

Spiel S23 „Körper-Künstler“

Klasse: 2–13

Fach: Fächerübergreifend

Anzahl: Klassenstärke

Arbeitsform: Am Tisch sitzend, im Raum oder im Freien stehend

Ziel: Selbstwertgefühl, Entspannung, Aufmerksamkeit



Konzentrierte „Künste“

Angebote der Stufe 1:

Die rechte Hand der Schüler zeichnet vor dem Körper einen senkrechten Strich in die Luft, die linke Hand zeichnet zur selben Zeit einen waagerechten Strich in die Luft.

Die rechte Hand der Schüler zeichnet vor dem Körper einen senkrechten Strich in die Luft, die linke Hand zeichnet zur selben Zeit einen Kreis in die Luft.

Die rechte Hand der Schüler zeichnet vor dem Körper einen senkrechten Strich in die Luft, die linke Hand zeichnet zur selben Zeit ein Dreieck in die Luft.

Die rechte Hand der Schüler zeichnet vor dem Körper einen senkrechten Strich in die Luft, die linke Hand zeichnet zur selben Zeit eine liegende Acht in die Luft.

Die rechte Hand der Schüler zeichnet vor dem Körper eine senkrechte Acht in die Luft, die linke Hand zeichnet zur selben Zeit eine liegende Acht in die Luft.

Stufe 2:

Die Aufgaben werden so gemacht, dass die rechte Hand die Aufgaben der linken Hand ausführt und umgekehrt.

Die Bewegungsschnelligkeit der Hände werden angegeben und können verschieden sein,
d. h. die linke Hand malt schneller als die rechte Hand und umgekehrt.

Stufe 3:

Die Mal-Aufgaben werden mit zusätzlichem auf der Stelle laufen, gehen, marschieren kombiniert.

Es werden gleichzeitig zum Malen Bauchkreis-Bewegungen gemacht.

Beim Malen gehen die Schüler zwei Schritte vor, einen Schritt zurück.

...

Spiel S/M/D/F/G/Üz4

„Noch mehr Körper-Künste“

Klasse: 2–13

Fach: Fächerübergreifend

Anzahl: Klassenstärke

Arbeitsform: Am Tisch sitzend, im Raum oder im Freien stehend

Ziel: Selbstwertgefühl, Entspannung, Aufmerksamkeit



Körperkunst

Stufe 1:

Körperkunst Nase-Ohr

Die Schüler fassen zur gleichen Zeit mit der rechten Hand an das linke Ohr und mit der linken Hand an die Nasenspitze. Nun wird gleichzeitig gewechselt, sodass

die linke Hand an das rechte Ohr und die rechte Hand an die Nasenspitze kommt. Mehrmals in verschiedenem Tempo wiederholen.

Körperkunst Finger-Finger

Die Schüler berühren mit dem Daumen der rechten Hand den kleinen Finger der rechten Hand. Der Daumen der linken Hand berührt den Zeigefinger der linken Hand. Nun werden alle Finger der Reihe nach angetippt.

Bei der rechten Hand geht das Tippen vom kleinen Finger zum Zeigefinger und zurück, bei der linken Hand geht das Tippen vom Zeigefinger zum kleinen Finger und zurück.

Körperkunst Augen-Zunge

Während die Zunge sich nach rechts bewegt, bewegen sich die Augen (Kopf bleibt in der Mitte) nach links. Wechsel ...

