



## Händekreisen

1. Stelle dich hin und strecke deine Arme zur Seite.
2. Kreise deine Handgelenke 10-mal gegen den Uhrzeigersinn und 10-mal im Uhrzeigersinn.



Matte

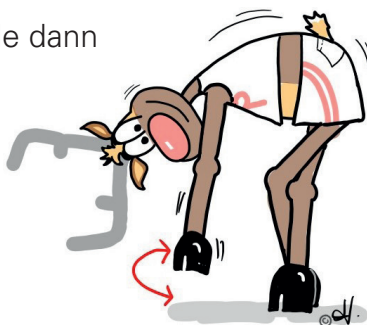
## Päckchen

1. Lege dich auf eine Matte, ziehe die Beine eng an deinen Körper.
2. Umfasse die Beine mit beiden Händen.
3. Ziehe dein Kinn an die Brust.
4. Schaukele vor und zurück.
5. Wippe langsam von rechts nach links.



## Schwingen

1. Stelle dich hin und überkreuze dabei deine Beine.
2. Beuge deinen Oberkörper nach vorne und lasse ihn locker hängen. Die Arme hängen auch nach unten.
3. Schwinge nun deinen Oberkörper langsam 10-mal von rechts nach links.
4. Wechsele dann die Beine.



Stift

## Stift-Übergabe

1. Nimm einen Stift in die rechte Hand und gib ihn über deine Schulter hinter deinem Rücken nach unten. Die linke Hand muss den Stift von unten greifen.
2. Mache das auch in die andere Richtung.

Jede Seite  
10-mal!

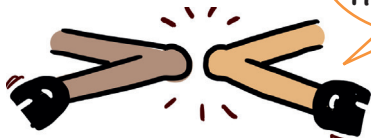




## Begrüßungsspiel



1. Suche dir einige Kinder.
  2. Joggt durcheinander.
  3. Immer, wenn ihr jemandem begegnet, begrüßt ihr euch.
- Die Begrüßungsart wird immer neu festgelegt, zum Beispiel: Abklatschen, verbeugen, 1-mal im Kreis drehen, Ellenbogencheck, Fußcheck, ...



Macht das  
auch im  
Hopserlauf!

Klammern, Schulhof

## Klammerkönig



1. Suche dir einige Kinder.
2. Befestigt jeweils zwei Wäscheklammern an eurer Kleidung.
3. Auf ein Zeichen hin versucht ihr, den anderen die Wäscheklammern zu klauen und an eurer eigenen Kleidung zu befestigen.
4. Wer hat nach 5 Minuten die meisten Klammern?



## Mumien-Kicks

1. Stelle dich hin und strecke die Arme nach vorne.
2. Hüpfе auf der Stelle.
3. Kicke dabei abwechselnd deine Füße nach vorne, die Beine bleiben möglichst gestreckt.



Musik

## Musik-Hüpfen

1. Hüpfе im Takt zur Musik.
2. Halte das ganze Lied durch.





## Handflächen zusammen

1. Lege deine Handflächen auf Brusthöhe aneinander und drücke sie für ein paar Sekunden fest zusammen
2. Atme dabei gleichmäßig weiter.
3. Mache das 10-mal.



Matte

## Beine hoch

1. Lege dich auf den Rücken.
2. Hebe deine Beine gestreckt senkrecht nach oben in die Luft. Dein Po bleibt dabei auf dem Boden.
3. Deine Arme legst du seitlich auf den Boden.
4. Wie lange kannst du die Beine oben halten?



Matte

## Bergsteiger

1. Gehe in die Liegestützposition.
2. Ziehe nun die Knie abwechselnd unter deinen Bauch.
3. Dein Rücken bleibt dabei immer auf der gleichen Höhe und hängt nicht durch.
4. Kannst du deine Knie auch nach rechts und links ziehen?



Stuhl oder Matte

## Luftschrift

1. Setze dich seitwärts auf einen Stuhl oder auf den Boden und hebe beide Beine an.
2. Schreibe mit geschlossenen Füßen deinen Namen in die Luft.

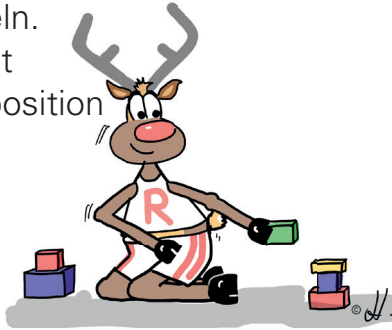




## Bausteine oder Würfel

### Turmbau

1. Knie dich auf den Boden.
2. Nimm 5 bis 6 Bausteine oder Würfel und baue einen Turm rechts neben dir.
3. Versuche nun, den Turm so schnell wie möglich von der rechten auf die linke Seite umzustapeln.
4. Du darfst deine Sitzposition dabei nicht verändern.



## Schulhof

### Falkenflug



„Fliege“ so schnell du kannst wie ein Falke eine Runde über den Schulhof.  
Vergiss nicht, die Arme dabei schnell auf und ab zu schlagen.

