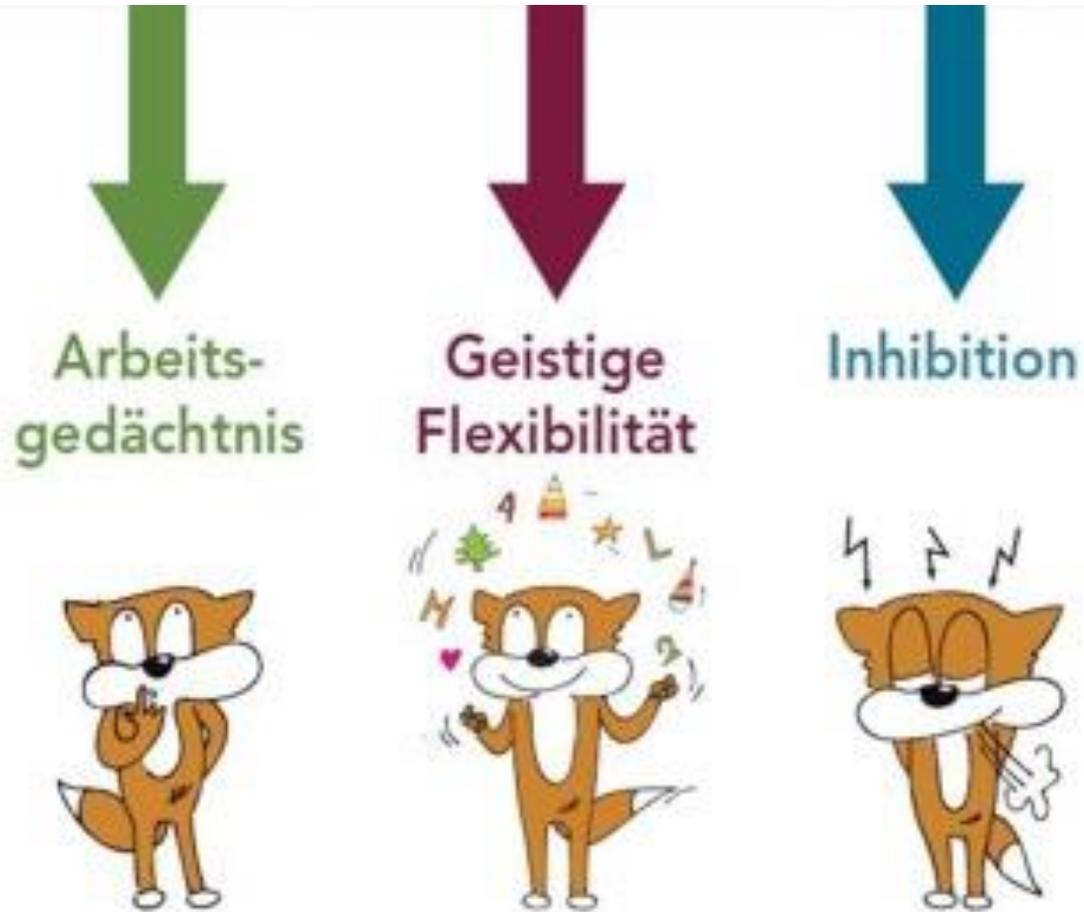
Schwierigkeitsstufe 2



Schwierigkeitsstufe 3



Nun testen wir eure EF!



Nun testen wir eure EF!

Arbeitsgedächtnis

Inhibition

Kognitive Flexibilität

EF sind nichts Neues!

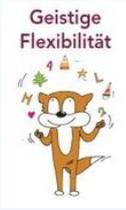
- Nenne ein bekanntes Brettspiel, welches eine oder mehrere EF trainiert.
- Nenne ein bekanntes Kinderspiel für den Pausenhof, welches die EF anspricht.
- Durch welche Rituale oder Klassenraumspiele trainierst du bereits die EF deiner Schüler:innen?

Welche EF werden angesprochen?

