

# Beweg dich, Schule!

## Eine Prise Bewegung im täglichen Unterricht der Klassen 1-13

Gehirngerechtes Lernen nach Dorothea Beigel® unter Mitarbeit von Alexander Jordan



### Umsetzung der Spiele, Übungen und Aktivitäten zu „Corona-Zeiten“

Eine „Prise Bewegung im täglichen Unterricht“ unterstützt nachweislich das Lernen und Leisten von Schülerinnen und Schülern aller Klassen- und Altersstufen.

In Corona-Zeiten stellt sich die Frage:

Ist Bewegung im Unterricht noch umsetzbar – und wenn ja, wie ...?

Spiele und Bewegungsaktivitäten aus dem Buch „Beweg dich, Schule“, das seit vielen Jahren mit unverändert positiven Rückmeldungen in allen Schulformen eingesetzt wird, wurden daraufhin kritisch durchgearbeitet.

Ergebnis:

Die meisten der Bewegungsangebote können problemlos – unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln – weiterhin zur Vertiefung der Lerninhalte im Unterricht eingesetzt werden (siehe Inhalt dieses Skripts).

Mehrere Bewegungs- und Wahrnehmungsangebote benötigen unter den Vorgaben, die dem Gesundheitsschutz der Kinder und Jugendlichen sowie der Erwachsenen in Corona-Zeiten dienen, Anpassung oder Veränderungen.

Beim Erarbeiten und Ausprobieren der Spiel-Veränderungen war es wichtig, Schwerpunkt und angestrebtes Ziel der jeweiligen sensomotorischen Aktivität<sup>1</sup> im Auge zu behalten.

Im Anschluss wurde dieses Skript für alle Nutzerinnen und Nutzer des Buches zusammengestellt. Die Spiele des Buches „Beweg dich, Schule!“ wurden gelistet – Angaben zum Spiel vermerkt und die Anpassung sowie Veränderungen ausgearbeitet.



Die gute Nachricht – auch wenn die „Corona-Zeit“ vorüber ist, können die Spiele in den Veränderungen weiterhin als Variationen genutzt werden! Die Praxis wird noch vielfältiger.

*Herzlichen Dank allen Schülerinnen und Schülern, allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Seminare<sup>2</sup>, die das Erproben der Spielveränderungen tatkräftig unterstützten.*

<sup>1</sup> Siehe zu Schwerpunkten auch Online-Material des Buches/Downloadlink für die Liste der Spiele und Übungen

<sup>2</sup> Wochenend-Seminare siehe: [www.guckloch-online.de](http://www.guckloch-online.de) ; Online-Seminare der ZFS Hessen siehe: [www.zfs.bildung.hessen.de](http://www.zfs.bildung.hessen.de)



## Inhalte des Skripts<sup>3</sup>

### Umsetzung der Spiele, Übungen und Aktivitäten zu „Corona-Zeiten“

Einleitung	Seite 3
Methodische Tipps zur Anpassung der Spiele	Seite 4
Einordnung der Spiele	Seite 5
Übersicht der Spiele	Seite 6
Schwerpunkt: Mathematik	Seite 14
Schwerpunkt: Deutsch (und Fremdsprachen)	Seite 23
Schwerpunkt: Fremdsprachen	Seite 39
Schwerpunkt: Fächerübergreifende Spiele	Seite 44
Mini-Sportbewegungen und Mini-Entspannungsübungen	Seite 48
Brain-Gym®-Schulspiele	Seite 53
Kleine Bewegungspausen für zwischendurch	Seite 56
Klatsch- und Fingerspiele	Seite 61
Bewegung und Entspannung für Lehrer	Seite 66
Elternabend	Seite 67
Informationen/ Hinweise	Seite 69

#### Kontakt zu:

Dorothea Beigel  
Alexander Jordan

[dbeigel@t-online.de](mailto:dbeigel@t-online.de)  
[alexander.jordan@bewegender-leben.de](mailto:alexander.jordan@bewegender-leben.de)

#### Informationen zu:

Wochenend-Seminaren zu „Beweg dich, Schule!“ [www.guckloch-online.de](http://www.guckloch-online.de)  
Online-Seminaren zu „Beweg dich, Schule!“ [www.bewegender-leben.de](http://www.bewegender-leben.de)

<sup>3</sup> Um das Lesen zu erleichtern wurde im Skript durchgehend die männliche Form genutzt. Alle Schülerinnen, Kolleginnen, Anwenderinnen und Leserinnen fühlen sich bitte ebenso angesprochen und wertgeschätzt!

## Einleitung

Die „Corona-Pandemie-Zeit“ stellt uns vor große Herausforderungen. Das gesellschaftliche Leben erfährt mitunter starke Einschränkungen und gewohnte Wege und Routinen funktionieren plötzlich nicht mehr. Beruflich und auch privat sind Umstellungen notwendig.

***„Äußere Krisen bedeuten die große Chance, sich zu besinnen.“  
(Viktor Frankl)***

Dass jede Krise auch eine Chance sein kann, ist dabei mehr als eine Hoffnung, denn durch Krisen wird deutlich, wie stabil, anpassungsfähig, bewältigungsbereit und damit wie resilient ein System, eine Einrichtung, ein Produkt oder auch die darin handelnden Personen sind. Bewegung unterstützt die Entwicklung und den Erhalt von Resilienz nachhaltig.

Die Einschränkungen, die in der „Corona-Zeit“ ausgegeben werden, haben das Ziel des Gesundheitsschutzes aller Menschen, um Infektionszahlen zu regulieren und mögliche Ansteckungsketten zu unterbrechen.

In der Schule, der Kita oder anderen Bildungseinrichtungen müssen sich Schülerinnen und Schüler, Kinder und Jugendliche sowie Lehrkräfte, Erziehende und alle pädagogisch und administrativ Mitarbeitenden darauf einstellen.

In Hessen hat die Landesregierung einen Leitfaden „Planungsszenarien für die Unterrichtsorganisation orientiert an der Entwicklung des Infektionsgeschehens“<sup>4</sup> herausgegeben. Darin werden vier Stufen<sup>5</sup> aufgezeigt, die in Abhängigkeit von der Entwicklung des Infektionsgeschehens für eine begrenzte Zeit als Gesundheitsschutzmaßnahmen zum Tragen kommen können. Überblicksartig zusammengefasst sind diese:

- Stufe 1: Angepasster Schulbetrieb  
Es findet Präsenzunterricht im regulären Klassen- oder Kursbetrieb statt. Das Abstandsgebot ist in den Klassenräumen nicht notwendig, der aktuelle Hygieneplan gilt.
- Stufe 2: Eingeschränkter Schulbetrieb  
Es findet Präsenzunterricht im regulären Klassen- oder Kursbetrieb statt. Sofern möglich gibt das Abstandsgebot, sonst ist Mund-Nase-Bedeckung auch im Unterricht zu tragen.
- Stufe 3: Wechselmodell  
Es findet Präsenz- und Distanzunterricht im Wechsel statt. Die Lerngruppe (Klasse/Kurs) ist geteilt. Das Abstandsgebot von 1,5 Metern gilt.
- Stufe 4: Distanzunterricht  
Es findet Distanzunterricht anstatt Präsenzunterricht statt. Online-Unterricht ist eine wirkungsvolle Form zur Fortführung des Lernprozesses. Andere Formen sind möglich.

Das Buch „Beweg dich, Schule!“ mit dem vorliegenden Skript zeigt auf, dass Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung in allen genannten Schulorganisationstufen seinen Platz hat, weil die Spiele, Übungen und Aktivitäten angepasst durchführbar und einsetzbar sind.

Das ist ein unschätzbare pädagogischer Wert für die Lernenden wie auch für alle Lehrkräfte!

<sup>4</sup> Hessisches Kultusministerium: Schulbetrieb im Schuljahr 2020/2021, Leitfaden, Stand 01.09.2020

<sup>5</sup> Im August 2020 hat die Kultusministerkonferenz differenzierte Schulorganisationsmaßnahmen in einem - in den Bundesländern ähnlichen- vier Stufenmodell vereinbart.

## Methodische Tipps

Mit Blick auf die Unterrichtspraxis unter Einbeziehung von verschiedenen Schulorganisationsstufen ergeben sich zwei grundsätzliche Wege zur Anpassung oder Veränderung der Spiele aus „Beweg dich, Schule!“:

- Gestaltung eines Präsenzunterrichts unter Einhaltung einer 1,5 Meter-Abstandsregel
- Gestaltung eines Online-Unterrichts mit technischen Mitteln.

Folgende methodische Prinzipien kommen dabei immer wieder zum Einsatz:

### Eingeschränkter Präsenzunterricht

#### Abstand halten

Das Einhalten von Abständen voneinander kann gelingen durch:

- Übungen und Spiele werden am Platz durchgeführt.
- Beim Bewegen durch den Raum sind Laufwege vorgegeben.
- Bei Reihen- und Kreisauflistellungen Abstand beachten und gegebenenfalls durch Bodenmarkierungen (Farbkarten, Reifen, keine Hütchen, Straßenkreide auf dem Schulhof) Plätze vorgeben.
- Hilfsmittel wie eine Fliegenklatsche, ein Reifen, ein Stab regulieren den Abstand zusätzlich.
- Informationen werden nicht gesprochen oder leise geflüstert, sondern aufgeschrieben oder aufgemalt und zum Lesen hochgehalten.

#### Aufrufen und Weitergeben

Anstelle von Antippen oder von Berührungen mit der Hand wird Folgendes angeregt:

- Durch Namensnennung die nächste Person ansprechen.
- Auf den Nächsten zeigen.

#### Partnermassage

Anstelle des gegenseitigen Massierens in Partnerform tritt die Eigenmassage oder die Eigenberührung an vorgegebenen Körperstellen.

### Online-Unterricht

#### Einteilung von Gruppen

Bei einem Videokonferenz-Programm sind über Miniaturvideos in der Regel nahezu alle Schüler gleichzeitig zu sehen. Entweder bietet das Programm eine Gruppenteilungsfunktion an oder es können folgende Mittel genutzt werden:

- Nicht beteiligte Schüler treten neben den Bildschirm und sind dadurch nicht zu sehen. Es erhöht sich kurzzeitig die Übersicht.
- Nicht beteiligte Schüler, die schon dran waren, hängen einen Notizzettel vor die Kamera und decken sich dadurch ab. Sie sind damit ebenso nicht sehen.
- Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe hängt die Kamera mit einem zum Beispiel gelben Blatt zu, die andere mit einem blauen Blatt.
- Schüler verlassen kurzzeitig für ein bis zwei Minuten den virtuellen Klassenraum und treten dann erneut ein. Damit hören sie nicht, was im Raum besprochen wird (zum Beispiel als Vorbereitung eines Memory-Spiels).

