



SCHÄTZLAUF

Die Zeitvorgeber*in gibt an, wie lange gerannt werden soll (z.B. 150 Sekunden). Die Läufer*innen rennen individuell los. Ohne Hilfe einer Uhr versuchen die Läufer*innen möglichst genau nach diesen 150 Sekunden wieder zum Startpunkt zurückzukehren. Jene/r Läufer*in, welcher am exaktesten geschätzt hat, wird die/der neue Zeitvorgeber*in. Dieses Spiel lässt sich mehrmals mit unterschiedlichen Zeiten wiederholen.



Positiver Beitrag zu mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität in moderater bis hoher Intensität pro Tag.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



SIGHTSEEING

Die Schüler*innen besuchen mehrere Orte im Quartier. Im Idealfall werden diese vorgängig im Unterricht besprochen und die Kinder wissen bereits einiges über den zu besuchenden Ort. An den Zielen angekommen, wird jeweils ein Selfie gemacht. Das Sightseeing kann zu Fuss oder mit einem Fahrzeug, das sich durch die eigene Muskelkraft fortbewegen lässt (Fahrrad, Scooter, Rollbrett, usw.), durchgeführt werden.



Positiver Beitrag zur Reduktion der Sitz-/Bildschirmzeit

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



Die Kinder lernen, gleichmäßig über eine bestimmte Zeit am Stück zu rennen.

Die Kinder lernen, Raum und Zeit einzuschätzen.



Die Kinder erhalten Informationen rund um ihr Quartier und lernen die Ortschaft besser kennen.

Die Kinder regen ihr Herz-Kreislaufsystem durch die körperliche Aktivität an.

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





WER SUCHT...

Die Schüler*innen sammeln bestimmte Gegenstände aus der Natur (z.B. Kieselstein, Ahornblatt, Tannenzapfen) und bringen diese am nächsten Tag mit in den Unterricht. Idealerweise passen die Gegenstände zum Unterrichtsthema und wurden vorgängig im Unterricht behandelt oder werden anschliessend zum Lernen eingesetzt.



Positiver Beitrag zur Reduktion der Sitz-/Bildschirmzeit.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



LATERNENLAUF

Die Schüler*innen suchen eine Strasse mit Strassenlampen/Laternen (Anzahl: 5). Der/die Schüler*in rennt nun so schnell es geht von der ersten zur zweiten Lampe. Im Anschluss spaziert der/die Läufer*in wieder zur ersten Laterne. Von dort erfolgt der nächste Sprint zur dritten Laterne. Dieses Vorgehen wiederholt sich bis zur fünften Strassenlampe. Es können natürlich auch alternative Ziele verwendet werden, die einen ähnlichen Abstand zueinander haben.



Positiver Beitrag zu mindestens 3 Tage/Woche Bewegung in hoher Intensität, um Muskeln und Knochen zu stärken.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



Die Kinder lernen das (natürliche) Vorkommen von spezifischen Gegenständen kennen.

Die Kinder regen ihr Herz-Kreislaufsystem durch die körperliche Aktivität an.



Die Schüler*innen werden spielerisch an das Intervalltraining herangeführt.

Die Schüler*innen merken, was ihr Körper zu leisten vermag.

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





RUNDENLAUF

Diese Bewegungshausaufgabe findet draussen statt. Die Schüler*innen legen einen Startpunkt fest, der zugleich als Endpunkt dient. Danach wählen die Schüler*innen ein Tempo aus, das sie über längere Zeit konstant rennen können. Nun versuchen sie, so viele Runden um das Haus oder den Wohnblock zu rennen, bis sie aus Erschöpfung stehen bleiben müssen. Dabei geht es nicht darum, wie schnell, sondern wie lange am Stück gejoggt werden kann. Die Anzahl gelaufener Runden gilt es beim nächsten Versuch an einem andren Tag zu schlagen.



Positiver Beitrag zu mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität in moderater bis hoher Intensität pro Tag.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



Die Kinder lernen, ein gleichmässiges Tempo zu rennen.

Die Kinder bewegen sich an der frischen Luft und verbessern ihre Ausdauerfähigkeit.