Stufe 2:

Die Körperkünste werden erweitert, indem die Schüler dabei

- auf der Stelle gehen, laufen, marschieren (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- mit dem Bauch kreisen
- abwechselnd auf die Zehen und in die Hocke gehen
- zwei Schritte vor, einen Schritt zurück gehen

Stufe 3:

Es wird dabei

- Das 1 × 1 gesagt
- Ein Wort buchstabiert
- Ein Gedicht aufgesagt

Es werden dabei aufgesagt

- Chemische Formeln
- Mathematische Regeln
- Unregelmäßige Verben
- Hauptstädte, Flüsse, ... aus Europa, Asien ...
- Inhaltsstoffe von Lebensmitteln
- Geschichtszahlen

Spiel S25 „Wand drücken“

Klasse: 3–13

Fach: Fächerübergreifend

Anzahl: Klassenstärke

Arbeitsform: Am Tisch stehend

Ziel: Dehnung der rückwärtigen Muskeln und Sehnen, verbesserte Durchblutung, taktile Stimulation, Balanceübung



Dehnung der rückwärtigen Muskulatur

Zwei Schüler stehen sich gegenüber.

Sie halten ihre Arme waagrecht nach vorn. Ihre Ellenbogen sind leicht gebeugt. Die Hände werden senkrecht gehalten, so dass die Handflächen der Partner sich berühren.

Ihre Beine stehen in Schrittstellung, die Füße in einer Linie voreinander.

Das vordere Bein ist im Knie leicht gebeugt, das hintere gestreckt. Die Füße, auch die Fersen, sind auf dem Boden.

Die Schüler drücken ihre Hände flach gegeneinander und verstärken so die Dehnung des Wadenbereichs im hinteren Bein.

Die Übung wird mehrmals mit wechselnder Beinstellung durchgeführt.

Variation:

- Die Übung kann auch in der Weise durchgeführt werden, dass die Schüler mit ihren Händen gegen eine Wand drücken, um die Dehnung zu intensivieren

Spiel S/Ü26 „Achtung, hier kommt ein Stuhl!“

| | |
|--------------|--------------------|
| Klasse: | 3–13 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Anzahl: | Klassenstärke |
| Arbeitsform: | Im Kreis stehend |

Alle Schüler stehen im Kreis. Vor jedem Schüler befindet sich ein vierbeiniger Stuhl. Alle Schüler drehen sich seitlich zum Stuhl, sodass ihre rechte Hand den Stuhl berührt. Der Stuhl wird mit der Rückenlehne zum Schüler gezogen, so dass alle Stühle nur noch auf zwei Beinen stehen.

Die Aufgabe der Schüler ist es nun zur gleichen Zeit den Stuhl loszulassen – zum nächst vorderen Stuhl zu laufen- diesen abzufangen, sodass keiner der Stühle umfällt oder auf vier Beinen steht.

Je größer der Teilnehmerkreis ist umso schwerer ist die Aufgabe.

Variation:

- Bei der Aufgabe darf nicht gesprochen werden
- Die Aufgabe wird mit einem offenen und einem geschlossenen Auge durchgeführt
- Die Aufgabe wird mit geschlossenen Augen durchgeführt
- Die Aufgabe wird im Rückwärtsgang durchgeführt
- Die Aufgabe wird zur anderen Seite und mit den Stuhl der linken Hand festhaltend durchgeführt
- Während des Spiels werden bei jedem Wechsel laut Lerninhalte aufgesagt (1 × 1 Reihen, Alphabet, Grammatik, Geschichtszahlen ...)

Spiel S27 „Malende Hände“

| | |
|--------------|---|
| Klasse: | 4–13 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Anzahl: | Am Tisch stehend |
| Arbeitsform: | Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordination, Schulung des Richtungs- und Ordnungssinns |
| Ziel: | Lockerung der Arm- und Schultermuskulatur |

Die Schüler nehmen ihre Hände in die Luft und malen zur Musik mit beiden Händen gleichzeitig beliebige Formen, Muster oder Bilder:

- vor ihrem Körper
- hinter ihrem Körper

- an ihren Körperseiten
- über ihrem Kopf
- um ihre Knie
- um ihre Füße
- auf ihrem Gesicht (zarte Berührung)

Spiel S28 „Schreibgymnastik“

| | |
|--------------|---|
| Klasse: | 4–13 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Arbeitsform: | Am Tisch stehend |
| Ziel: | Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordination, Aktivierung, Lockerung und Steuerung der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, Vertiefung von Lerninhalten |