#### Antworten geben

Neben dem Melden durch Handzeichen ist auch möglich:

- Informationen (Antworten, Begriffe, Zahlen u.a.) auf Notizzettel schreiben und in die Kamera halten.
- Informationen in den Chat des Videokonferenz-Programms schreiben und damit an alle mitteilen.
- Antworten durch Bewegung geben, indem bestimmte Körperhaltungen eingenommen werden (wie aus dem Präsenzunterricht bekannt).

## Einordnung der Spiele

Im vorliegenden Skript sind alle Spiele, Übungen und Aktivitäten aus dem Buch „Beweg dich, Schule!“ - Gehirngerechtes Lernen nach Dorothea Beigel® - aufgegriffen.

Folgendes Farbschema verdeutlicht die einzelnen Kapitel:

<b>Schwerpunkt: Mathematik</b>
<b>Schwerpunkt: Deutsch (und Fremdsprachen)</b>
<b>Schwerpunkt: Fremdsprachen</b>
<b>Schwerpunkt: Fächerübergreifende Spiele</b>
<b>Mini-Sport-Bewegungen und Mini-Entspannungsübungen zur Unterstützung des Unterrichts</b>
<b>Brain-Gym®-Schulspiele</b>
<b>Kleine Bewegungspausen für zwischendurch</b>
<b>Klatsch- und Fingerspiele</b>
<b>Bewegung und Entspannung für Lehrerinnen und Lehrer</b>
<b>Elternabend</b>

Auf die Notation von Kapitel- und Seitenangaben aus dem Buch „Beweg dich, Schule!“ wurde bewusst verzichtet, da mittlerweile die 5. überarbeitete Auflage erschienen ist und in den einzelnen Auflagen stets Aktualisierungen und deutliche Erweiterungen vorgenommen worden sind. Je nach vorliegender Auflage weichen daher die konkreten Seitenangaben voneinander ab. Die nachfolgende Übersicht erfasst alle Spiele in der Reihenfolge, wie sie in der 5. Auflage (September 2019) veröffentlicht sind.

Darüber hinaus sind alle Spiele, Übungen und Aktivitäten eingeordnet mit Blick auf die Anpassung oder Veränderung der Beschreibung. Die Einteilung erfolgt nach:

Eingeschränkter Präsenzunterricht (**Veränderungen oder Anpassungen in „blau“ notiert**):



Das Abstandssymbol zeigt an, dass das Spiel bewusst unter Einhaltung der Abstandregel ausgeführt wird. Oft sind keine weiteren Änderungen notwendig. Sollten im Weiteren ergänzende Hinweise gegeben werden, sind diese in „blau“ notiert. Im Online-Unterricht bleiben die Spiele in diesem Fall meist unverändert.



Das Wegsymbol zeigt an, dass neben dem Spielen im Abstand noch weitere Veränderungen notwendig sind. Entweder wird zum Beispiel zusätzliches Material verwendet, um einen direkten Körperkontakt oder eine unmittelbare Nähe der Spielenden zu vermeiden, oder die Beschreibung des Grundspiels muss angepasst werden, wenn zum Beispiel eine Partneraufgabe zu einer Einzelaufgabe wird.

Online-Unterricht (**Veränderungen oder Anpassungen in „violett“ notiert**):



Das Computersymbol zeigt an, dass es besondere Hinweise zur Veränderung oder Anpassung der Spiele für den Online-Unterricht gibt. Oft fehlt das Symbol, wenn ein Spiel in Einzelarbeit direkt im Online-Unterricht ohne Änderung eingesetzt werden kann. In Einzelfällen hängt die Umsetzbarkeit der Spiele von den technischen Möglichkeiten eines Videokonferenz-Programms ab. Sehr hilfreich ist es, wenn das Online-Programm eine Funktion zur Gruppenteilung hat.

Übersicht (1/8)	Klasse	Seite/ pdf	Eingeschränkter Präsenzunterricht			Online-Unterricht		
			mit Abstand unverändert	mit Abstand und/oder Material	Beschreibung angepasst	unverändert möglich	mit Gruppenfunktion	Beschreibung angepasst
<b>Schwerpunkt: Mathematik</b>								
Größer als ... kleiner als	VK-5	14	X			X		
Menschendomino	VK-6	14	X			X		
Beine-Würfeln	VK-13	14	X	O		X		
Rechen-Memory	VK-13	14		X			O	X
Mathematisches Rückengespräch	1-13	14			X			X
Zahlen raten	VK-13	15	X			X	O	
Rechnen mit dem Körper	1-13	15			X		O	X
Eins kommt weg	1-13	15	X			X		
Ergänzen mit dem Körper	1-13	15	X			X		
Mathematische Partyspiele	1-13	16		X				O
Merkwürdige Zahlen	1-13	16	X			X		
Recherchieren	1-13	16	X			X		
1x1-Klatschen	2-4	16	X			X		
1x1-Partnerklatschen	2-6	16			X			X
1x1-Stern	2-8	17			X		O	X
Schätzen, messen ...	2-8	18		X				X
Sekunden-Spiel	2-13	18	X			X		
1x1-Massage	2-13	18			X			X
Rechenkreis	3-10	19	X					X
Rechenjogging	3-13	19	X			X		
Gehirn-Wecker	3-13	19	X			O	X	
Gehirn-Wecker-Kreis	4-13	19	X			O	X	
Formen legen	4-13	19			X			X
Zahlen raten mit Handdruck	4-10	20/21			X			X
Winkel raten	5-13	22		X			O	X
Rechenregeln in Bewegung	6-13	22	X			X	O	

Übersicht (2/8)	Klasse	Seite/pdf	Eingeschränkter Präsenzunterricht			Online-Unterricht		
			mit Abstand unverändert	mit Abstand und/oder Material	Beschreibung angepasst	unverändert möglich	mit Gruppenfunktion	Beschreibung angepasst
<b>Schwerpunkt: Deutsch (und Fremdsprachen)</b>								
Koffer ein- und auspacken	VK-13	23	X			X		
Schreibmaschine	1-7	23	X			X		
„Oma besuchen“ – „Nürburgring“	1-13	23/24			X			X
Blindes Worteschreiben	1-13	25			X			X
Fotografieren	1-13	26/27		X				X
Faxgerät	1-13	28-31		X	X		O	X
ABC, ich geh	2-4	32	X			X		
ABC-Raupe	2-5	32	X			X	O	
ABC-Gymnastik	2-6	32	X			X		
Bewegte Sätze	2-13	32	X			X		
Ping-Pong-Sätze	2-13	33	X				O	X
Groß-Kleinschreibungs-Gymnastik	3-6	33	X			X		
Fehlerstopp	3-13	33	X			X		
Aufsatzanz	3-13	34			X			X
Körpergrammatik 1	4-8	35	X			X		
Körperteile	4-8	35	X			X		
Die Würfel sind gefallen	4-13	35	X					X
Wort-Pantomime	4-13	35	X			X		
Märchenwalken	4-8	36	X					X
Geschichten-Erzähler(in)	4-13	36	X			X		
Körpergrammatik 2	5-9	36	X			X		
Körpergrammatik 3	5-9	36	X			X		
Erzähl mal	5-9	37	X				O	X
Namensfantasie	5-9	37	X			X	O	
Erwischen	5-9	37		X				X
Blindenführer	5-13	38			X			X

Übersicht (3/8)	Klasse	Seite/pdf	Eingeschränkter Präsenzunterricht			Online-Unterricht		
			mit Abstand unverändert	mit Abstand und/oder Material	Beschreibung angepasst	unverändert möglich	mit Gruppenfunktion	Beschreibung angepasst
<b>Schwerpunkt: Deutsch (und Fremdsprachen)</b>								
Körpersprache	5-13	39	X				X	
Wer bin ich?	5-13	39	X					
Geschichts-Memory	5-13	39		X			O	X
Wie ist es richtig	5-13	39	X			X		
Fachbezogene Fantasiereise	5-13	39	X			X		
Sprüche in Bewegung	5-13	39	X			X		
<b>Schwerpunkt: Fremdsprachen</b>								
Grammatik-Klatschspiel	5-10	40			X	X		
Übersetzen	5-13	40	X			X		
Wissenspolonaise	5-13	40	X					X
Englische (französische...) Begleitung	5-13	41			X			X
Vokabel-Memory	5-13	42		X			O	X
Tor!!!	5-13	42	X					X
Sprachsalat	5-13	43	X			X	O	
In kleinen Schritten durch das Alphabet	5-13	43	X			X		
Wortarten im Gleichgewicht	5-13	43	X			X		
High concentration	5-13	43	X	O		X		
Balerino...Dancer...Bailador...	5-13	43	X			X		
<b>Schwerpunkt: Fächerübergreifende Spiele</b>								
Grimassen-Kette	VK-2	44	X			X		
Umkleidekabine	VK-13	44	X				O	X
Wochentagsport	1-6	45	X			X		
Bewegungen würfeln	VK-13	45	X			X		
Spiegel	1-8	45	X				O	X
Zielscheibe	1-10	46	X			X		
Rückenmassage	1-13	46		O	X			X

Übersicht (4/8)	Klasse	Seite/pdf	Eingeschränkter Präsenzunterricht			Online-Unterricht		
			mit Abstand unverändert	mit Abstand und/oder Material	Beschreibung angepasst	unverändert möglich	mit Gruppenfunktion	Beschreibung angepasst
<b>Schwerpunkt: Fächerübergreifende Spiele</b>								
Löffelfechten	1-13	46		X				X
Rückentafel	1-13	47		X				X
Auf und nieder – immer wieder	5-13	47	X			X		
Hausaufgabe aktuell	5-13	47	X			X		
Körperlandkarte	5-13	47	X			X		
Wissen memorieren	7-13	47	X			X		
<b>Mini-Sport-Bewegungen und Mini-Entspannungsübungen zur Unterstützung des Unterrichts</b>								
Laurentia	VK-4	48	X			X		
Vater Abraham	VK-4	48	X			X		
Tollkirsche	VK-6	48	X			X		
Sporttreff	VK-6	48	X			X		
Strecken, recken, hampeln, necken	VK-6	48	X			X		
Mir geht es gut	VK-6	48	X			X		
Hausputz	VK-13	48	X			X		
Tretboot	VK-13	48	X			X		
Hüpfburg	VK-13	49	X			X		
Radiergummi-Kunst 1	VK-13	49	X			X		
Radiergummi-Kunst 2	VK-13	49	X			X		
Kastanienmassage	VK-13	49	X			X		
Klammeraffe Hans	VK-13	49	X			X		
Heißer Hintern	1-13	49	X			X		
Wasser kommt	1-13	49	X			X		
Schildkröte	VK-13	49	X			X		
Käferkrabbeln	VK-13	50	X			X		
Fahrstuhl fahren	VK-13	50			X			X
Schütteln	1-13	50	X			X		

