



Bewegungskarten

Bewegtes Kennenlernen

Körperpendel

Beschreibung:

In einer Dreiergruppe steht ein Spieler in der Mitte, vor und hinter ihm die beiden anderen.

Die Person in der Mitte spannt ihren Körper sehr stark an und lässt sich nun nach vorne und hinten „fallen“. Die beiden äußeren Personen halten ihre Hände in Schulterhöhe auffangbereit, sichern das Umfallen des mittleren Spielenden ab und bewegen ihn oder sie immer wieder über die Mitte zurück in die Gegenrichtung.

Hinweise:

- Das Spiel unterstützt die Vertrauensbildung zwischen den Spielenden und schult das sensible Eingehen aufeinander.
- Die Füße der oder des Spielenden in der Mitte bleiben fest am Boden stehen.
- Die äußeren Spielenden nehmen die oder den in der Mitte Stehenden mit ihren Händen zu Spielbeginn sehr früh auf, damit dieser rasch ein hohes Maß an Vertrauen entwickeln kann.



Foto: Alex Rexius

Lernbegleitendes Bewegungsspiel

„Bewegung tut so gut!“

Beschreibung:

Die Spielleitung belegt jedes Wort eines Satzes mit einer Bewegung, z.B.: „Bewegung tut so gut!“

- „Bewegung“: sich mit Fäusten auf die Brust klopfen
- „tut“: sich mit flachen Händen auf die Oberschenkel klopfen
- „so“: mit den Händen zu den Fußspitzen
- „gut“: die Arme nach oben strecken (und hüpfen)

Variationen:

- Der Satz wird umgebaut, die Reihenfolge der vier Wörter ändert sich, die Bewegungen zu den Wörtern bleiben.
- Die Wörter werden mit neuen Bewegungen belegt.
- Die Bewegungen werden mit neuen Wörtern belegt.
- Es entsteht ein längerer Satz oder eine Geschichte, bei der bestimmte Bewegungen zu bestimmten Wörtern ausgeübt werden.

(vgl. Dorothea Beigel: „Beweg dich, Schule!“, 2012, 4. Auflage, S. 186)



Foto: Sebastian Klaar

Aktives Gehirntraining

Farbenlauf

Beschreibung:

Auf dem Spielfeld sind grüne, rote, blaue und gelbe Markierungen ausgelegt (z. B. Teppichfliesen, Reifen, Sandsäckchen, Hütchen). Die Spielleitung gibt Farbkombinationen vor wie grün-blau-rot-gelb oder die „Ampelfarben“, welche in dieser Reihenfolge abgelaufen werden sollen.

Variationen:

- Die Farbkombination rückwärts ablaufen.
- Die Anzahl der abzulaufenden Punkte steigern.
- Wenn verschiedene Gegenstände mit diesen Farben ausgelegt sind, zusätzlich zu den Farben auch Gegenstände benennen.
- ...

Hinweis:

Die Mitspielenden schulen ihre Merkfähigkeit und kognitive Flexibilität.



Foto: Sebastian Klaar

Gemeinsam klasse sein!

Namensreihe auf der Bank

Beschreibung:

Alle Mitspielenden stellen sich auf eine Langbank oder einen Baumstamm mit dem Gesicht in die Richtung des Spielleiters oder der Spielleiterin. Sie haben die Aufgabe, sich nach dem Alphabet zu sortieren, ohne von der Bank herunterzusteigen. Wer absteigt, muss zu seinem Ausgangspunkt zurück.

Variationen:

- Die Mitspielenden dürfen beim Sortieren nicht sprechen, sie müssen „stumm“ bleiben.
- Die Mitspielenden sortieren sich innerhalb einer bestimmten Zeitvorgabe.
- Die Mitspielenden sortieren sich nach Zahlen usw.



Foto: Alex Rexius

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Die Gesundheitsprofis, Juli 2025

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV),

Chefredaktion: Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.),
DGUV, Berlin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag
GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Alexander Jordan, Bensheim + Sebastian Klaar,
Langen

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Die Gesundheitsprofis“, Juli 2025

Unter www.dguv-lug.de, *webcode: lug1001153* finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- 2 Schaubilder
- 2 Arbeitsblätter
- Infotext für die Schülerinnen und Schüler
- Mediensammlung