Es spielt leise Musik. Die Schüler bekommen kurze Aufgaben:

- Mit den Zeigefingern beider Hände gleichzeitig bestimmte Buchstaben, Zeichen, Formen oder Zahlen in die Luft malen
- Mit beiden Ellenbogen gleichzeitig bestimmte Buchstaben, Zeichen, Formen oder Zahlen in die Luft malen
- Mit beiden Schultern gleichzeitig bestimmte Buchstaben, Zeichen, Formen oder Zahlen in die Luft malen
- Mit den Hüften bestimmte Buchstaben, Zeichen, Formen oder Zahlen in die Luft malen
- Mit beiden Füßen gleichzeitig bestimmte Buchstaben ...
- Mit beiden Augen gleichzeitig bestimmte Buchstaben ...
- Mit der Nase bestimmte Buchstaben ...
- Mit der Zunge bestimmte Buchstaben ...

Spiel S29 „Skilanglauf“

| | |
|--------------|--|
| Klasse: | 4–13 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Arbeitsform: | Am Tisch oder im Raum |
| Ziel: | Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordination, Wiederholung und Vertiefung von Lerninhalten |

Bei gleichzeitigen Schrittsprüngen mit gegengleichen Armbewegungen (mindestens zwei bis drei Minuten) führen die Schüler Aufgaben durch, z.B:

- Lautes oder murmelndes Wiederholen von Deklinationen oder Konjugationen im Deutsch- und Fremdsprachenunterricht

- Lautes oder murmelndes Wiederholen von unregelmäßigen Verben im Fremdsprachenunterricht
- Lautes oder murmelndes Wiederholen von mathematischen Formeln im Mathematikunterricht
- Lautes oder murmelndes Wiederholen von fachlichen Inhalten einzelner Stunden

Variationen:

- Anstelle der Schrittsprünge werden Schlussprünge vor- und rückwärts durchgeführt
- Anstelle der Schrittsprünge wird der Hampelmannsprung durchgeführt
- Anstelle der Schrittsprünge werden Überkreuzbewegungen durchgeführt
- Anstelle der Schrittsprünge werden zu zweit Klatsch-Bewegungen mit Händen und Knien durchgeführt
- Anstelle der Schrittsprünge wird auf der Stelle gejoggt

Spiel 330 „Sitzgymnastik“

Klasse: 4–13

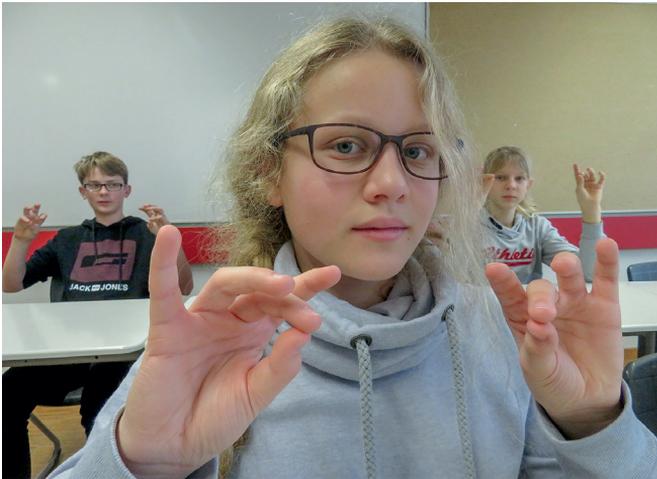
Fach: Fächerübergreifend

Arbeitsform: Am Tisch stehend

Ziel: Fingergeschicklichkeit, Aktivierung, Lockerung und Steuerung besonders der Finger-, Arm- und Schultermuskulatur, verbesserte Durchblutung, Sprachförderung (Zusammenhang Feinmotorik/Sprache)