Übersicht (5/8)	Klasse	Seite/pdf	Eingeschränkter Präsenzunterricht			Online-Unterricht		
			mit Abstand unverändert	mit Abstand und/oder Material	Beschreibung angepasst	unverändert möglich	mit Gruppenfunktion	Beschreibung angepasst
<b>Mini-Sport-Bewegungen und Mini-Entspannungsübungen zur Unterstützung des Unterrichts</b>								
Farbentanz	1-13	50	X			X		
Augen-Blick der Konzentration	1-13	50	X			X		
Regentropfen	1-13	50	X			X		
Körper-Künstler	2-13	50	X			X		
Noch mehr Körper-Künste	2-13	51	X			X		
Wand drücken	3-13	51			X			X
Achtung, hier kommt ein Stuhl	3-13	51			X			X
Malende Hände	4-13	51	X			X		
Schreibgymnastik	4-13	52	X			X		
Skilanglauf	4-13	52	X			X		
Sitzgymnastik	4-13	52	X			X		
Ballsport	4-13	52	X			X		
Turnende Höcker-Spiel 1	4-13	52	X			X		
Turnende Höcker-Spiel 2	4-13	52	X			X		
Turnende Höcker-Spiel 3	4-13	52	X			X		
Turnende Höcker-Spiel 4	4-13	52	X			X		
Tanzende Füße	4-13	52	X			X		
<b>Brain-Gym®-Schulspiele</b>								
Meine Hände sind verschwunden	VK-1	53	X			X		
Leute habt ihr schon geseh´n?	VK-1	53	X			X		
Eis-Tanz-Spiel	VK-1	53	X			X		
Elefant	VK-1	53	X			X		
Geburtstagsspiel	VK-2	53	X			X		
Brain-Gym®-Klatschspiel	VK-3	53			X			X
Brain-Gym®-Stationen-Rechnen	1-4	54	X					X
Eine Reise machen	1-4	54			X			X

Übersicht (6/8)	Klasse	Seite/pdf	Eingeschränkter Präsenzunterricht			Online-Unterricht		
			mit Abstand unverändert	mit Abstand und/oder Material	Beschreibung angepasst	unverändert möglich	mit Gruppenfunktion	Beschreibung angepasst
<b>Brain-Gym®-Schulspiele</b>								
Brain-Gym®-Zahlenraten	2-6	54	X			X	O	
Zahlenfamilie suchen	2-6	54	X					X
1x1 mit Brain-Gym®	2-4	55	X			X		
Wortarten-Tanz mit Brain-Gym®	2-4	55	X			X		
<b>Kleine Bewegungspausen für zwischendurch</b>								
Abrocken	VK-1	56	X			X		
Zungengymnastik mit Lesemaus Mimi	VK-1	56	X			X		
Affenstark	VK-4	56	X			X		
Tipp-di-tapp	VK-5	56	X			X		
Musik, Musik	VK-6	56	X			X		
„Fingergymnastik“ mit dem Bleistift u.a.	VK-6	56	X			X		
Schere, Stein, Papier	VK-6	57	X					X
„Zehn Messer...“ für Kerle und Seelchen	VK-6	57			X			X
Wecken-Strecken	VK-6	57	X			X		
Hexenschritte	VK-8	57			X			X
Ein Hut, ein Stock, ...	VK-13	58			X			X
Fingerolympiade 1	VK-13	58	X			X		
Fingerolympiade 2	VK-13	58	X			X		
Buckelrutschen	VK-13	58	X			X		
„Tafelputzen“, „Pizza backen“ u.a.	VK-13	58			X			X
Rückengespräch	VK-13	59			X			X
Body-Percussion	VK-13	59	X			X		
Gähnen-Party	VK-13	59	X			X		
Ohrmassage	VK-13	59	X			X		
Augengymnastik 1	VK-13	59	X			X		
Augengymnastik 2	VK-13	59	X			X		

Übersicht (7/8)	Klasse	Seite/pdf	Eingeschränkter Präsenzunterricht			Online-Unterricht		
			mit Abstand unverändert	mit Abstand und/oder Material	Beschreibung angepasst	unverändert möglich	mit Gruppenfunktion	Beschreibung angepasst
<b>Kleine Bewegungspausen für zwischendurch</b>								
Augengymnastik 3	VK-13	59	X			X		
Ich	2-13	60	X			X		
Speiseplan in Bewegung	2-13	60	X			X		
Abhängen	2-13	60	X			X		
Musikanten-Stadel	3-13	60			X			O
<b>Klatsch- und Fingerspiele</b>								
Steigt der Peter	VK-4	61	X			X		
Fünf Gespenster	VK-4	61	X			X		
Da kommt der Bär...	VK-4	61	X			X		
Larifari...	VK-4	61	X			X		
Ich ging einmal...	VK-4	61	X			X		
Vorwärtsgehen	1-13	61	X			X		
Rückwärtsgehen	1-13	61	X			X		
Seitwärtsgehen	1-13	61	X			X		
Für Profis	1-13	61	X			X		
Zehenspitzengang	1-13	61	X			X		
Im Stand	1-13	61	X			X		
Flachhand-Spiele	1-13	61	X			X		
Spiele mit aufgestellten Händen	1-13	61	X			X		
Faust-Spiele	1-13	61	X			X		
Finger- und Hand-Kombi-Spiele	1-13	61	X			X		
Fingertrommeln	1-13	62	X			X		
Fingermusik	1-13	62	X			X		
Fingerspiele in der Luft	1-13	62	X			X		
Fingertheater	1-13	62	X			X		
Fingersport	1-13	62	X			X		

Übersicht (7/8)	Klasse	Seite/pdf	Eingeschränkter Präsenzunterricht			Online-Unterricht		
			mit Abstand unverändert	mit Abstand und/oder Material	Beschreibung angepasst	unverändert möglich	mit Gruppenfunktion	Beschreibung angepasst
Ich hab´ gefischt...	VK-4	62			X			O
Klatschspiele	VK-13	63			X		O	X
Klatschspiele für Profis	3-13	64			X		O	X
<b>Zugabe</b>								
Corona-Begrüßung	3-13	65	X		X	X	O	
<b>Bewegung und Entspannung für Lehrerinnen und Lehrer</b>								
Für die kleine Pause		66	X			X		
Für die große Pause		66	X			X		
Bei der Aufsicht		66	X			X		
<b>Elternabend/ Online Elternabend</b>								
Epidemie	VK-4	67	X					
Dies ist ein Hund	1-13	67			X			

## Mathematik

Größer als ... kleiner als	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
Menschendomino	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
Beine würfeln	
	<p>Grundspiel: Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p> <p>3./4. Klasse: Abstand wird beachtet. Die Anzahl der Personen und der Körperteile bleiben.</p>
	<p>5/6. Klasse sowie 8./9. Klasse: Abstand wird beachtet. Die Anzahl der Personen, Körperteile bleiben. Material (Tisch/Stuhl ...) darf zur Unterstützung der Aufgabe einbezogen werden.</p>
	Es wird das Grundspiel unverändert gespielt.
Rechenmemory	
 	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet. Die Berührung der „Memory Karten“ (Schüler) wird durch Ansage, Zeigen oder Berührung mit Material ersetzt. Beispiel: Der „Memory- Schüler“ berührt die Mitspieler mit einem langen Gegenstand (Fliegenklatsche, ineinandergesteckte Papprollen, Schirm...)</p>
	<p>Die „Memory-Karten“ (Schüler) werden mit Namen aufgerufen. Die beiden „Memory-Schüler“ sind zuvor in einem virtuellen Gruppenraum, damit sie die Verabredung der gemeinsamen Zahl nicht mitbekommen.</p>
Mathematisches Rückengespräch	
	<p>Jeder Schüler steht allein mit dem Rücken an der Wand. Ein Ball kommt zwischen Rücken und Wand. Das „Gespräch“ wird zwischen Rücken und Ball geführt.</p> <p><b>Alternative:</b> Das „Rückengespräch“ wird nur mit der Wand geführt.</p>
	Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.

### Zahlen raten



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Rechnen mit dem Körper



Abstand wird beachtet.



+ Beim Addieren wird die Einhaktbewegung ersetzt:  
 Rechter Arm wird angewinkelt und Hand in die eigene Hüfte gestemmt.  
 - Subtrahieren bleibt unverändert  
 = Ergebnisdarstellung: das Zusammengehen der Spieler entfällt – alle Mitspieler ziehen wie gewohnt, ihre Schultern rhythmisch gemeinsam hoch.

Beispiel  $4+3=$

1. Schüler klatscht 4x
  2. Schüler macht Einhaktbewegung und klatscht 3x.
- Beide Schüler ziehen zur gleichen Zeit mehrmals die Schultern hoch.

**Alternative für ältere Schüler:** Die Aufgabe wird nur von einer Person dargestellt.



Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.

### Eins kommt weg



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Ergänzen mit dem Körper



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Mathematische Partyspiele	
 + 	<p>Spiel bleibt unverändert, der notwendige Abstand wird beachtet und durch den Einsatz von verändertem Material ermöglicht.</p> <p><b>Beispiel:</b> Die Bierdeckel können durch feste Schwämme, die an einem langen Stab befestigt sind, oder durch Fliegenklatschen (mit oder ohne Verlängerungsstab) ersetzt werden.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p>Spiel findet mit Eigenberührung statt. Ein Schüler benennt verschiedene Körperteile, die anderen Schüler berühren diese.</p> <p>Zur Erweiterung benennt ein Schüler nacheinander 2 (3, 4, 5,...) Körperstellen. Die anderen Schüler merken sich die Reihenfolge und berühren anschließend die benannten Körperstellen nacheinander.</p>

Merkwürdige Zahlen	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

Recherchieren	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

1x1 Klatschen	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

1x1 Partnerklatschen	
 + 	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird durch Ausführungsänderung beachtet. Klatschberührung wird im Abstand angedeutet/ in der Luft ausgeführt.</p> <p><b>Alternativ:</b> Klatschspiel wird an der Wand gespielt. Klatschspiel wird auf den eigenen Oberschenkeln gespielt.</p>
	<p>Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.</p>

**1x1 Stern**

Spiel wird verändert zum: „**Gymnastik-Stern**“

Die Schüler stehen weit auseinander im Kreis. Sie zählen am Anfang einzeln nacheinander laut von null bis neun, so dass jeder Schüler weiß, welchen Ziffernamen er hat.

Jeder Schüler verkörpert nun eine Ziffer von 0 bis 9

Die 0 steht für die Zahlen: 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 ...

Die 1 steht für die Zahlen: 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91, 101 ...

Die 2 steht für die Zahlen: 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92, 102 ...

Die 3 steht für die Zahlen: 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93, 103 ...