- Brettspiel: Memory
- Brettspiel: Mensch ärgere dich nicht
- Brettspiel: Monopoly
- Kinderspiel: Ticken (variantenabhängig)
- Sportspiel: Völkerball (Bienenkönigin-Variante)



Übersicht: Spiele und Übungen

	Sporthalle	Klassenraum
 <p>Arbeitsgedächtnis</p> 	Inselhüpfen	Ich packe meinen Koffer
 <p>Geistige Flexibilität</p> 	Komm mit – lauf weg	Kommando Pimperle
 <p>Inhibition</p> 	Hase im Kohl	Quiz mit Farbkarten

Spiel 1: Inselhüpfen (Sporthalle)

In der Halle verteilt liegen Inseln (Reifen). Die Kinder bewegen sich frei zur Musik (z. B. laufend, hüpfend, vorwärts, rückwärts) durch die Halle. Bei Musikstopp müssen die Kinder schnell eine Insel aufsuchen (Grundidee).

Bei Musikstopp werden unterschiedliche Farbkarten in die Höhe gehalten, welche mit einer Aufgabe belegt sind (z. B. „**rot**“ = rote Linie berühren, „**grün**“ = auf den Boden legen, „**gelb**“ = eine Wand berühren). Erst nachdem die Aufgabe erfüllt wurde, dürfen sie einen Reifen aufsuchen.

Arbeits-
gedächtnis



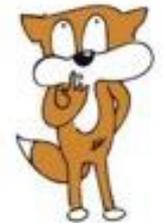
Spiel 2: Ich packe in meinen Koffer-Varianten (Klassenraum)

Grundidee des Spiels ist es, eine Kette von Zahlen, Wörtern, Bewegungen zu bilden. Dabei werden die bereits genannten wiederholt und durch eigene ergänzt.

Zahlenkette: Die Lehrkraft nennt eine Zahlenreihe, der ein bestimmtes Muster zugrunde liegt, z.B. 2, 5, 8, 11, 14. Dann startet das erste Kind, wiederholt die letzte Zahl und nennt die nächste, in diesem Fall 14, 17. Die Schwierigkeit der Zahlenreihe kann an die Lerngruppe angepasst werden. Ggf. Auch die Anzahl der zu wiederholenden Zahlen.

Wörterkette: Letzter Buchstabe des Wortes wird erster Buchstabe
Body Percussion-Kette: Namenssilben mit Bewegung verknüpfen

Arbeits-
gedächtnis

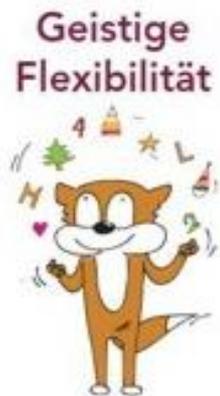


Spiel 3: Komm mit – lauf weg (Sporthalle)

Die Kinder bilden Gruppen (4-6 Kinder) und setzen sich in einer Reihe hintereinander. Die Reihen sind sternförmig angeordnet. Ein Kind umrundet die Gruppen und sagt hinter einer der Gruppen deutlich „Komm mit“ (die Gruppe läuft dem Kind hinterher) oder „Lauf weg“ (die Gruppe läuft in die entgegengesetzte Richtung). Als nächstes ist das vorderste Kind der laufenden Gruppe mit der nächsten Runde dran (Grundidee) Die Kinder führen die Kommandos „Komm mit“ und „Lauf weg“ entgegengesetzt aus.

Sonderregel: Es wird zusätzlich eine Zahl genannt zwischen 1 und 4, 5 bzw. 6. Nach der Runde läuft das Kind, dessen Sitzplatznummer genannt wurde, weiter und das laufende Kind der Vorrunde setzt sich auf den freigewordenen Platz.

Sonderregel: „Kommt alle mit“ oder „Lauft alle weg“



Spiel 5: Hase im Kohl (Sporthalle)

Ein Jäger und ein Hase werden bestimmt. Der Rest der Gruppe verteilt sich im Raum (Feld) und setzt sich auf den Boden (Kohl). Der Jäger versucht nun, den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er sich neben einen Kohl setzt. Das andere Kind steht auf, der Kohl wird zum neuen Jäger, der Jäger wird zum Hasen und muss nun selbst weglaufen. Fängt der Jäger den Hasen, bevor dieser sich neben einen Kohl setzen kann, wechseln die Rollen. Dieses Spiel kann auch gespielt werden, wenn zwei Spieler paarweise nebeneinander sitzen/liegen. Setzt sich der Hase neben einen Kohl, muss das Kind auf der anderen Seite aufstehen.