Armstrecken



*Sitzgymnastik kann
Gehirnjogging sein*

- 1) Die Schüler strecken beide Arme senkrecht in die Luft.
Sie strecken sich so lang, als wollten sie die Decke erreichen.
Die Finger werden gespreizt und geschlossen,
die Finger spielen Klavier,
die Hände werden im Handgelenk gedreht,
die Hände werden auf und nieder gebeugt.
- 2) Die Arme hängen neben dem Körper,
die Hände und Arme werden geschüttelt,
Arme und Hände kreisen an der Seite,
die Hände kreisen im Handgelenk allein.
- 3) Die Arme werden vor den Körper gehalten.
Die einzelnen Finger tippen beidseitig gleichzeitig jeweils nacheinander fünfmal mit dem Daumen zusammen,
die Hände werden kräftig aneinander gerieben.

Variation:

- Die Übung kann im Sitzen gemacht werden
- Die Übung kann erst mit der einen Hand, dann mit der anderen Hand, zuletzt beidseitig, durchgeführt werden
- Das gleichzeitige Drehen des rechten und des linken Armes kann bei geübten Schülern in gegenläufiger Richtung ausgeführt werden
- Das Daumen-Finger-Tippen kann bei geübten Schülern in der Weise verändert werden, dass eine Hand mit der Fingerbewegung Daumen-Zeigefinger, die andere Hand dazu parallel mit der Bewegung Daumen-Kleinfinger beginnt.

Das Spiel lässt sich gut mit dem Einsatz von Hintergrundmusik verbinden.

Spiel S31 „Ballsport“

Klasse: 4–13

Fach: Fächerübergreifend

Anzahl: Klassenstärke

Arbeitsform: Am Tisch stehend

Ziel: Aufmerksamkeit, Geschicklichkeit, Koordination, Sprache



Der Torwart streckt sich – die Spieler gehen in die Hocke, um ihren Ball ins Tor zu werfen

Ein Schüler steht vor der Gruppe. Er ist der Handball-Torwart.

Hält der Torwart die gestreckten Arme nach links oben, zeigen alle Schüler, (die ihm gegenüber stehen) mit ihren Armen nach rechts, um zu demonstrieren, dass der Ball dort hingeworfen werden muss.

Hält der Torwart die gestreckten Arme nach rechts oben, zeigen alle Schüler, (die ihm gegenüber stehen) mit ihren Armen nach links, um zu demonstrieren, dass der Ball dort hingeworfen werden muss.

Bückt sich der Torwart oder geht in die Hocke, strecken alle Spieler die Arme in die Luft, um zu demonstrieren, dass der Ball dort hingeworfen werden muss.

Streckt sich der Torwart, gehen alle Spieler in die Hocke, um zu demonstrieren, dass der Ball dort hingeworfen werden muss.

Variation

Ein Schüler steht vor der Gruppe. Er ist der Fußball-Torwart.

Hält der Torwart die gestreckten Armen nach links oben, schießen alle Schüler, (die ihm gegenüber stehen) mit ihrem Fuß nach rechts, um zu demonstrieren, dass der Ball dort ins Tor kann.

Hält der Torwart die gestreckten Armen nach rechts oben, schießen alle Schüler, (die ihm gegenüber stehen) mit ihren Fuß nach links, um zu demonstrieren, dass der Ball dort ins Tor kann.

Bückt sich der Torwart oder geht in die Hocke, strecken alle Spiele einen Fuß in die Luft, um zu demonstrieren, dass der Ball dort ins Tor kann.

Streckt sich der Torwart, schießen alle Schüler, (die ihm gegenüber stehen) mit ihrem Fuß nach rechts oder links, um zu demonstrieren, dass der Ball dort ins Tor kann.

Je schneller der Torwart sich bewegt, umso schwieriger wird die Gegenbewegung.