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





STILLSTAND

Ziel ist es, dass die Schüler*innen bei stillstehendem Fahrrad mit beiden Füßen auf den Pedalen sind und das Fahrrad nicht kippt. Idealerweise wird langsam angefahren und mithilfe der Bremsen sowie den Pedalen das Gleichgewicht gesucht, um still zu stehen. Dies klappt besser, wenn der Lenker in eine Richtung eingeschlagen wird. Dies ist zu Beginn schwierig, doch mit der Zeit wird es immer einfacher. Am Anfang kann als Hilfe auch der blockierte Lenker hin und her bewegt werden. Wird diese Grundform einmal beherrscht, kann auch ein Wettkampf daraus entstehen. Wer schafft es am längsten, das Gleichgewicht zu halten?



Die schnellste erreichte Geschwindigkeit auf dem Rad liegt bei 296 km/h.



BIKE 'N STYLE

Ziel ist, dass die Schüler*innen das Fahrrad gegen hinten (über den Sattel) verlassen, um abzusteigen. Dazu wird in einer stehenden Position auf dem Fahrrad gefahren. Das Tempo soll verlangsamt werden und die Füße befinden sich auf derselben Höhe. Nun wird mit Druck aus den Armen sowie den Beinen gleichzeitig das Fahrrad nach vorne weggestossen und mit einem kleinen Sprung abgesprungen. Das Fahrrad wird danach wieder gefangen.



In den Niederlanden gibt es mehr Fahrräder als Einwohnerinnen und Einwohner.



Die Kinder lernen einen vielseitigen Umgang mit dem Fahrrad.

Die Kinder fördern ihre koordinativen Fähigkeiten, insbesondere das Gleichgewicht.



Die Kinder lernen das Fahrrad auf eine spielerische Art kennen.

Die Kinder können durch das verbesserte Velo-Handling in Gefahrensituationen flexibler reagieren.

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





POST-IT

Das Ziel ist es, ein Post-it (oder Klebstreifen) so hoch wie möglich mittels eines Sprungs an einer Wand anzubringen. Sollte aus Platzgründen dies in der eigenen Wohnung problematisch sein, kann die Aufgabe auch im Freien durchgeführt werden. Um die Aufgabe in einen Wettkampf einzugliedern, können auch Schätzsprünge gemacht werden. Das heisst, die Schüler*innen schätzen vor dem Sprung, wie hoch sie den Post-it anbringen werden. Dadurch können Grössenunterschiede innerhalb von Klassen oder der Familienmitglieder ausgeglichen werden.



1936 stellte Harold Osborn mit 1,68 m den letzten Weltrekord im Standhochsprung auf. Er wurde nie gebrochen, da Standhochsprungwettbewerbe nicht mehr offiziell ausgetragen werden.



BALLON

Die Schüler*innen versuchen, ihren Ballon in der Luft zu halten. Jene Person gewinnt, welche dies am längsten schafft. Es ist erlaubt, den Ballon der anderen Mitspieler*innen zu spielen. Allerdings darf kein Ballon in Richtung Boden, sondern nur nach oben geschlagen werden.

Variation: Fällt der Ballon einer Person auf den Boden, so macht diese 10 Kniebeugen und 5 Liegestütz. Danach darf wieder ins Spielgeschehen eingegriffen werden.



Die ersten Lebewesen, die in einem Heissluftballon flogen, waren ein Schaf, ein Hahn und eine Ente, die von den Brüdern Montgolfier hochgeschickt wurden.



Die Kinder verbessern durch die Sprünge ihre Knochengesundheit.

Die Kinder sehen unmittelbar ihren Leistungsfortschritt.



Die Kinder lernen sich eine Taktik zurecht zu legen.

Durch die verschiedenen gleichzeitig zu bewältigenden Aufgaben verbessern die Kinder ihre koordinativen Fähigkeiten.