Die 4 steht für die Zahlen: 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94, 104 ...

Die 5 steht für die Zahlen: 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95, 105 ...

Die 6 steht für die Zahlen: 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96, 106 ...

Die 7 steht für die Zahlen: 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97, 107 ...

Die 8 steht für die Zahlen: 8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98, 108 ...

Die 9 steht für die Zahlen: 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99, 109 ...



+

**Beispiel zur 1x3-Reihe:**

Der Schüler, der die erste Zahl der  $1 \times 1$ -Reihe darstellt, sagt laut seine Zahl (Beispiel: „drei“), streckt seinen rechten Arm zur Seite aus und ruft die nächste Zahl in dieser  $1 \times 1$ -Reihe auf.

Der entsprechende Spieler (Beispiel: „sechs“), streckt seinen rechten Arm zur Seite aus und ruft die nächste Zahl in dieser  $1 \times 1$ -Reihe auf (Beispiel: „neun“).

Der Spieler (Beispiel: „neun“), streckt seinen rechten Arm zur Seite aus ...

Das Spiel wird so lange gespielt, bis die  $1 \times 1$ -Reihe beendet ist (Beispiel 30).

Kommt ein Spieler in einer  $1 \times 1$  Reihe mehrmals mit seinen Zahlen (zum Beispiel 2,12,20 ...) an die Reihe, so wird

Beim 1. Mal der rechte Arm zur Seite ausgestreckt,

Beim 2. Mal der linke Arm,

Beim 3. Mal wird zusätzlich das rechte Bein zur Seite gestreckt...

**Weitere Möglichkeit, zum Beispiel bei der 1x5 Reihe:**

Beim 1. Mal wird der rechte Arm zur Seite ausgestreckt (5)

Beim 2. Mal wird der linke Arm zur Seite gestreckt (15)

Beim 3. Mal wird zusätzlich das rechte Bein zur Seite gestreckt (25)

Beim 4. Mal werden rechter und linker Arm zur Seite gestreckt, rechtes und linkes Bein zur Seite gestreckt – Grätschstellung (35)

Beim 5. Mal werden beide Hände in die Hüfte gestemmt (45)

**Variation:** Das Spiel kann rückwärts in der  $1 \times 1$ -Reihe gespielt werden (30, 27, 24, 21, 18, 15, 12 ...)



Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.

Schätzen, messen, ...	
  	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird durch Veränderung der „Mess-Materialien“ ermöglicht. Die Bierdeckel werden durch Fliegenklatschen ersetzt.</p> <p>Wie viele Fliegenklatschen beträgt die Armlänge?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>„Eigenmessung“</span> <span>„Partner-Messung“</span> </p>
	<p>Die Schüler nehmen sich einen bestimmten Gegenstand (zum Beispiel einen Teelöffel oder ein Taschentuchpäckchen). Sie messen damit ihre Armlänge oder eine Tischlänge ab.</p>

Sekunden-Spiel	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

1x1-Massage																	
  	<p>Spiel wird verändert zum: „<b>1X1 Sport</b>“</p> <p>Zwei Schüler stehen im Abstand zu einander. Sie schauen sich an. Beide sagen zusammen eine 1x1 Reihe auf und machen jeweils die entsprechende Bewegung dazu:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1x2 Reihe</td> <td>Hüpfen auf Zehenspitzen</td> </tr> <tr> <td>1x3 Reihe</td> <td>Hüpfen auf flachem Fuß</td> </tr> <tr> <td>1x4 Reihe</td> <td>Hüpfen in Schrittstellung</td> </tr> <tr> <td>1x5 Reihe</td> <td>Hüpfen im Wechsel: in Grätschstellung/ mit geschlossenen Füßen</td> </tr> <tr> <td>1x6 Reihe</td> <td>Hüpfen im Wechsel: parallele Füße/ überkreuzte Füße</td> </tr> <tr> <td>1x7 Reihe</td> <td>Hüpfen auf dem rechten Bein</td> </tr> <tr> <td>1x8 Reihe</td> <td>Hüpfen auf dem linken Bein</td> </tr> <tr> <td>1x9 Reihe</td> <td>Hüpfen im Hampelmannsprung</td> </tr> </table> <p>Alle Variationen werden wie bei der 1x1 Massage ausgeführt, beim 1x1 Sport jedoch in „Sprungform“.</p>	1x2 Reihe	Hüpfen auf Zehenspitzen	1x3 Reihe	Hüpfen auf flachem Fuß	1x4 Reihe	Hüpfen in Schrittstellung	1x5 Reihe	Hüpfen im Wechsel: in Grätschstellung/ mit geschlossenen Füßen	1x6 Reihe	Hüpfen im Wechsel: parallele Füße/ überkreuzte Füße	1x7 Reihe	Hüpfen auf dem rechten Bein	1x8 Reihe	Hüpfen auf dem linken Bein	1x9 Reihe	Hüpfen im Hampelmannsprung
1x2 Reihe	Hüpfen auf Zehenspitzen																
1x3 Reihe	Hüpfen auf flachem Fuß																
1x4 Reihe	Hüpfen in Schrittstellung																
1x5 Reihe	Hüpfen im Wechsel: in Grätschstellung/ mit geschlossenen Füßen																
1x6 Reihe	Hüpfen im Wechsel: parallele Füße/ überkreuzte Füße																
1x7 Reihe	Hüpfen auf dem rechten Bein																
1x8 Reihe	Hüpfen auf dem linken Bein																
1x9 Reihe	Hüpfen im Hampelmannsprung																
	<p>Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.</p>																

Rechenkreis	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Rechenjogging	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Gehirn-Wecker	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Eine technische Funktion zur Gruppenteilung ist empfehlenswert.

Gehirn-Wecker-Kreis	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Eine technische Funktion zur Gruppenteilung ist empfehlenswert, um eine Gruppengröße von bis zu 10 Schüler zu erhalten.

Formen legen	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Jeder Schüler legt die Form allein mit einem Seil oder Faden auf dem Tisch oder Boden. Er kann die Augen dabei schließen. Bei einer technischen Gruppenfunktion in Partnerarbeit kann ein Schüler ansagen, wie der andere Schüler mit geschlossenen Augen das Seil bewegen soll, damit die entsprechende Form entsteht.

## Zahlen raten mit Handdruck – Variation 1

 + 	<p>Spiel wird verändert zum: „<b>Zahlenraten mit Materialdruck</b>“</p> <p>Zwei Schüler stehen/sitzen im Abstand hintereinander.          Der vordere Schüler hat Stift und Papier vor sich liegen – er darf Gespürtes mitschreiben.          Der hinten sitzende Schüler drückt mit Abstands-Material „Zahlen“ auf den rückseitigen Körper.</p> <p>Bedeutung:</p> <p>1er            Linke Hand des Vorderen wird mit Material berührt          10er         Linke Schulter des Vorderen wird mit Material berührt          100er        Rechte Schulter des Vorderen wird mit Material berührt          1000er       Rechte Hand des Vorderen wird mit Material berührt</p> <p><b>Für Profis: Rechenaufgaben mit Materialdruck</b></p> <p>1er            Linke Hand des Vorderen wird mit Material berührt          10er         Linke Schulter des Vorderen wird mit Material berührt          100er        Rechte Schulter des Vorderen wird mit Material berührt          1000er       Rechte Hand des Vorderen wird mit Material berührt</p> <p><i>zusätzlich</i></p> <p>+ (Plus)       Wird groß auf den Rücken gemalt          (Strich von Hals zu Hüfte; Strich von Schulterblatt zu Schulterblatt)</p> <p>- (Minus)     Wird gekennzeichnet durch gemalten Strich          (Strich von Schulterblatt zu Schulterblatt)</p> <p>x (Mal)        Kreisende Bewegungen werden neben WS gemalt</p> <p>: (Geteilt)     Wird gekennzeichnet durch gemalten Strich (Strich von Hüfte zu Hüfte)</p>
	<p>Das Spiel wird mit Eigenberührung durchgeführt.</p>

## Zahlen raten mit Handdruck – Variation 2

Spiel wird verändert zum: „**Zahlenraten mit Farbkarten**“  
 Zwei Schüler stehen/sitzen sich im Abstand gegenüber.  
 Ein Schüler hat Stift und Papier vor sich liegen - er darf Gesehenes mitschreiben.  
 Der andere stehende/sitzende Schüler schreibt verdeckt eine Zahl auf einen Zettel.  
 Diese Zahl zeigt er nun seinem Gegenüber in Form von Farbkarten (oder farbige Bierdeckel).  
 Dazu hebt er die entsprechenden Karten langsam nacheinander in die Höhe:  
 1er gelbe Karte  
 10er orange Karte  
 100er rote Karte  
 1000er blaue Karte  
**ACHTUNG:** Es wird nach Wertigkeit gezeigt, das heißt, die Stellenwerttafel wird beachtet und die Zahlen werden von links nach rechts gelesen.

### Beispiel 134:

1 mal rote Karte in die Höhe heben, danach:  
 3 mal die orange Karte in die Höhe heben, zuletzt:  
 4 mal die gelbe Karte in die Höhe heben.  
 Die aufgeschriebenen Ergebnisse beider Schüler werden abgeglichen.  
 Sie haben als Team gepunktet, wenn die Ergebnisse übereinstimmen.



### Für Profis: Rechenaufgaben mit Farbkarten

1er gelbe Karte  
 10er orange Karte  
 100er rote Karte  
 1000er blaue Karte  
 zusätzlich  
 + (Plus) Kennzeichnung durch Karte mit Quadrat  
 - (Minus) Kennzeichnung durch Karte mit Rechteck  
 x (Mal) Kennzeichnung durch Karte mit Kreis  
 : (Geteilt) Kennzeichnung durch Karte mit Dreieck  
 = (Gleich) Kennzeichnung durch Karte mit zwei parallelen Strichen

+



### Beispiel 120: 6:

1 mal rote Karte in die Höhe heben, danach  
 2 mal die orange Karte in die Höhe heben, danach  
 Dreieck in Luft zeigen, danach  
 6 mal die gelbe Karte in die Höhe heben, zuletzt  
 Karte mit zwei parallelen Strichen in die Höhe zeigen.  
 Der Schüler, der mitgeschrieben hat, rechnet.  
 Die Ergebnisse beider Schüler werden abgeglichen.

**Variation:** Für Schülerinnen und Schüler in der weiterführenden Schule, bei denen die Grundrechenarten sicher gekonnt werden, können zum Erraten einer Zahl die Farbkarten auch in unterschiedlicher Reihenfolge gezeigt werden.

### Beispiel:312

Die Kartenfolge kann zum Beispiel sein:  
 Rot – gelb – rot – orange – gelb – rot  
 Zum Abschluss der gezeigten Karten kann die Karte mit zwei parallelen Strichen (=) gezeigt werden.  
 Der Schüler, der mitgerechnet/mitgeschrieben hat, nennt die Zahl.