Das Spiel kann erschwert werden indem der Torwart bei seinen Bewegungen laut Handball oder Fußball ruft und die Spieler entsprechend mit Händen oder Füßen die entsprechenden Spielbewegungen machen müssen.

| Spiel S32 | | „Turnende Höcker-Spiel 1“ | |
|------------------|--|----------------------------------|--|
| Klasse: | 4 – 13 | | |
| Fach: | Fächerübergreifend | | |
| Anzahl: | Klassenstärke | | |
| Arbeitsform: | Sitzend | | |
| Ziel: | Bandscheibenentlastung, Körperkenntnis, Körperwahrnehmung, Körperhaltung | | |

Die Schüler sitzen vorn auf dem Stuhl. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Sie legen ihre flachen Hände auf die Knie. Sie ziehen sich langsam zu den Knien – schieben sich langsam von den Knien weg. Die Bewegung wird wiederholt.

Die Schüler bemerken, wie das Becken vor und zurück kippt und wie sie über die Sitzbeinhöcker rollen. Sie spüren die Bewegung in der Wirbelsäule und sie spüren die Brustkorbhebung.

Spiel S33 „Turnende Höcker-Spiel 2“

| | |
|--------------|---|
| Klasse: | 4–13 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Anzahl: | Klassenstärke |
| Arbeitsform: | Sitzend |
| Ziel: | Bandscheibenentlastung, Bandscheibenmassage, Körperkenntnis, Körperwahrnehmung, Körperhaltung |

Die Schüler sitzen vorn auf dem Stuhl. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Schüler setzen sich im Wechsel langsam auf die rechte und die linke Gesäßhälfte. Die Bewegung wird wiederholt.

Sie bemerken dabei die Veränderung im Becken, die seitliche Verlagerung der Wirbelsäule, das seitliche Rollen über die Sitzhöcker, die Bewegungsarbeit des Oberkörpers.

Spiel S34 „Turnende Höcker-Spiel 3“

| | |
|--------------|---|
| Klasse: | 4–13 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Anzahl: | Klassenstärke |
| Arbeitsform: | Sitzend |
| Ziel: | Bandscheibenentlastung, Bandscheibenmassage, Körperkenntnis, Körperwahrnehmung, Körperhaltung |

Die Schüler sitzen vorn auf dem Stuhl. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Schüler kreisen mit ihrem Gesäß: Beckenkipfung nach vorn, kreisförmige Bewegung zur Seite – nach hinten – zur anderen Seite – nach vorn.

Der Bewegungsablauf wird gegenläufig ausgeführt.

Variation:

Die Schüler stellen sich vor, ein Ziffernblatt unter ihrem Gesäß zu haben. Auf Anweisung des Spielleiters wird das Becken in Richtung der jeweiligen Ziffer/Zahl gekippt.

- Beispiel: 3 Beckenkipfung nach rechts – zurück zur Mitte
6 Beckenkipfung nach hinten – zurück zur Mitte ...

| Spiel S35 „Turnende Höcker-Spiel 4“ | |
|--|---|
| Klasse: | 4–13 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Anzahl: | Klassenstärke |
| Arbeitsform: | Sitzend |
| Ziel: | Bandscheibenentlastung, Bandscheibenmassage, Körperkenntnis, Körperwahrnehmung, Körperhaltung |

Die Schüler sitzen aufrecht auf dem Stuhl. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Schüler legen ihre Hand flach auf den Kopf und bauen langsam Druck gegen die Hand auf.

Nun stellen sie sich vor, dass ihre Sitzbeinhöcker sich treffen wollen. Sie spüren die Aufrichtung im Körper. Die Bewegung wird wiederholt.

| Spiel S36 „Tanzende Füße“ | |
|----------------------------------|---|
| Klasse: | 4–13 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Anzahl: | Klassenstärke |
| Arbeitsform: | Sitzend |
| Ziel: | Koordination, Beweglichkeit, Körperkenntnis, Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Dehnung, Kräftigung der Muskulatur |

Die Schüler sitzen aufrecht auf dem Stuhl. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Füße werden auf die Ballen gerollt, die Füße werden langsam auf die Fersen gerollt. Diese Bewegung wird mehrmals wiederholt.