### Hin und her

1. Suche dir eine Linie auf dem Boden.
2. Springe so schnell du kannst hin und her.

Wie viele Sprünge schaffst du in 30 Sekunden?



### „Hab dich!“

1. Suche dir einige Kinder.
2. Versuche, ein anderes Kind zu fangen und rufe dabei laut „Hab dich!“
3. Wer gefangen ist, lächelt und ist das neue Fängerkind.





kleine Gegenstände zum Stapeln

## Balancierkönig

1. Nimm einige verschiedene Gegenstände, zum Beispiel ein Mäppchen, Buch, Radiergummi, eine Packung Taschentücher oder Bausteine.
2. Versuche nun, die Gegenstände aufeinander gestapelt im Gehen vor deinem Körper zu balancieren.

Schaffst du es auch rückwärts?



## Flamingo

1. Stelle dich auf die Zehenspitzen.
2. Hebe nun ein Bein an.
3. Kannst du das Gleichgewicht halten?
4. Schaffst du es auch, wenn du mit den Armen flatterst?
5. Kannst du es auch mit geschlossenen Augen?

Wie lange kannst du wie ein Flamingo stehen?



## Nase – Ohr

1. Berühre mit der rechten Hand das linke Ohr und gleichzeitig mit der linken Hand die Nase.
2. Patsche dir auf die Oberschenkel.
3. Wechsele die Hände: Die linke Hand berührt das rechte Ohr, die rechte Hand die Nase.
4. Wiederhole die Bewegung mehrmals. Werde dann immer schneller.



## Auf-Ab-Kreis-Maschine

1. Stelle dich hin.
2. Mit der rechten Hand malst du nun vor deinem Bauch gleichmäßige Kreise, die Handfläche zeigt dabei in Richtung Bauch.
3. Die andere Hand bewegst du über deinem Kopf senkrecht von oben nach unten.
4. Wechsele die Hand.
5. Schaffst du es auf jeder Seite 1 Minute lang?

Immer schön konzentrieren!





## Selbstregulation

Musik, Farbkarten rot, blau, grün, gelb

### Farbenorchester

Jedem Kind in der Klasse wird eine der Farben rot, blau, grün und gelb mündlich zugeordnet. So entstehen Gruppen.

Jede Farbe steht für eine Bewegung:

- rot** = Kniebeuge
- blau** = einmal um sich selbst drehen
- grün** = Arme heben und wieder senken
- gelb** = mit gestreckten Armen einen großen Kreis beschreiben

**Überlegt euch nach  
und nach mehr Farben  
und Bewegungen!**



Merkt euch eure Farbe gut und stellt euch mit ausreichend Platz um euch herum auf. Ein Kind zeigt nun die Farbkarten und „dirigiert“ damit die Bewegungen der anderen Kinder. Nur die Kinder, welche diese Farbe haben, dürfen ihre Bewegung ausführen. Die anderen bewegen sich nicht. Langsam wird das Tempo gesteigert.

Wenn dabei Musik gespielt wird, entsteht sogar eine kleine Choreografie. Die Musik sollte nicht zu schnell sein, auch klassische Stücke sind dafür gut geeignet.

## Wahrnehmung

Papierrolle

### Lupenspaziergang

1. Nimm eine Papierrolle (Klopapierrolle oder aufgewickeltes Blatt Papier) und halte sie vor ein Auge. Das andere Auge hältst du mit einer Hand zu.
  2. Gehe nun langsam über den Flur oder über den Schulhof, ohne anzustoßen.
- Was kannst du alles entdecken?

**Achtung –  
keine Treppe  
benutzen!**

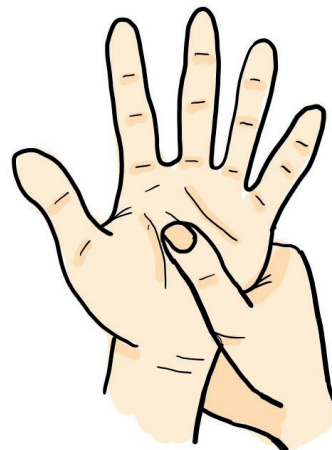




## Entspannung

### Handmassage

1. Stelle dich aufrecht hin.
2. Massiere mit dem Daumen der rechten Hand die Handinnenfläche der linken Hand.
3. Massiere jeden einzelnen Finger zwischen zwei Fingern der anderen Hand.
4. Streiche nun über den Handrücken.
5. Mache das auch mit der anderen Hand.
6. Zum Abschluss legst du beide Handflächen vor der Brust für 10 Sekunden aneinander. Schüttele dann deine Hände aus.



## Gemeinschaft

### Kopfbalance

1. Jedes Kind hat eine Pappkarte oder einen Bierdeckel, den es sich auf den Kopf legt.
2. Alle Kinder gehen nun stumm durch den Raum.
3. Wenn du deine Karte verlierst, versteinert du sofort.
4. Du darfst erst wieder weitergehen, wenn dir ein anderes Kind deine Karte wieder auf den Kopf legt.

Aber Vorsicht: Auch während du hilfst, darf dir deine Karte nicht vom Kopf rutschen! Schafft ihr es, dass möglichst wenig Kinder versteinern?