Das Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.

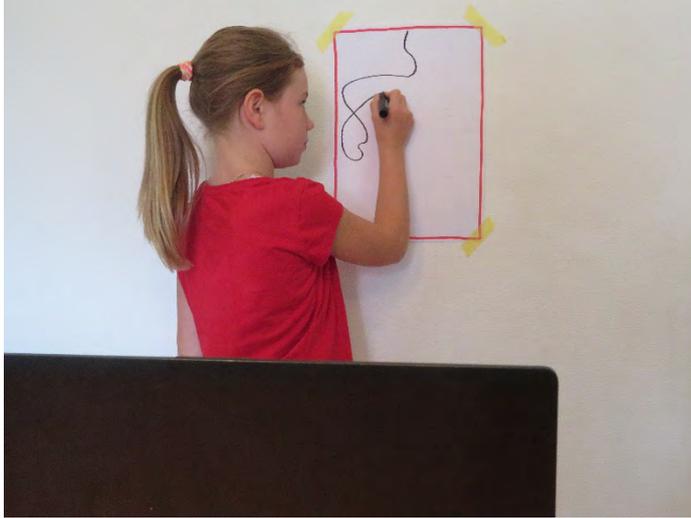
Winkel raten	
	Spiel bleibt unverändert, Spiel bleibt unverändert. Abstand wird durch Material zur Armverlängerung beachtet.
	Genannte Winkel werden mit den beiden ausgestreckten Armen von jedem Schüler gezeigt.

Rechenregeln in Bewegung	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Eine technische Funktion zur Gruppenteilung ist empfehlenswert, um eine Gruppengröße von bis zu 10 Schülern zu erhalten.

## Deutsch (und Fremdsprachen)

Koffer ein- und auspacken	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
Schreibmaschine	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
„Oma besuchen“ – „Nürburgring“	
 + 	<p>Spiel wird verändert: Die Schüler stehen einander - im Abstand - gegenüber. Jeder Spieler hat einen Stift in der Hand. Der Spielleiter erzählt, dass die Oma besucht werden soll – alternativ eine Fahrt auf dem Nürburgring/ ein Flug im Privatjet gemacht wird. Dazu steigen die Mitspieler in ihr Flug-Auto, das heißt, beide Stifte der Spieler gehen in die Luft. Ein Mitspieler ist der „Fahrer/Pilot“, der andere der „Beifahrer/Ko-Pilot“. Während der gesamten Hinfahrt kennt und „steuert“ der Fahrer/Pilot den Weg. Der Beifahrer/Ko-Pilot verfolgt mit Augen und Hand durchgehend alle Bewegungen, um sie spiegelbildlich auszuführen. Die Fahrt beginnt. Der Fahrer fährt (mit seinem Stift in der Luft) - mal schnell, mal langsam, - mal geradeaus, mal kurvig, mal im Kreisverkehr – der Beifahrer spiegelt stets die Bewegungen des Fahrers. Sie kommen bei der Oma an, die leider nicht zu Haus ist, sodass die beiden nun die Rückfahrt antreten (Nürburgring: Boxenstopp – Tanken und Reifenwechsel). Nun ist der Fahrer der Beifahrer und der Beifahrer wird Fahrer. Die Fahrt beginnt...</p> <p><b>Alternativen 1 ohne Stift:</b> Die Schüler stehen im Abstand hintereinander. Die Fahrt beginnt. Der Fahrer fährt (geht im Raum) mal schnell, mal langsam, mal geradeaus, mal kurvig, mal im Kreisverkehr – der Beifahrer bleibt stets im gleichen Abstand hinter dem Fahrer und macht alle Bewegungsabläufe/Gangarten des Fahrers nach.</p> <p><b>Alternativen 2 ohne Stift:</b> Die Schüler stehen einander - im Abstand - gegenüber. Die Fahrt beginnt. Der Fahrer (bewegt den Körper im Stand) fährt mal schnell, mal langsam, mal geradeaus, mal kurvig, mal im Kreisverkehr – der Beifahrer bleibt stets im gleichen Abstand und spiegelt alle Bewegungsabläufe/Gangarten des Fahrers.</p>
	Jeder Schüler hat einen Stift und ein Blatt Papier.

Der Spielleiter zeichnet als Fahrer/Pilot an eine Wandtafel oder ein Flipchart-Papier den Weg der Geschichte „Oma besuchen“ („Nürburgring“) während des Erzählens auf. Dabei steht er mit dem Rücken zur Kamera und positioniert sich so, dass er selbst das Bild nicht verdeckt.  
Die Schüler verfolgen als Beifahrer/Ko-Pilot mit Augen und Hand die Bewegungen des Fahrers/Pilot, um diese genauso auf ihr Blatt zu übertragen.



**Alternative:**

Die Kamera steht dem Fahrer/Pilot gegenüber und wird nach unten geneigt auf ein Blatt Papier gerichtet, auf welchem er den Weg zeichnet.  
Der Beifahrer/Ko-Pilot führt die Bewegungen beim Blick auf seinen Bildschirm spiegelbildlich aus.



Blindes Worteschreiben	
	<p>Spiel wird verändert zum: „<b>Kopierer</b>“</p> <p>Die Partner stehen im Abstand hintereinander.</p> <p>Der „schreibende Schüler“ beginnt, einen Druck-Buchstaben langsam auf dem Boden zu laufen. Der „Kopierer“ errät den Druck-Buchstaben – und läuft den Druck-Buchstaben langsam nach.</p> <p><b>Alternative:</b> Die Partner stehen im Abstand nebeneinander. Der „schreibende Schüler“ beginnt (langsam) einen Druck-Buchstaben auf dem Boden zu laufen. Der „Kopierer“ läuft den Druck-Buchstaben parallel mit und benennt den gelaufenen Buchstaben danach.</p> <p><b>Variationen (ähnlich wie beim Spiel „Blindes Worteschreiben“)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es wird ein kurzes Wort in großen Druck-Buchstaben geschrieben.</li> <li>▪ Es wird eine Zahl aufgeschrieben, der „Kopierer“ benennt sie.</li> <li>▪ Es wird eine Rechenaufgabe aufgeschrieben, der „Kopierer“ errechnet sie.</li> <li>▪ Es wird der Name eines Flusses aufgeschrieben, der „Kopierer“ erliest den Namen und benennt, durch welche Bundesländer/ Länder der Fluss fließt.</li> <li>▪ Es wird eine Jahreszahl aufgeschrieben, der „Kopierer“ berichtet, was zu dieser Zeit politisch geschah, welche Personen aus Kunst und Musik lebten ...</li> <li>▪ Das Spiel wird im Fremdsprachenunterricht gespielt.</li> </ul>
	<p>Das Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert zum: „<b>Kopierer</b>“.</p> <p>Der Spielleiter dreht sich rücklings zur Kamera und schreibt (langsam) einen Druck-Buchstaben mit dem Zeigefinger (der Arm ist fast gestreckt) in die Luft. Die „Kopierer“ erraten den Buchstaben und schreiben den Druck-Buchstaben ebenfalls in die Luft.</p>

## Fotografieren

Spiel bleibt unverändert - gespielt wird allerdings mit Abstand, in einem großen Raum, in Turnhallen, Fluren oder im ebenerdigen Außengelände.

Die Schüler stehen - jeweils paarweise - hintereinander.

Sie halten den notwendigen Abstand (sowohl innerhalb ihres Duos als auch zu den anderen Mitspielenden Paaren).

Dieser Abstand wird durch das Einbeziehen eines Gymnastikreifens pro Duo unterstützt.

Jeweils ein Schüler des Paares hält einen Gymnastikreifen so um den Körper, dass er mit seinem Bauch den Reifen berührt.

Der zweite Schüler hält den Gymnastikreifen mit gestreckten Armen in den Händen. Er führt den Schüler im Gymnastikreifen.

Der Schüler im Gymnastikreifen schließt die Augen.



Nun wird er mit geschlossenen Augen, unterstützt durch Worte, von seinem Partner zu einem nahen Gegenstand geführt.

Vor dem Gegenstand sagt der Führende deutlich „Stopp“.

Beide Schüler bleiben stehen.

Der führende Schüler gibt an, in welche Richtung der Kopf des geführten Mitspielers sich bewegen soll („Schau zu Decke ...“, „beug den Kopf nach rechts...“).

Die Augen des Geführten sind bei dieser Kopfbewegung weiterhin geschlossen.

Erst bei der Aufforderung „Knips“ öffnet der geführte Schüler kurzzeitig die Augen und „fotografiert“ den Gegenstand.

Nach drei verschiedenen Fotoaufnahmen gehen die Partner zurück zu ihrem Ausgangspunkt.

Dort werden die Fotos entwickelt.

Dies geschieht, indem der bisher geführte Schüler den Gymnastikreifen mehrmals um die Hüfte kreisen lässt. Dazu sagt er die Worte: „Entwickeln, entwickeln ...“.

Danach benennt er alle fotografierten Gegenstände. Partnerwechsel.

	<p><b>Alternative:</b>          Alle Schüler stehen - jeweils paarweise - hintereinander.          Sie halten den notwendigen Abstand (sowohl innerhalb ihres Duos als auch zu den anderen mitspielenden Paaren).          Der Führende beschreibt mit Worten einen Gegenstand, der im Raum zu sehen ist, ohne dort hinzusehen und ohne ihn namentlich zu benennen.          Der Fotografierende geht langsam durch den Raum und versucht den Gegenstand zu finden.          Glaubt er ihn gefunden zu haben, bleibt er bei dem Gegenstand stehen, schaut auf den Gegenstand und sagt „Knips“. Partnerwechsel.</p> <p><b>Variationen:</b> siehe 12 Variationen zum originalen Spiel Fotografieren.</p> <p><b>Zusätzliche Variation:</b>          Das Gesehene wird nicht benannt, sondern aufgemalt.          Das Spiel wird in einer Fremdsprache gespielt.</p> <p><b>Wichtig:</b>          Auch für ältere Schüler ist es teilweise sehr schwierig, sich mit geschlossenen Augen führen zu lassen.          Ein leichtes Blinzeln in unsicheren Situationen sollte, auch wenn es vom Lehrer bemerkt wird, nicht thematisiert werden.          Es deutet in den meisten Fällen auf eine Unsicherheit oder eine Überforderung im Vestibularsystem hin.</p>
	<p>Das Spiel wird allein in Einzelarbeit gespielt und die Bewegung durch den Raum entfällt.</p> <p>Der Schüler sitzt/steht vor dem Bildschirm und schließt die Augen.          Auf „Knips“ öffnet er die Augen und sieht einen Gegenstand oder eine Karte mit einem Buchstaben, einer Zahl oder einem Symbol – er merkt sich das Gesehene.</p> <p>Das Spielende oder die beschriebenen Variationen sind unverändert wie im Präsenzunterricht.</p>

## Faxgerät (1/4)



+



Spiel bleibt unverändert, wird wie im Original, aber – um den Abstand einzuhalten - mit Hilfe von Gegenständen gespielt. Die Schüler stehen im Abstand hintereinander in der Reihe.