Nun arbeiten die Füße im Wechsel: wenn der rechte Fuß auf den Ballen rollt, begibt sich der linke Fuß auf die Ferse. Diese Bewegung wird zuerst langsam, dann zügiger eine Weile durchgeführt.

Weitere Spiele, die Bewegungen und Entspannung anbieten

Unterricht, der Bewegung integriert, bietet viele Möglichkeiten, Schüler kreativ, sprachlich, koordinativ und kooperativ zu fördern und zu fordern.

Bewegungsspiele wirken gleichermaßen entspannend, konzentrationsfördernd und aktivierend.

Sie sind einfach und wirkungsvoll.

Weitere Möglichkeiten zur Ergänzung der Mini-Sport-Bewegungen und Mini-Entspannungsübungen findet der Leser in den Bereichen:

- Spiel Ü1 „Grimassen-Kette“
- Spiel Ü2 „Umkleidekabine“
- Spiel Ü3 „Wochentagsport“
- Spiel Ü6 „Rückenmassage“
- Spiel Ü7 „Löffelfechten“
- Spiel Ü8 „Rückentafel“
- Spiel Ü/G 9 „Auf und nieder – immer wieder“
- Spiel Ü 10 „Hausaufgaben – aktuell“
- Spiel BG1 „Meine Hände sind verschwunden“
- Spiel BG2 „Leute habt Ihr schon gesehen“
- Spiel BG3 „Eis-Tanz-Spiel“
- Spiel BG4 „Elefant“
- Spiel BG5 „Geburtstagsspiel“
- Spiel BG/D12 „Wortarten-Tanz“

- Fingerspiele für die Grundstufe
- Steigt der Peter ...
- Fünf Gespenster ...
- Da kommt der Bär ...
- Larifari ...
- Ich ging einmal ...
- Fingerspiele für die weiterführende Schule
- „Flachhand-Spiele“
- „Spiel mit aufgestellten Händen“
- „Faust-Spiele“
- Finger- und Hand-Kombi-Spiele
- „Fingertrommeln“
- „Fingermusik“
- „Fingerspiele in der Luft
- „Fingertheater“
- „Fingersport“
- Fingerspiele – Tischgruppenspiele
- „Ich hab gefischt“
- „Ich steig in meinen blauen Kahn“
- Einfache Klatschspiele zum Überkreuzen der Körpermittellinie/Grundschule
- Eine kleine graue Maus
- Am Montag fängt die Woche an
- A, B, C, wen ich da seh
- Eins, zwei, Papagei
- Sieben kleine Wänzchen
- Eine dicke Suppennudel
- Ein Herr in Badehose stand
- Auf dem Berge Sinai

- „Guten Tag, Herr Gärtnermann
- Mi, Ma, Mäuschen
- In einer kleinen Schule
- Einfache Klatschspiele zum Überkreuzen der Körpermittellinie Mittel- und Oberstufe
- Der Mops von Fräulein Lunden
- Wenn ich in deine Augen seh'
- Lebe glücklich, lebe heiter
- Es sitzt ein Vogel auf dem Leim
- „Wo sitzt“, so frug der Globus leise
- War einmal ein Bumerang
- Lateinisches Gedicht
- Englisches Gedicht
- Klatschspiele für Profis
- „Finger-Daumen ...“
- „Oben, unten ...“
- „Spaghetti und Chili ...“
- „Eis, Eis, Eis ...“
- „Minibar ...“

4.6 **Brain-Gym®-Schulspiele** ²⁰

Das Brain-Gym®-Programm ²¹ (Gehirngymnastik) besteht aus einer Reihe von Bewegungen, die von dem Pädagogen Dr. Paul Dennison in den siebziger Jahren in Kalifornien entwickelt wurden.