Inhibition

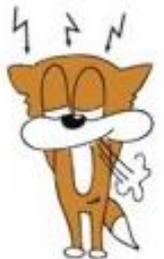


A=Arme hoch, B=auf einem Bein stehen, C=hüpfen, D=ducken

Spiel 6: Quiz mit Farbkarten (Klassenraum)

Die Lehrkraft stellt den SuS verschiedene Quizfragen mit 2-4 Antwortmöglichkeiten (je nach Schwierigkeitsgrad). Jeder Antwortmöglichkeit wird eine Bewegung zugeordnet, z.B. A=Arme hoch, B=auf einem Bein stehen, C=hüpfen, D=ducken. Bei jeder Frage wird zusätzlich eine Farbkarte hochgehalten. Bei einer **gelben** Karte muss die richtige Antwort gegeben werden, indem die entsprechende Bewegung ausgeführt wird, bei einer **roten** Karte muss die Bewegung einer falschen Antwort ausgeführt werden. Die Schwierigkeit kann durch die Anzahl der Antworten, die Komplexität der Bewegungen und die Art der Fragen variiert werden.

Inhibition



A= ducken, B= Arme hoch, C= auf einem Bein stehen, D= hüpfen

Spiel 6: Quiz mit Farbkarten (Klassenraum)

Inhibition



A= ducken, B= Arme hoch, C= auf einem Bein stehen, D= hüpfen
und
Gelbe und Rote Karte vertauscht

Spiel 6: Quiz mit Farbkarten (Klassenraum)

Inhibition



Puffer: Spiele und Übungen

<p>Arbeitsgedächtnis</p> 	<p>Schmuggler (Sporthalle)</p>
<p>Geistige Flexibilität</p> 	<p>Hände über Kreuz (Klassenraum)</p>
<p>Inhibition</p> 	<p>Familie Meyer (Sporthalle)</p>

Spiel 7: Schmuggler (Sporthalle)

Je nach Gruppengröße werden ein oder zwei Detektive ernannt. Die verlassen kurz den Raum. Die anderen Spieler sind „Schmuggler“. Sie legen eine Reihenfolge fest, in der die Schmuggler die Ware von einem zum anderen weitergeben. Das geht am schnellsten, wenn sich alle in einen Kreis stellen und sich ihre beiden Nachbarn merken. Vom rechten Nachbarn bekommt man die Schmuggelware und zum linken Nachbarn gibt man sie weiter.

Die ersten beiden Schmuggler bekommen „Schmuggelware“ (z.B. Radiergummis). Die Detektive sollen natürlich nicht sehen, wer die Ware gerade hat. Deshalb müssen alle Schmuggler so tun, als würden sie etwas transportieren. Die Detektive versuchen nun, die Schmuggler zu fassen. Haben sie jemanden in Verdacht, dürfen sie den Schmuggler antippen. Der Schmuggler muss dann seine beiden Hände zeigen. Hat er wirklich die Schmuggelware, werden die Rollen getauscht. Die Detektive haben eine bestimmte Anzahl an Versuchen oder ein Zeitlimit, um die Schmuggler zu entlarven. Schaffen sie es nicht, werden zwei andere Spieler zu Detektiven.

Arbeits-
gedächtnis



Spiel 8: Hände über Kreuz (Klassenraum)

Die SuS setzen sich im Kreis um einen Tisch (6-8 Kinder). Alle legen ihre Hände flach auf den Tisch. Die Arme kreuzen dabei jeweils den Arm des linken und rechten Nachbarn. Ein Kind beginnt die Hand zu heben und wieder auf den Tisch zu klatschen. Dann ist die nächste Hand dran. Durch die Überkreuzung der Arme muss genau aufgepasst werden, wann die eigene Hand dran ist. Macht ein Kind einen Fehler, muss es eine Hand vom Tisch nehmen. Wer zuletzt übrig bleibt hat gewonnen. Umso schneller gespielt wird umso höher ist der Schwierigkeitsgrad.