Jeder Schüler hat ein langes Lineal, einen Schirm o.ä., um damit bei gestrecktem Arm auf den Rücken des Vordermanns zu schreiben.

Es wird deutlich darauf hingewiesen, dass Fax-Spürgeräte während des Transportes von Inhalten nicht sprechen.

Nun gibt der Spielleiter genaue Anweisung, welche Information das Faxgerät in diesem Durchgang bearbeitet soll (Erspüren und Weitergeben von Formen, großen Druckbuchstaben, Zahlen, Rechenzeichen, Rechenaufgaben).

Wie beim Originalspiel „Faxgerät“, beginnt der letzte Spieler in der Reihe seine Informationen stumm durch das „Beschreiben“ des Rückens mit einem Gegenstand weiterzugeben.

Der Berührte gibt das Erspürte jeweils an seinen Vordermann weiter.

Die Information gelangt auf diese Weise über die einzelnen Spieler zum Vordersten der Reihe.

Hat der Vorderste die Information erhalten, geht er im Abstand nacheinander an jedem der Mitspieler vorbei und teilt seine erhaltene Information mit.

Wurde die Information von den einzelnen Mitspielern ebenso empfunden, nicken sie zu der Äußerung.

Sollte die Information aber an einer Stelle der Kette anders eingegeben oder gefühlt worden sein, beginnt dieser Spieler mit den Schultern zu zucken und laut die Fehlermeldung „Meldung, Meldung“ zu sagen.

Alle anderen Spieler der Reihe stimmen in das Schulterzucken ein, denn nun wissen sie, dass ihr Spür-Faxgerät „einen technischen Fehler“ hat, da die Information nicht richtig vermittelt wurde.

Der Vordermann, der an allen vorbeigegangen ist, steht nun als Letzter in der Reihe.

Der Spielleiter gibt eine neue Information.

Sie wird wiederum von Spieler zu Spieler weitergegeben.

### Wichtig:

- Besonders bei jungen Schülern sollte ein „Spür-Faxgerät“ zuerst nur aus zwei Schülern bestehen.
- Stehen mehrere „Spür-Faxgeräte“ im Klassenzimmer, so ist auf eine Struktur durch den Spielleiter zu achten. Alle „Spür-Faxgeräte“ bekommen zur selben Zeit die neue Information.

**Variationen:** siehe Originalspiel „Faxgerät“

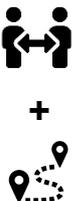
### Alternative für Profis: Fax-Spürgerät

Dies Spiel wird zuerst in Partnerarbeit gespielt. Es erfordert viel Konzentration und Aufmerksamkeit.

Die Schüler stehen hintereinander.

Alle Schüler haben Blick auf eine ausgehängte Tabelle (am besten eine von den Schülern selbst entwickelte Tabelle). Zum „Mitteilen/Faxen“ werden die entsprechenden Körperteile des Vordermanns mit dem Gegenstand in der entsprechenden Anzahl berührt. (Die berührten Schüler dürfen bei Wunsch Zettel und Stift zum Mitschreiben des Gespürten benutzen).

## Faxgerät (2/4)

	<p><b>Alternative für Profis: Fax-Spürgerät</b> Dies Spiel wird zuerst in Partnerarbeit gespielt. Es erfordert viel Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Schüler stehen hintereinander. Alle Schüler haben Blick auf eine ausgehängte Tabelle (am besten eine von den Schülern selbst entwickelte Tabelle). Zum „Mitteilen/Faxen“ werden die entsprechenden Körperteile des Vordermanns mit dem Gegenstand in der entsprechenden Anzahl berührt. (Die berührten Schüler dürfen bei Wunsch Zettel und Stift zum Mitschreiben des Gespürten benutzen).</p> <p><b>Wichtig:</b> Die ausgehängte Tabelle (nächste Seite: Faxgerät (3/3) gibt den Code vor, welcher Buchstabe oder welcher Zahlenwert aus der Stellenwerttafel oder welches Rechenzeichen den Körperbewegungen zugeordnet ist. Beispiele:</p> <p><b>„Buchstaben erspüren“</b> 5x nacheinander Berührung am rechten Oberarm: → K</p> <p><b>„Wort erspüren“</b> 3x linkes Bein – Pause – 1x linkes Bein - Pause – 1x linker Oberarm → OMA</p> <p><b>„Zahlen erspüren“</b> 2x rechter Oberarm – Pause – 1x linkes Bein – Pause – 3x rechtes Bein → 213</p> <p><b>„Rechenaufgabe spüren und errechnen“</b> 1x linkes Bein – Pause – 4x rechtes Bein – linker Fuß – 2x rechtes Bein → <math>14+2=166</math></p>
	<p>Im Online-Unterricht ist eine technische Gruppenfunktion sehr empfehlenswert. Vier Schüler bilden eine Gruppe. Alle Schüler schließen ihre Augen. Ein Spielleiter schreibt einen Buchstaben, eine Zahl oder zeichnet ein Smiley mit einer Grimasse auf ein Blatt Papier. Er hält das Papier in die Kamera, ruft einen Schüler auf, dieser öffnet die Augen und kann für drei Sekunden das Blatt mit dem Geschriebenen sehen. Dann überträgt er das Gesehene und setzt die Kette des Faxgerätes mit dem Aufrufen des nächsten Schülers fort. Die Schüler, die dran waren, schließen erneut die Augen. Hat der letzte Schüler der Reihe das Gesehene aufgeschrieben/gezeichnet, ruft er: „Die Nachricht ist angekommen.“ Alle Schüler öffnen die Augen und halten ihr Papier in die Kamera und vergleichen ihre erfassten Nachrichten. Stimmen die Ausgangsnachricht und die empfangene Nachricht miteinander überein, rufen sie: „Wir sind spitze!“. Stimmen die Nachrichten nicht überein, rufen sie „Meldung, Meldung“ und wissen, dass das Faxgerät einen „technischen Fehler“ hat.</p> <p><b>Alternative für Profis: Fax-Sichtgerät</b> Ein Schüler zeigt durch Eigenberührung an, welcher Buchstabe, welche Zahl oder welches Rechenzeichen dargestellt wird. Die zuschauenden Schüler dürfen sich Notizen machen.</p>

**Faxgerät (3/4)****Buchstaben-Tabelle**

Buchstabe	Körperteil	Anzahl der Berührung
A	Linker Oberarm	1x
B	Linker Oberarm	2x
C	Linker Oberarm	3x
D	Linker Oberarm	4x
E	Linker Oberarm	5x
F	Linker Oberarm	6x
G	Rechter Oberarm	1x
H	Rechter Oberarm	2x
I	Rechter Oberarm	3x
J	Rechter Oberarm	4x
K	Rechter Oberarm	5x
L	Rechter Oberarm	6x
M	Linkes Bein	1x
N	Linkes Bein	2x
O	Linkes Bein	3x
P	Linkes Bein	4x
Q	Linkes Bein	5x
R	Linkes Bein	6x
S	Rechtes Bein	1x
T	Rechtes Bein	2x
U	Rechtes Bein	3x
V	Rechtes Bein	4x
W	Rechtes Bein	5x
X	Rechtes Bein	6x
Y	Linker Fuß	1x
Z	Rechter Fuß	1x

*Alle Schüler haben Blick auf eine ausgehängte Tabelle.*

**Faxgerät (4/4)****Zahlen-Tabelle**

Zahlenwert nach Stellenwerttafel	Körperteil	Anzahl der Berührung
Tausender	Linker Oberarm	Je nach Zahl
Hunderter	Rechter Oberarm	Je nach Zahl
Zehner	Linkes Bein	Je nach Zahl
Einer	Rechtes Bein	Je nach Zahl

*Alle Schüler haben Blick auf eine ausgehängte Tabelle.*

**Rechenzeichen-Tabelle**

Rechenzeichen	Körperteil	Anzahl der Berührung
+ Plus	Linker Fuß	1x
- Minus	Linker Fuß	2x
▪ Mal	Rechter Fuß	1x
: Geteilt durch	Rechter Fuß	2x

*Alle Schüler haben Blick auf eine ausgehängte Tabelle.*

ABC, ich geh	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Das Spiel bleibt unverändert.</p> <p><b>Variation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Schüler geht ins Nachbarzimmer und kommt wieder zurück.</li> <li>▪ Er hängt die Kamera seines Computers mit einem Blatt Papier ab (er ist nicht mehr zu sehen).</li> <li>▪ Der Spielleiter zeigt die Buchstaben in die Kamera.</li> </ul>

ABC-Raupe	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Die Grundidee des Spiels bleibt unverändert. Es entfällt die Bildung von zwei Teams, die gegeneinander spielen.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Nach Möglichkeit eine technische Gruppenfunktion nutzen und vorher eine Reihenfolge festlegen, wann jeder Schüler an der Reihe ist. Alternativ dazu muss der nächste Schüler stets vom vorherigen Schüler aufgerufen werden.</p>

ABC-Gymnastik	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Bewegte Sätze	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Ping-Pong-Sätze	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Die Grundidee des Spiels bleibt unverändert. Anstatt des Zuspiels von einem Radiergummi mit Buch simulieren die Schüler ein virtuelles Zuspiel (zum Beispiel Abklatschen, imaginären Ball werfen, Winken). Das „Punktsetzen“ wird durch Händeklatschen angezeigt.</p> <p><b>Empfehlung:</b> Nach Möglichkeit eine technische Gruppenfunktion nutzen, um in Partnerform zu spielen.</p>

Groß-Kleinschreibungs-Gymnastik	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Fehlerstopp	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Die Grundidee des Spiels bleibt unverändert. Die Schüler bewegen sich im Stehen am Platz. Bemerken sie einen Fehler, bleiben sie sofort ruhig stehen.</p> <p><b>Alternativ:</b> Die Schüler bewegen sich durch ihr Zimmer und sind nicht zu sehen. Sobald Sie einen Fehler bemerken, bewegen sie sich schnell vor die Kamera und werden sichtbar.</p>

