



Foto: Christine Bay

# Praxisbeispiele

Auf den Punkt kommen

Kugelschreiber in Bewegung

Verkehrte Welt

# Beispiele “Bewegter Unterricht”

## Auf den Punkt kommen

Material: Lineal, Murmel

Organisation/  
Ablauf: Jede/r SuS benötigt ein Lineal und eine Murmel (Ideal 30cm Lineal). Ziel ist es die Murmel von der einen Seite des Lineals durch geschicktes balancieren bis in das gestanzte Loch auf der anderen Seite zu lenken. Wer dort kein Loch hat, kann auch die Murmel über das Lineal balancieren und am Ende des Lineals auffangen. Gelingt es dir? Versuche es in 5 Minuten möglichst oft zu schaffen.

Es empfiehlt sich das Spiel draußen zu spielen um ausreichend Abstand zu haben, sollte die Murmel verloren gehen.

## Kugelschreiber in Bewegung

Material: Kugelschreiber

Variation: Jede/r SuS nimmt sich einen Stift. Die Lehrkraft stellt Aufgaben, die man mit dem Stift am Platz machen kann.

Aufgaben:

- Zwischen zwei Finger klemmen, aufstehen und hinsetzen
- Auf dem Handrücken Balancieren
- Stift auf die Handfläche oder den Handrücken legen, anpuffen und fangen
- Stift auf den Schuh legen und auf ein Bein stellen
- In der Luft, mit großen Buchstaben, den eigenen Namen schreiben
- Usw.

## Verkehrte Welt in einem bewegten Unterricht

Organisation /  
Ablauf:

SuS reisen zusammen mit der Lehrkraft in eine „verrückte Welt“, in der alles genau "verkehrt" ist: Wer findet sich in der "verkehrten" Welt zurecht?  
 Alle SuS befinden sich an ihrem Sitzplatz im Klassenraum. Der Lehrer gibt verschiedene Aufträge und Zeichen. Die SuS sollen sich nun entsprechend der Vorgabe "verkehrt" verhalten:

Stopp	=	Bewegen auf der Stelle
Bewegen auf der Stelle	=	Stopp
Wir machen uns besonders groß	=	Wir machen uns besonders klein
Wir machen uns besonders klein	=	Wir machen uns besonders groß
Wir nehmen keinen Stift	=	Wir nehmen einen Stift
Stehen	=	Sitzen
Sitzen	=	Stehen
Wir sind ganz laut	=	Wir sind ganz leise
Wir gucken Richtung Fenster	=	Wir gucken zur anderen Seite
Wir hüpfen auf der Stelle	=	Wir hüpfen nicht auf der Stelle
Wir hüpfen nicht auf der Stelle	=	Wir hüpfen auf der Stelle
...		...

Weitere Möglichkeiten können auch von den SuS selbständig entwickelt werden.