Variante: doppelt aufschlägt

Geistige
Flexibilität



Spiel 9: Familie Meyer (Sporthalle)

In der Halle werden 4-5 Bänke je nach Gruppengröße sternförmig aufgestellt. Jedes Kind erhält eine der 5 **Rollenkarte der Familie Meier**. Auf jeder Bank nehmen die Kinder in einer festgelegten Reihenfolge Platz, sodass auf jeder Bank eine Familie Meier sitzt. Die Lehrkraft liest die Geschichte der Familie Meier vor. Jedes Mal, wenn ein Kind seine Rolle hört, umrundet es die Bänke. An der eigenen Bank angekommen, setzt es sich nach hinten, alle anderen Kinder rücken auf. Entsprechend ändern sich für den nächsten Satz der Geschichte die Rollen.

Variante: ohne Geschichte

Variante: Anstatt Rollenkarten Nummern

Variante: mit Aufrutschen

1= Vater

2= Mutter

3= Schwester

4= Bruder

5= Dackel

Inhibition



Gruppenarbeit „Feuer, Wasser, Blitz“

- Tut euch zu zweit/dritt zusammen
- Modifiziert das Spiel F-W-B in drei Stufen
- In jeder Stufe wird eine EF fokussiert
- Notiert die Ideen kurz und prägnant auf einer farbigen Karten, um die auszuprobieren

Arbeits-
gedächtnis



Geistige
Flexibilität



Inhibition



Verbesserung der Selbstregulation

- Hormoneller Ursachen (Serotonin)
- Entwicklung bis zum 25. Lebensjahr
- Kann und soll früh geübt werden
- Anforderungen sukzessive steigern
- Unter Stress und Angst können die EF nicht trainiert (schlecht genutzt) werden
- LK müssen das Konzept verstehen: Wer ist in meiner Klasse → was braucht sie/er?

Abschlussreflexion & Feedback

- Sind bei dir noch Fragen offen?
- Hat dich das „Konzept der E.F.“ überzeugt?
- War heute eine Übung/ein Spiel dabei, das du einsetzen willst?
- Hast du eine weitere Rückmeldung für uns?



Vielen Dank für die Teilnahme

Handout: <https://grundschule-ballerstaedtweg.hamburg.de/wirszing>

Handout zum Download



<https://grundschule-ballerstaedtweg.hamburg.de/wirszing>



AOK Hamburg

Petra Fricke

Tel.: 040 2023 32628

E-Mail: [petra.fricke\(at\)rh.aok.de](mailto:petra.fricke(at)rh.aok.de)



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht



K6: Die turnende Zahl

Die Kinder stehen am Platz, gemeinsam mit der Lehrkraft zählen sie laut „1“, „2“, „3“ (nach der „3“ wird wieder mit „1“ begonnen). Das Zählen im selben Tempo wird kurz geübt. Es werden für jede Zahl Bewegungen vereinbart.

Dann wird die „1“ durch eine Bewegung-A ersetzt: dabei wird auf der „1“ geschwiegen und die entsprechende Bewegung-A gemacht (z. B. an die Nase fassen). Wenn auch diese sitzt, wird auch die „2“ durch eine Bewegung-B ersetzt.

Zum Schluss wird auch die „3“ durch Bewegung-C ersetzt, sodass nun eine reine Bewegungsabfolge im Wechsel ausgeführt wird.

Dann stellen sich die nebeneinandersitzenden Kinder einander gegenüber auf, ein Kind zählt und das andere macht die Bewegungen.

Sicher fallen den Kindern auch andere Bewegungen ein.