## Aufsatzanz

 	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet. Das Spiel wird wie im Original gespielt – jedoch mit Abstand und mit „strukturierten“ Tanz- und Bewegungseinheiten.</p> <p>Die Schüler bekommen die Anweisung, einen Aufsatz mit freiem Thema zu schreiben. Dabei gilt Folgendes: „Schreibe zuerst eine Überschrift zu deinem Aufsatz, dann beginne den Aufsatz zu schreiben. Bemühe dich, gut leserlich zu schreiben. Wenn du Musik hörst, nimm deinen Stift, steh auf, schiebe den Stuhl an (Sicherheitsmaßnahme!) und bewege dich nach der Musik im Raum. Achte auf den Abstand zu den anderen und bewege dich im Klassenraum im Uhrzeigersinn. Wenn die Musik stoppt, suche dir einen neuen Platz, setze dich hin, lies dir den Anfang des Aufsatzes, den du findest, durch und schreibe ihn mit deinem Stift weiter. Wenn Musik beginnt, nimm den Stift wieder mit, steh auf, schiebe den Stuhl an und bewege dich im Uhrzeigersinn und mit Abstand zu den anderen durch den Raum. Stoppt die Musik, suche dir wieder einen neuen Platz, setze dich hin, lies dir den Aufsatz, den du findest, durch und schreibe ihn mit deinem Stift weiter, bis wieder Musik zu hören ist.</p> <p>Irgendwann sage ich euch, wenn ihr den Aufsatz, den ihr vorfindet, beenden sollt. Beim letzten Musikeinsatz bewegen (tanzen, hüpfen, drehen ...) sich alle Schüler im Uhrkreissinn und mit Abstand zu den anderen, zurück zu ihrem Platz und finden ihren Aufsatz vor. Jeder liest sich seinen Aufsatz durch. Danach werden einige der Aufsätze vorgelesen und später für alle zum Nachlesen im Klassenraum oder im Schulflur ausgehängt.</p> <p><b>Variation:</b> Dies Spiel ist in höheren Klassen auch im Fremdsprachenunterricht einsetzbar. Auch dieses Spiel kann im Freien gespielt werden.</p> <p><b>Wichtig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es gibt keine Vorgaben und damit auch keine Bewertung darüber, wie viel der einzelne Schüler in den Musikpausen zu schreiben hat. Jeder Schüler kann die Zeit, die er zum Lesen und Schreiben benötigt, individuell einteilen. Ein kurzer kreativer Satz, vielleicht nur ein einziges passendes Wort, kann einen Aufsatz genauso prägen wie viele beschreibende Sätze.</li> <li>▪ Die Motivation zum Lesen und Schreiben ist ein sehr wichtiges Merkmal dieses Bewegungsspiels. In kleinen Schritten werden Mut und Freude am Lesen und Schreiben aufgebaut. Gemeinschaftserleben und Steigerung des Selbstwertgefühls lassen Stress beim Schreiben und Lesen in den Hintergrund rücken.</li> </ul>
	<p>Die Grundidee des Spiels - ein Wechsel zwischen Schreiben und Bewegen bleibt. Durch den Distanzunterricht entfällt jedoch der Wechsel von einem zum anderen Tisch und damit die Möglichkeit zum Fortschreiben des Aufsatzes von mehreren Schülern sowie das zwischenzeitliche Lesen und flexible Annehmen des bereits geschriebenen Textes.</p> <p>Bei technisch versierten und geübten Gruppen kann über den Chat oder über ein virtuelles Whiteboard ein gemeinsames virtuelles Blatt geteilt werden.</p>

Körpergrammatik 1	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Körperteile	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Spiel bleibt unverändert.</p> <p><b>Tipp:</b> Damit eine klare Reihenfolge entsteht, muss jeder Schüler den nächsten Schüler mit Namen aufrufen.</p>

Die Würfel sind gefallen	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Spiel bleibt unverändert.</p> <p><b>Tipp:</b>                      Beim Online-Unterricht ist es hilfreich, wenn es eine klare und vorbereitende Rollen- und Aufgabenverteilung gibt.                      Die zu erratenden Begriffe können bereits von Schülern (Dreiergruppe) zuhause vorbereitet worden sein.                      Zwei Schüler können zum „Würfelbeauftragten“ ernannt werden, sie halten das Würfelergebnis in die Kamera.                      Das Team, welches den Begriff vorstellt, kann ebenfalls aus drei Schülern bestehen, die vom Spielleiter stets neu benannt werden.                      Alle anderen Schüler decken ihre Kamera mit einem Papier ab und erraten den Begriff.                      Durch das Abdecken der Kamera stehen die Akteure, die den Begriff vorstellen, im Mittelpunkt.</p>

Wort-Pantomime	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Spiel bleibt unverändert.</p> <p><b>Tipp:</b> Der Spielleiter benennt zwei Schüler. Sie verabreden ein zu erratendes Wort im Chat durch Senden einer gegenseitigen Nachricht. Alle anderen Schüler erraten das Wort.</p>

Märchenwalken	
	<p>Spiel bleibt unverändert. Das Spiel wird mit Abstand gespielt.</p> <p><b>Tipp:</b> Um die Laufwege für das Walken zu organisieren, werden die Bewegungsrichtungen durch Pfeile (auf dem Boden) vorgegeben.</p>
	<p>Die Grundidee des Spiels bleibt unverändert.</p> <p>Die Schüler „walken“ im Stehen am Platz. Der Spielleiter teilt entweder seinen Bildschirm und zeigt verschiedene Textstellen oder er hat die Textstellen auf ein Papier geschrieben, welches er in die Kamera hält. Alle Mikrophone sind idealerweise an, aber alle schweigen und es ist ruhig.</p>

Geschichten-Erzähler(in)	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>
	<p>Spiel bleibt unverändert.</p> <p><b>Tipp:</b> Die Begriffe werden auf ein Papier geschrieben in die Kamera gehalten. Nur die vier bis fünf Schüler, die eine Geschichte erzählen, sind sichtbar und haben untereinander eine feste Reihenfolge festgelegt. Die anderen Schüler haben ihre Kamera abgedeckt und hören.</p>

Körpergrammatik 2	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

Körpergrammatik 3	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

Erzähl mal	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Spiel bleibt unverändert.</p> <p>Der Spielleiter zeigt eine Folie über den geteilten Bildschirm den Schülerinnen und Schülern mit vielfältigen Motiven. Diese wählen sich jeweils ein Motiv aus, ohne dies zu verraten.</p> <p>Ein Schüler wird vom Spielleiter aufgerufen und beginnt sein Motiv zu beschreiben. Die anderen Schüler erraten es.</p> <p><b>Tipp:</b> Mit einer technischen Gruppenfunktion lassen sich auch zufällige Zweiergruppen bilden, die gegenseitig das Motiv des anderen Schülers erraten.</p>

Namensfantasie	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Spiel bleibt unverändert.</p> <p><b>Tipp:</b> Mit einer technischen Gruppenfunktion lassen sich Gruppen bilden, die eine gemeinsame Kurzgeschichte schreiben.</p>

Erwischen	
 + 	<p>Spiel bleibt unverändert.</p> <p>Der Abstand wird durch den Einsatz von Fliegenklatschen vergrößert.</p>
	<p>Die Grundidee des Spiels bleibt unverändert.</p> <p>Das Spiel wird zum: „<b>Farbanzeiger</b>“</p> <p>Alle Schüler haben zwei Farbkarten, grün und gelb, griffbereit liegen.</p> <p>Ist das Wort den zuvor festgelegten Wortarten zuzuordnen, dann heben die Schüler die grüne Karte.</p> <p>Gehört das Wort nicht dazu, heben sie die gelbe Karte.</p> <p>Motivation: „Wir sind als Klasse super gut und schnell!“</p>

## Blindenführer

	<p>Das Spiel wird zum: „<b>Farbenführer</b>“</p> <p>Die Schüler stehen – jeweils paarweise – neben- oder hintereinander. Sie halten den notwendigen Abstand (sowohl innerhalb ihres Duos als auch zu den anderen mitspielenden Paaren). Ein Schüler wird mit geöffneten Augen von einem Partner langsam durch Worte (oder Farbkarten) durch den Raum geleitet. Dabei gelten folgende Farbbenennungen (alternativ Farbkarten) als Anweisungen</p> <table border="0"> <tr> <td><b>grün</b></td> <td>Bedeutung: <b>geh</b> vorwärts</td> </tr> <tr> <td><b>rot</b></td> <td>Bedeutung: <b>rechts</b> abbiegen</td> </tr> <tr> <td><b>lila</b></td> <td>Bedeutung: <b>links</b> abbiegen</td> </tr> <tr> <td><b>blau</b></td> <td>Bedeutung: <b>bleib</b> stehen</td> </tr> </table> <p>Vor einer Stelle im Klassenraum bleibt der Geführte stehen. Der Führende sagt:</p> <p><b>schwarz</b>      Bedeutung: <b>schlie</b>ß die Augen.</p> <p>Der Geführte schließt die Augen und wartet auf weitere Anweisungen. Er wird mit Worten zu einem an sich selbst befindenden Gegenstand (Kleidungsstück, Schmuck ...) geleitet. (Beispiel: „Greif an Deinen linken Unterarm ..., was findest Du dort...“.</p> <p>Fass an Deinen rechten Knöchel... rutsch mit der Hand weiter in Richtung Boden ... was findest Du dort...).</p> <p>Der Geführte ertastet den Gegenstand/ das Kleidungsstück und beschreibt in Worten, was er fühlt, woraus der Gegenstand besteht. Er versucht sich an die Farbe des Gegenstandes zu erinnern. Die Bezeichnung des gefundenen Gegenstands/Kleidungsstücks wird vom Führenden auf einem Zettel vermerkt. Jeder Partner ertastet drei Gegenstände.</p> <p>Zu den sechs Begriffen wird später eine Kurzgeschichte oder ein Kurzgedicht geschrieben.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das Gesehene wird aufgemalt. (Später entsteht ein „Gemälde“ daraus).</li> <li>▪ Das Spiel wird in einer Fremdsprache gespielt.</li> </ul>	<b>grün</b>	Bedeutung: <b>geh</b> vorwärts	<b>rot</b>	Bedeutung: <b>rechts</b> abbiegen	<b>lila</b>	Bedeutung: <b>links</b> abbiegen	<b>blau</b>	Bedeutung: <b>bleib</b> stehen
<b>grün</b>	Bedeutung: <b>geh</b> vorwärts								
<b>rot</b>	Bedeutung: <b>rechts</b> abbiegen								
<b>lila</b>	Bedeutung: <b>links</b> abbiegen								
<b>blau</b>	Bedeutung: <b>bleib</b> stehen								
	<p>Das Spiel wird wie im Präsenzunterricht zum „<b>Farbenführer</b>“ mit der gleichen Farbzuordnung.</p> <p>Die Schüler bewegen sich auf Kommando der Farben sehr langsam durch ihren Raum. Auf „STOPP“ bleiben Sie stehen, schließen die Augen und hören einen Buchstaben oder einen Begriff, den sie sich merken. Insgesamt werden zwischen drei und fünf „Stopp“-Halte mit Begriffsennung durchgeführt. Sie kommen anschließend zum Platz an ihren Computer zurück. Jeder Schüler schreibt genau einen der gehörten Begriffe in den Chat. Zugleich drücken alle Schüler die „Enter“-Taste - alle Begriffe werden im Chat sichtbar. Sind alle genannten Begriffe vorhanden? Zu den Begriffen kann nun unter anderem eine Kurzgeschichte geschrieben werden.</p>								

Körpersprache	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Spiel bleibt unverändert. <b>Hinweis:</b> Mit einer technischen Gruppenfunktion lassen sich zufällige Zweiergruppen bilden. Damit ist das Spiel, wie als Grundspiel beschrieben, durchführbar. Eine voreingestellte Zeit beendet die Partnerarbeit für alle Duos gleichzeitig.