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





TIERISCHE FREUDE

Die Schüler*innen ahmen verschiedene Tiere nach, ohne Geräusche von sich zu geben. Als Zusatzaufgabe für jene/n Schüler*in, die/der das Tier imitiert, kann als Aufgabe ergänzt werden, dass es eine Bewegung sein soll, wo eine Dehnung/Ziehen der Muskulatur zu spüren ist (z.B. Katzenbuckel, Schmetterlingssitz, Elefanten-Dehnung). Ziel der Mitspieler*innen ist es, das gespielte Tier zu erraten. Variation: Im Fremdsprachenunterricht soll der Name des Tiers in der Fremdsprache genannt werden.



Pferde trinken gerne und viel: Durchschnittlich trinken sie bis zu 30-60 Liter Wasser am Tag.



Y-BALANCE

Die Schüler*innen stehen auf das linke Bein, während sie mit dem rechten Fuss, der sich in der Luft befindet, einen beliebigen Gegenstand mit den Zehen einklemmen. Nun wird versucht, diesen Gegenstand möglichst weit vorne auf dem Boden zu platzieren, ohne ihn zu werfen. Es hilft, wenn die Schüler*innen hierfür mit dem Standbein möglichst tief in die Knie gehen, um die maximale Distanz herauszuholen. Anschliessend wird die Distanz vom Standfuss zum hingelegten Gegenstand gemessen. Dasselbe wird nun diagonal nach hinten-rechts und nach hinten-links gemacht (mit demselben Standbein). Nun wird das Standbein gewechselt und der Gegenstand wird wiederum in alle drei Richtungen hingelegt.



Etwas versteckt hinter dem Gehörgang findet sich über dem Innenohr ein weiteres Organ. Dort bestimmen drei kleine, ineinander geschachtelte Bögen unser körperliches Gleichgewicht.



Die Kinder können selbstgeleitet und auf ihre Art neue Bewegungserfahrungen sammeln.

Die Kinder lernen ihren Körper als Ausdrucksmittel in der Kommunikation einzusetzen.



Die Kinder lernen, mit einem Messband Distanzen abzumessen.

Die Kinder lernen verschiedene Masseinheiten (Meter, Zentimeter, Millimeter) kennen.

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





TENNISBALL

Die Schüler*innen werfen einen Tennisball so weit nach vorne, dass sie ihn selber noch fangen können. Der Tennisball darf dabei nicht auf den Boden fallen. Fordert euch nun selbst hinaus: Mit einem Messband kann gemessen werden, wie weit der Ball geworfen und gleichzeitig auch noch gefangen werden kann. Dies lässt sich gut auch in einen Wettkampf mit der Familie oder den Freunden einbauen.



Die Erstrundenbegegnung in Wimbledon 2010 zwischen Isner und Mahut ging als Rekordspiel in die Tennis Geschichte ein. Das Match war mit 11 Stunden und 5 Minuten das längste Spiel aller Zeiten.



BEAT YOURSELF

In dieser Bewegungshausaufgabe geht es darum, sich selber zu überbieten und die persönliche Leistung stets zu verbessern: Diese Aufgabe findet draussen statt. Die Schüler*innen merken sich einen Startpunkt, der zugleich auch als Endpunkt dient. Nun rennen die Schüler*innen so schnell wie möglich einmal um das Haus oder den Wohnblock. Die Zeit kann mit einer Stoppuhr gemessen werden. Die schnellste Rundenzeit wird sich gemerkt und dient von nun an als neues Ziel, das es zu schlagen gilt.



Positiver Beitrag zu mindestens 3 Tage/Woche Bewegung in hoher Intensität, um Muskeln und Knochen zu stärken.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



Die Schüler*innen lernen ihre Laufgeschwindigkeit einzuschätzen.

Sie Schüler*innen lernen die Kraft beim Werfen einzuschätzen.



Die Schüler*innen bewegen sich an der frischen Luft.