Abfolge:

„Bewegung-A“, „2“, „3“.
an die Nase fassen, „2“, „3“

„Bewegung-A“, „Bewegung-B“, „3“
an die Nase fassen, hüpfen, „3“

„Bewegung-A“, „Bewegung-B“,
„Bewegung-C“
an Nase fassen, hüpfen, mit dem
Finger schnippsen

Material ohne



Klasse am Platz/ Zweier-
team/ Kleingruppe



Der Aufbau der Box

Zu den folgenden Handlungsfeldern finden Sie Beispiele:



Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht (40 +  8)



Bewegtes Lernen im Fachunterricht (55 +  10)



Bewegte Lernorte – Pausenspiele (27+  6)



Erlebnispädagogische Spiele (20+  4)

Übersicht: Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht

Aktivierung



- A 1: Ballkanon
- A 2: Weitergeben
- A 3: Kommando Pimperle
- A 4: Balljagd
- A 5: Eine Fußgeschichte
- A 6: Gewürfelte Bewegungspause
- A 7: La Ola
- A 8: Der Fahrstuhl
- A 9: Bewegungskanon
- A 10: Hipp-Hepp
- A 11: Ich bin allein gekommen ...
- A 12: So ein Angeber!
- A 13: Riese und Zwerg
- A 14: Sitzboogie

- A 15: Pferderennen 
- A 16: Klatschspiel 
- A 17: Kreuz, Pik, Herz und Karo 

Konzentration



- K 1: Tischjonglage
- K 2: 20 Zwerge
- K 3: Armgedächtnis
- K 4: Fingerspiel
- K 5: Stäbchen-Zirkus
- K 6: Die turnende Zahl
- K 7: Kuckuck und Hai
- K 8: Der Nasenkneifer
- K 9: Der verwirrte Lehrer/
die verwirrte Lehrerin
- K 10: Spiegelkabinett
- K 11: Schatten

- K 12: Bewegungsmemory 
- K 13: Klavierspiel 

Entspannung



- E 1: Geräuschkawine
- E 2: Gemeinsam bis 10 zählen
- E 3: Wolken drücken
- E 4: Der Zehenwackler
- E 5: Augengymnastik
- E 6: Puppen- und Marionettenspiel
- E 7: Balance-Baum
- E 8: Massage – Kuchen backen
- E 9: Der Flug zum fernen Planeten
- E 10: Das Ritual der Schamanen
- E 11: Fingerballett
- E 12: Mit Bierdeckeln/Papp-
scheiben entspannen
- E 13: Ballon aufblasen
- E 14: Traumreise am Strand
- E 15: Schwamm ausdrücken

- E 16: Gartenarbeit 
- E 17: Däumchen drücken 
- E 18: Auf leisen Pfoten 

Übersicht: Bewegtes Lernen im Fachunterricht



Mathematik

- | | | |
|----------------------------------|-----------------|---|
| M 1: Zahlenzug | M 20: Einlösen | ↓ |
| M 2: Zahlenstrahl | M 21: Stuhltanz | ↓ |
| M 3: Aufgeschuchte Vögelchen | | |
| M 4: Zahlen erkennen | | |
| M 5: Wer bin Ich? | | |
| M 6: Größer und kleiner als ... | | |
| M 7: Zahlenfreunde | | |
| M 8: Zahlenhopse | | |
| M 9: Rechenhopse | | |
| M 10: Schleichaufgaben | | |
| M 11: Zauberzahlen I | | |
| M 12: Doppelhopper | | |
| M 13: Zauberzahlen II | | |
| M 14: Lebendige Einmaleinsreihen | | |
| M 15: Kegeln | | |
| M 16: Der Zahlenstuhl | | |
| M 17: Zahlen sortieren | | |
| M 18: Mathe-Song | | |
| M 19: Bewegungsdomino | | |



Deutsch

- | | | |
|---|---|--|
| D 1: Buchstaben ertasten | | |
| D 2: Wörter und Silben hüpfen | | |
| D 3: Wie heißt der erste Buchstabe? | | |
| D 4: Wohin des Weges? | | |
| D 5: Blitzmerker | | |
| D 6: Erstes Diktat | | |
| D 7: Buchstaben-Stopp | | |
| D 8: Klein oder groß? | | |
| D 9: Satzzeichen-Lauf | | |
| D 10: Ist, war, wird sein – In welcher Zeit sind wir? | | |
| D 11: Gut, besser, am besten! | | |
| D 12: Wortart-Sport | | |
| D 13: Die Wörterschlange oder Wortfamilien finden | | |
| D 14: Fälle hüpfen | | |
| D 15: Ein Würfeldiktat | | |
| D 16: Auf die Plätze, fertig, A-E-I-O-U! | ↓ | |
| D 17: Gegensätze | ↓ | |
| D 18: Wie heißt der Buchstabe? | ↓ | |