Dennison integrierte die Erkenntnisse von Dr. Doman (Physiotherapeut) und Dr. Delacato (Psychologe, Pädagoge) ²² sowie Arbeiten von Dr. Herr (Experte für Sehtraining), Dr. Getman (Optometrist) und Dr. Tyler (Chiropraktiker) in sein Programm.

Die Übungen wurden für Kinder und Erwachsene zusammengestellt.

Gezielte Bewegungen sollen Menschen helfen, Sehprobleme, Lern- und Sprachschwierigkeiten zu mindern.

20 Es ist urheberrechtlich nicht gestattet, mehr als fünf Brain-Gym®-Übungen zu beschreiben bzw. als Foto zu veröffentlichen. Die darüber hinausgehenden Übungen können lediglich benannt werden. Ich habe mich für die Benennung entschieden, da mir bekannt ist, dass viele Lehrer mit den Brain-Gym®-Übungen arbeiten, häufig aber nach Ideen suchen, diese in den Unterricht oder in Spiel- und Bewegungsformen zu integrieren.

21 Dennison, P. u. G., 2002 Kirchzarten

22 Doman und Delacato (beide USA) haben in den 60er Jahren eine neuro- und sensorische Behandlungsmethode für hirnverletzte Kinder entwickelt

Dr. med. Zinke, Diplompsychologe, Medizinaldirektor i. R., Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, erklärte angesichts einer Studie, die 1999 in Deutschland durchgeführt wurde, dass das Bewegungsprogramm kindgerecht, entwicklungsadäquat, methodisch eindeutig auf definierbare pädagogische und humane Ziele ausgerichtet und in den normalen Lehrplan integrierbar ist.²³

| Spiel BG1 „Meine Hände sind verschwunden“ | |
|--|---|
| Klasse: | VK – 1 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Anzahl: | Klassenstärke |
| Arbeitsform: | Am Tisch sitzend oder stehend |
| Ziel: | Überkreuzen der Körpermittellinie, Dehnung, Entspannung und Aktivierung der Muskulatur, Augen- und Kiefergelenkspannung, vertiefte Sauerstoffaufnahme und Durchblutung, Koordination, Anregung der Sprechfreude |

Das Spiel wird nach der bekannten Melodie „Meine Hände sind verschwunden“ gesungen.

Der Text wird ebenfalls beibehalten, anstelle des einfachen Zeigens der Körperteile wird jedoch eine Brain-Gym®-Übung mit dem jeweiligen Körperteil kombiniert:

1. „Meine Hände sind verschwunden, ich habe keine Hände mehr“, Text singen und dabei Hände verstecken.
„Ei, da sind die Hände wieder, tralalalalala“, Hände vorholen und „Double Doodle“ (Simultanzeichnen) machen.
2. „Meine Füße sind verschwunden, ich habe keine Füße mehr“, Text singen und dabei Füße verstecken (z. B. auf die Füße setzen)
„Ei, da sind die Füße wieder, tralalalalala“, Füße vorholen und die „Fußpumpe“ machen.
3. Das Lied singen und den Kopf verstecken, „Nackenrolle“
4. Das Lied singen und den Po verstecken „Beckenschaukel“
5. Das Lied singen und den Mund verstecken „Energiegähnen“
6. Das Lied singen und die Ohren verstecken „Denkmütze“
7. Das Lied singen und die Augen verstecken Augen bedecken, dann blinzeln öffnen
8. Das Lied singen und die Zunge verstecken Mit der Zunge in der Luft liegende Achten außerhalb des Mundes malen.

23 Zinke, K. in Beigel, Steinbauer, Zinke (2002): Das bewegte Klassenzimmer, S. 166

Das Lied kann beliebig ergänzt werden. Besonders beliebt ist es bei Kindern, wenn zum Schluss im Text gesungen wird:

„Die Kinder sind verschwunden, ich habe keine Kinder mehr“ und alle Kinder sich im Raum verstecken.