Präventiv: Reduktion des Risikos für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





MAGISCHES VIERECK

Auf den Boden wird ein Viereck geklebt oder gemalt. Allenfalls hat es auch im Haus oder der Wohnung eine passende Bodenplatte. Nun können verschiedene Laufübungen mit diesem Viereck ausgeführt werden:

- Mit einem Bein/beiden Beinen vor und zurück springen (ohne auf das Viereck zu treten)
- Mit einem Bein/beiden Beinen seitlich hin und her springen (ohne auf das Viereck zu treten)
- Es können selbstständig weitere Formen entwickelt werden (auch Hände dazu nehmen)



Positiver Beitrag zu mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität in moderater bis hoher Intensität pro Tag.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



TREPPENLAUF

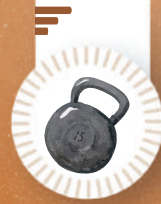
Die Schüler*innen suchen sich eine Treppe, die nicht zu steil ist. Anschliessend ist es das Ziel, die Treppe auf allen Vieren (beide Hände und beide Füße haben Bodenkontakt) nach oben zu klettern. Als Wettkampf kann auch gegeneinander angetreten werden. Variationsmöglichkeiten:

- Bauch nach unten/oben
- Rück- oder vorwärts
- Seitlich



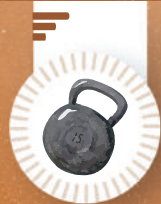
Positiver Beitrag zu mindestens 3 Tage/Woche Bewegung in hoher Intensität, um Muskeln und Knochen zu stärken.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



Die Kinder regen ihr Herz-Kreislaufsystem und ihre Muskulatur durch die körperliche Aktivität an.

Die Kinder verbessern durch die Sprünge ihre Knochengesundheit.



Die Kinder trainieren auf spielerische Weise ihre Muskulatur (insb. Stütz- und Rumpfkraft).

Die Kinder lernen den Körper anzuspannen und zu lockern.

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





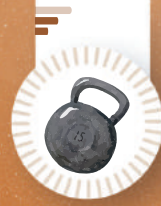
TOUR DE FRANCE

Die Schüler*innen machen dieses Jahr an der Tour de France mit. Um konkurrenzfähig zu sein, hilft das Training mittels dieser Bewegungshausaufgabe. Die Schüler*innen halten sich am Stuhl fest und beginnen mit den Beinen zu «pedalieren». Als Erschwerung können zusätzlich zum Pedalieren auch die Arme auf dem Tisch aufgestützt werden. Jetzt ist es fast schon wie bei einer Bergankunft. Wie lange halten die Schüler*innen durch? Ziel ist es, dass sich die Schüler*innen jedes Mal individuell verbessern können. Diese Bewegungshausaufgabe lässt sich sehr gut als gleichzeitige Bewegung während des Lösen anderer Hausaufgaben anwenden.



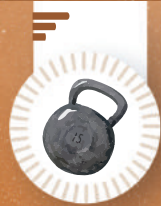
Positiver Beitrag zu mindestens 3 Tage/Woche Bewegung in hoher Intensität, um Muskeln und Knochen zu stärken.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



Die Kinder lernen, zwei Dinge gleichzeitig zu machen und können die Bewegungen, unabhängig vom Lerngegenstand, ausführen.

Die Kinder regen ihr Herz-Kreislaufsystem.



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





JUMPING-JACKS

Für diese Bewegungshausaufgabe braucht es mindestens zwei Personen (Taktgeber*in und Spieler*innen). Zunächst einmal werden die vier Varianten der Jumping-Jacks (Hampelmann) von allen Beteiligten geübt:

1. Beine seitlich und Arme seitlich
2. Beine seitlich und Arme gerade
3. Beine gerade und Arme gerade
4. Beine gerade und Arme seitlich

Anschließend nennt der/die Taktgeber*in eine Nummer zwischen 1-4. Die Spieler*innen führen die Jumping-Jack Bewegung aus.

Nach etwa fünf Sekunden nennt der/die Taktgeber*in eine andere Nummer und die Spieler*innen versuchen, direkt in die andere Variante zu wechseln. Nach fünf Runden werden die Rollen getauscht und eine/r der Spieler*innen wird zur/m neuen Taktgeber*in.