Die zusätzlichen Anregungen hier im Download sind gekennzeichnet: ↓

Übersicht: Bewegtes Lernen im Fachunterricht



Englisch

- E 1: Sponge-ABC
- E 2: Numbers
- E 3: Aerobic-Chant
- E 4: A sailor went to sea
- E 5: Moving numbers
- E 6: Simon says
- E 7: Mr. Crocodile
- E 8: Rubber artist
- E 9: Birthday rhyme
- E 10: If you're happy and you know it
- E 11: Ein Gedicht lernen mit einem Laufdiktat

- E 12: Ring, ring! Rhythm Is It 
- E 13: Rhythm Is It 



Sachunterricht

- S 1: Ich hüpfе meine Woche
- S 2: Navigator
- S 3: Nur noch eine Minute!
- S 4: Die Zeit spüren
- S 5: Die Zeit schätzen
- S 6: Wir hüpfen durch die Jahreszeiten
- S 7: Lebendiger Kompass
- S 8: Finde den versteckten Zettel
- S 9: Was sind das für Früchte und Blätter?
- S 10: Fließt der Strom?

- S 11: Wo lebe Ich? 
- S 12: Feuer, Wasser, Erde, Luft 
- S 13: Ich kenne die Woche 



Die zusätzlichen Anregungen hier im Download sind gekennzeichnet: 

Übersicht: Bewegte Lernorte – Pausenspiele

Lauf- und Fangspiele



- L 1: Figuren- oder Zahlenlauf
- L 2: Was-bin-Ich-Lauf
- L 3: Paar erlösen
- L 4: Farben finden
- L 5: Krake, lieber Krake
- L 6: Rette mich
- L 7: Katze – Maus – Elefant
- L 8: Hallo, Herr Hai!
- L 9: Wäscheklammerklau
- L 10: Schnurspringen
- L 11: Achtung, geheim!

- L 12: Lauf Mäuschen, lauf! 
- L 13: Bierdeckel umdrehen 

Ballspiele



- B 1: Ballprobe
- B 2: Stehball
- B 3: Klatschball
- B 4: Henne + Hühnerhabichte
- B 5: Achtung, Gegenverkehr!
- B 6: Jonglierkünstler 
- B 7: Zombieball 

Murmelspiele



- M 1: Blitzschlag
- M 2: Torbogen
- M 3: Steinspiel
- M 4: Dippsen
- M 5: Murrel-Golfen
- M 6: Murreltürmchen
- M 7: Eine Hand breit 

Da nicht alle Kinder Murmeln haben, ist es sinnvoll, einen Klassensatz Murmeln anzuschaffen (pro Säckchen 10 – 20 Murmeln). Bewährt hat sich auch, Murmeln als Kiloware einzukaufen.

Hüpfspiele



- H 1: Himmel und Hölle
- H 2: Wochentage hüpfen
- H 3: Wassergraben
- H 4: Hüpf Schnecke
- H 5: Handyhüpfen
- H 6: Briefhopse 

Die zusätzlichen Anregungen hier im Download sind gekennzeichnet: 

Übersicht: Erlebnispädagogische Spiele

Wahrnehmung



W 1: Gefährliche
Schiffahrt

W 2: Mit geschlossenen Augen
durch den Kreis gehen

W 3: Aura – finde meine Hände!

W 4: Ballontransport

W 5: Klapperschlange

W 6: Fernglasspiel

W 7: Lauter geht's nicht

W 8: Einen Parkplatz finden

W 9: Morsen 

Vertrauen



V 1: Katz und Maus

V 2: Tunnelsprint (Vertrauenslauf)

V 3: Weich gebettet

V 4: Tragende Hände

V 5: Kreishocke

V 6: Wo ist die Perle? 

Kooperation



K 1: Das Atomspiel

K 2: Durch den Reifen

K 3: Der fliegende Teppich

K 4: Vierbein-Parcours

K 5: Das Spinnennetz

K 6: Entwirrungen

K 7: Zöpfe flechten

K 8: Der schmale Baumstamm 

K 9: Handtuchball 