Bei dem Text: „Ei, da sind die Kinder wieder“, hüpfen alle Kinder durch die Klasse und bei „tralalalalala“ sitzt jeder auf seinem Platz.

Spiel BGz „Leute habt ihr schon geseh'n?“

| | |
|--------------|---|
| Klasse: | VK – 1 |
| Fach: | Fächerübergreifend |
| Anzahl: | Klassenstärke |
| Arbeitsform: | Im Raum stehend |
| Ziel: | Koordination, Überkreuzen der Körpermittellinie, Unterstützung der Integration des ATNR, Herz-Kreislauf-Aktivierung, vertiefte Atmung und Durchblutung, Merkfähigkeit |



Überkreuzgang vorwärts



Homolateralgang vorwärts

Dieses Bewegungsspiel wird nach der bekannten Melodie „Horch, was kommt von draußen rein?“ gesungen:

„Leute habt ihr schon geseh'n, ich kann geh'n, ich kann geh'n, wie ein kleiner Ham-pelmann, schaut mal an, schaut an.

Gehe vorwärts, rückwärts auch, lacht mein Mund, lacht mein Bauch. Soll nun wirklich jeder sehn, ich kann geh'n, ja geh'n.“

Begleitend zum Singen werden verschiedene Gang- und Bewegungsformen für den Hampelmann ausgemacht:

- Überkreuzgang vorwärts (Hand und Knie der gegenüberliegenden Seite treffen sich)
- Homolateralgang vorwärts (Hand und Knie derselben Seite treffen sich)
- Wechsel von Überkreuzgang vorwärts und homolateralem Gang
- Überkreuzgang rückwärts (Hand und Fuß der gegenüberliegenden Seite treffen sich hinter dem Körper)
- Homolateralgang rückwärts (Hand und Fuß der gleichen Seite treffen sich hinter dem Körper)
- Wechsel von Überkreuzgang rückwärts und homolateralem Gang
- Wechsel von Überkreuzgang vorwärts und homolateralem Gang rückwärts
- Wechsel von Überkreuzgang rückwärts und homolateralem Gang vorwärts
- Überkreuzgehen seitwärts (Arm und Bein der gegenüberliegenden Seite spreizen vom Körper ab)
- Homolateralgang seitwärts
- Wechsel von Überkreuz- und Homolateralgang seitwärts (Arm und Bein der gleichen Seite spreizen vom Körper ab)

Variation:

Der Text wird verändert (statt Hampelmann werden Worte wie Elfchen, Affenmann, Flöhchen, Elefant ... o. ä. eingesetzt)

- Bei „wie ein kleines Elfchen fein“ werden die Bewegungsmuster elfenhaft geflogen
- Bei „wie ein richt'ger Affenmann“ werden die Bewegungsmuster affenähnlich ausgeführt
- Bei „wie ein Flöhchen hüpf ich jetzt“ werden die Bewegungen gehüpft
- Bei „wie ein großer Elefant“ die Bewegungen gestampft

Wichtig:

- Als gute Vorübungen bzw. Unterstützungen dienen Turnhallenspiele, bei denen Kriechen, Krabbeln, Robben ... im Mittelpunkt stehen
- Der Lehrer bewegt sich stets mit den Schülern und unterstützt sie dadurch in der Ausführung der verschiedenen Bewegungsmuster
- Es ist möglich, die rechte und linke Körperseite mit farbigen Klebepunkten (Bändchen ...) zu markieren, um den Schülern die Ausführung der verschiedenen Bewegungsmuster zu erleichtern
- Das Spiel ist gerade bei jüngeren Schülern eine gute Vorbereitung, um später mit den Kindern flotte Tänze tanzen zu können
- Bei verändertem Text kann das Spiel auch in höheren Klassenstufen gespielt werden