Positiver Beitrag zu mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität in moderater bis hoher Intensität pro Tag.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



JONGLAGEN

Die Schüler*innen nehmen in jede Hand einen kleinen Ball (Tennis- oder Jonglierball/alternativ: Socken-Knäuel). Die Handflächen mit den Bällen darin zeigen zur Decke. Nun werden beide Bälle parallel zueinander hochgeworfen, die Hände überkreuzen sich und die Bälle werden wieder gefangen. Anschließend werden die Bälle mit überkreuzten Händen wieder gerade und parallel zueinander nach oben geworfen, mit den Händen wird die Überkreuzung aufgelöst und die Bälle werden erneut gefangen. Die Übung kann noch erschwert werden, indem die Handflächen nach unten zeigen, die Übung gehend oder sogar hüpfend ausgeführt wird.



Während der Olympischen Sommerspiele erreichte Frederick Lorz als Erster das Ziel des Marathonlaufs. Es stellte sich jedoch heraus, dass er etwa die Hälfte der Strecke mit dem Auto zurückgelegt hatte.



Die Kinder fördern ihr Arbeitsgedächtnis durch das Merken und situative Anwenden von Bewegungen.

Die Kinder verbessern durch die Sprünge ihre Knochengesundheit.



Die Kinder lernen Bälle mit bewusster Kraftdosierung zu werfen.

Die Kinder verbessern ihre Auge-Hand-Koordination.

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN





SEILSPRINGEN

Die Schüler*innen üben zwei Seilspringtricks. Dazu sollen sie sich zunächst für zwei Tricks entscheiden, welche sie heraus-, aber nicht überfordern. Danach beginnen sie zu Hause mit dem Üben. Die Übung kann zusätzlich erschwert werden, indem die Tricks nacheinander durchgeführt werden und eine kleine Springseil-Choreografie zusammengestellt wird.



Positiver Beitrag zu mindestens 3 Tage/Woche Bewegung in hoher Intensität, um Muskeln und Knochen zu stärken.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



GLEICHGEWICHT

Die Schüler*innen versuchen während des Repetierens von Lerninhalten (z.B. Vokabular, Zahlen, Hauptstädten usw.) auf einem Bein zu stehen. Das Bein kann nach 30-60 Sekunden gewechselt werden. Wenn dies zu einfach ist, können als Erschwerung die Augen geschlossen und/oder eine bewegliche Unterlage (Kissen, zusammengerollte Decke) verwendet werden.



Positiver Beitrag zur Reduktion der Sitz-/Bildschirmzeit.

Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche



Die Kinder regen ihr Herz-Kreislaufsystem durch die körperliche Aktivität an.

Die Kinder verbessern durch die Sprünge ihre Knochengesundheit.



Die Kinder kräftigen durch das Balancieren ihre Tiefenmuskulatur und senken durch die gewonnene Stabilität ihre Verletzungsanfälligkeit.

Die Kinder fördern das Bewegungsgefühl und die Körperwahrnehmung.

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN
















BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



HANDREICHUNG

Material

- | | |
|---|--|
|  Stuhl |  Tennisball |
|  Tisch |  Messband |
|  Helm |  Ballons |
|  Fahrrad |  Kissen |
|  Springseil | Stoppuhr |
|  Kamera |  Kleiner Gegenstand |
|  Klebestreifen |  Uhr |



HANDREICHUNG

Wir freuen uns, euch unser Bewegungshausaufgaben-Set für Grundschul Kinder vorzustellen. Mit diesem Set möchten wir Kinder dazu ermutigen, sich mehr zu bewegen und somit Freude an körperlicher Aktivität zu entwickeln.

Die Karten enthalten Icons und Visualisierungen, die dir helfen werden, die Bedeutung der Übungen schnell und einfach zu verstehen. Die Bewegungshausaufgaben sind so

gestaltet, dass sie in den normalen Tagesablauf integriert werden können und nicht viel Zeit in Anspruch nehmen.

Wir hoffen, dass dieses Set dazu beitragen wird, dass die Kinder sich gerne bewegen und dadurch positive Erfahrungen mit körperlicher Aktivität sammeln.

Viel Spass mit dem Material.

Herzessideen & Boulder Boulder




Motorische Fähigkeit

-  Beweglichkeit
-  Kraft
-  Koordination
-  Ausdauer
-  Schnelligkeit

Intensität

 leicht / mittel / hoch

Sozialform

-  allein
-  allein oder in der Gruppe
-  Gruppe

BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-
HAUSAUFGABEN