Wer bin ich?	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Spiel bleibt unverändert. <b>Hinweis:</b> Mit einer technischen Gruppenfunktion lassen sich zufällige Kleingruppen (zum Beispiel zwei bis drei Schüler) bilden. Damit ist das Spiel, wie als Grundspiel beschrieben, durchführbar. Jeweils ein Schüler denkt sich für einen anderen Schüler eine Person aus der Geschichte aus. Den Namen dieser Person kann er anderen Schülern über den Chat persönlich mitteilen.

Geschichts-Memory	
 	Spiel bleibt unverändert.  Das Abstandhalten wird durch das Nutzen einer Fliegenklatsche unterstützt. Alternativ kann anstelle des Antippens ein Zeigen mit dem Finger erfolgen.
	Die „Memory-Karten“ (Schüler) werden mit Namen aufgerufen. Die beiden „Memory-Schüler“ sind zuvor in einem virtuellen Gruppenraum, damit sie die Verabredung der gemeinsamen Zahl nicht mitbekommen.

Wie ist es richtig	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Fachbezogene Fantasiereise	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Sprüche in Bewegung	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

## Fremdsprachen

Grammatik-Klatschspiel	
	Spiel bleibt bis auf die <b>Bewegung</b> beim Nennen des Infinitivs unverändert, Abstand wird beachtet.
	Veränderung beim Infinitiv: Das gegenseitige <b>parallele</b> in die Händeklatschen wird ersetzt durch Händeklatschen über dem eigenen Kopf.
	Die „Memory-Karten“ (Schüler) werden mit Namen aufgerufen. Die beiden „Memory-Schüler“ sind zuvor in einem virtuellen Gruppenraum, damit sie die Verabredung der gemeinsamen Zahl nicht mitbekommen.

Übersetzen	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Das Spiel bleibt unverändert.  <b>Tipp:</b> Es gibt grundsätzlich zwei Varianten. Entweder wird das Spiel mit allen Schülern gespielt. Dann spielt ein Schüler für alle anderen ein Wort pantomimisch vor. Oder die Klasse wird in zwei Teams eingeteilt. Dazu benennen sie sich am besten um, das heißt, sie beschreiben hinter ihren Anzeigenamen zusätzlich eine „1“ oder eine „2“. Jeweils ein Schüler aus einem Team spielt den anderem Team das zu erratende Wort vor.

Wissenspolonaise	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Das Spiel wird zum: „ <b>Wissensbarometer</b> “  Der Spielleiter nennt ein Wort. Die Schüler schreiben die Übersetzung des Wortes in den Chat oder auf einen Notizzettel. Auf das Kommando „Enter“ drücken sie die Enter-Taste am Computer und es erscheinen die Übersetzungen gleichzeitig im Chat beziehungsweise alle Schüler halten ihren Notizzettel in die Kamera. Wer das Wort richtig übersetzt hat, steht auf und arbeitet im Stehen weiter. Die Schüler bleiben solange stehen, wie sie die Wörter korrekt übersetzen, ansonsten setzen sie sich wieder hin. Weitere Wörter folgen.

## Englische (französische) Begleitung

Das Spiel wird das Spiel „Blindenführer“ zum: „**Farbenführer**“

Die Schüler stehen – jeweils paarweise – neben- oder hintereinander. Sie halten den notwendigen Abstand (sowohl innerhalb ihres Duos als auch zu den anderen mitspielenden Paaren).

Ein Schüler wird mit geöffneten Augen in der jeweiligen Fremdsprache von einem Partner langsam durch Worte durch den Raum geleitet.

Dabei gelten – in der jeweiligen Fremdsprache benannte – Farbinformationen als Anweisungen (die als Beispiel genannten Farbinformationen können bei Wunsch von Lehrern/Schülern verändert werden).

### Beispiel

**green**                      **go**                      Bedeutung: **geh** vorwärts

**red**                         **right**                      Bedeutung: **rechts** abbiegen

**light red**                      **left**                      Bedeutung: **links** abbiegen

Vor einer Stelle im Klassenraum bleibt der Geführte stehen

**blue**                         **be here**                      Bedeutung: **bleib** hier stehen



+



Der Führende sagt zum Beispiel:

**colourful variety**                      **close eyes**                      Bedeutung: **schließ** die Augen.

Der Geführte schließt die Augen und wartet auf weitere Anweisungen. Er wird durch Worte in der entsprechenden Sprache zu einem an sich selbstbefindenden Gegenstand (Kleidungsstück, Schmuck ...) geleitet, wie zum Beispiel: „Touch your arm ...“, „What do you find there?“, ...

Er ertastet den Gegenstand/das Kleidungsstück und beschreibt in den Worten der entsprechenden Sprache, was er fühlt, woraus der Gegenstand besteht. Er versucht sich an die Farbe des Gegenstandes zu erinnern.

Der Name des gefundenen Gegenstands/Kleidungsstücks wird auf einem Zettel notiert.

Jeder Partner ertastet drei Gegenstände.

Zu den sechs Begriffen wird später eine Kurzgeschichte oder ein Kurzgedicht geschrieben.

**Variationen:** siehe Spiel „Blindenführer“

Das Spiel wird wie im Präsenzunterricht zum „**Farbenführer**“ mit der gleichen Farbzunordnung wie oben beschrieben.

Die Schüler bewegen sich auf Kommando der Farben sehr langsam durch ihren Raum. Auf „STOPP“ (oder „blue“) bleiben Sie stehen, schließen die Augen und hören einen Buchstaben oder einen Begriff, den sie sich merken.

Insgesamt werden zwischen drei und fünf „Stopp“-Halte mit Begriffsennung durchgeführt.

Sie kommen anschließend zum Platz an ihren Computer zurück.

Jeder Schüler schreibt genau einen der gehörten Begriffe in den Chat. Zugleich drücken alle Schüler die „Enter“-Taste, alle Begriffe werden im Chat sichtbar. Sind alle genannten Begriffe vorhanden?

Zu den Begriffen kann nun unter anderem eine Kurzgeschichte, wie oben beschrieben, geschrieben werden.



Vokabel-Memory	
	<p>Spiel bleibt unverändert.</p> <p><b>Tipp:</b> Das Abstandhalten wird durch das Nutzen einer Fliegenklatsche unterstützt. Alternativ kann anstelle des Antippens ein Zeigen mit dem Finger erfolgen.</p>
	<p>Die „Memory-Karten“ (Schüler) werden mit Namen aufgerufen.</p> <p><b>Tipp:</b> Die beiden „Memory-Schüler“ sind zuvor in einem virtuellen Gruppenraum, damit sie die Verabredung der gemeinsamen Vokabeln nicht mitbekommen.</p> <p><b>Variation:</b> Zwei passende Memory-Karten werden gebildet, indem ein Schüler ein Wort (z.B. „jump“) sagt und der andere dazugehörige Schüler die entsprechende Bewegung (hier: „hüpfen“) ausführt.</p>

Tor	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>
	<p>Die Spielidee bleibt unverändert. Um das Spiel nun im Online-Unterricht nutzen zu können, werden folgende Anpassungen vorgeschlagen:</p> <p>Es werden zwei Teams eingeteilt, in dem farbige Zettel zum Beispiel „blau“ und „gelb“ vor die Kamera gehängt werden.</p> <p><b>Tipp:</b> Ein selbstklebender Post-it-Zettel oder ein kleiner gefalteter, farbiger Notizzettel, der über die Kamera gehängt wird, sind dazu hilfreich.</p> <p>Nun deckt sich jeweils ein Schüler eines Teams auf, er ist der Spieler. Zu Beginn setzt er sich so vor die Kamera, dass sein Kopf nur am unteren Bildschirmrand zu sehen ist. Hat sein Team den ersten Punkt erreicht, schiebt er seinen Kopf in die Bildschirmmitte. Beim zweiten Punkt schiebt er seinen Kopf über den Bildschirmrand nach oben hinaus. Das gesamte Team deckt die Kamera ab und jubelt!</p>

Sprachsalat	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p> <p><b>Variation:</b> Die Buchstaben oder Worte werden nicht gesprochen, sondern aufgeschrieben und in die Luft gehalten.</p>
	<p>Die Spielidee bleibt unverändert.</p> <p>Die Buchstaben oder Worte werden jedoch auf Notizzettel geschrieben und in die Kamera gehalten. Wählen die beiden Schüler, die das Wort oder den Satz herausfinden sollen, einen Buchstaben oder ein Wort aus, dann rufen sie den Namen des Schülers mit dem Wort auf, dieser nimmt das Wort herunter.</p> <p>Am Spielende wird das gefundene Wort oder der gefundene Satz genannt.</p> <p><b>Tipp:</b> Die beiden „Schüler vor der Tür“ sind zuvor in einem virtuellen Gruppenraum, damit sie die Verabredung der zu zeigenden Buchstaben oder Wörter nicht mitbekommen.</p> <p><b>Variation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es werden Buchstaben oder Wörter auch doppelt gezeigt. Beide Schüler können somit die gleiche Lösung finden.</li> <li>▪ Nicht alle gezeigten Buchstaben oder Wörter müssen verwendet werden. Dadurch entstehen mehrere Lösungsmöglichkeiten und auch leistungsschwächere Schüler haben gute Erfolgsaussichten.</li> </ul>

In kleinen Schritten durch das Alphabet	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

Wortarten im Gleichgewicht	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

High concentration	
  	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p> <p><b>Tipp:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Um Abstand zu halten, wird am Platz gespielt.</li> <li>▪ Es gibt vorgezeichnete Wege, auf denen die Schüler im Abstand hintereinandergehen.</li> </ul>
	<p>Die Spielidee bleibt unverändert. Es wird im Stehen oder Sitzen am Platz gespielt.</p>

Balerino...Dancer...Bailador...Danseur...Saltator	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

## Fächerübergreifende Spiele

Grimassen-Kette	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstelle einer Grimasse werden Gesten weitergegeben (z. B. winken, Daumen hoch ...).</li> <li>▪ Anstelle einer Grimasse wird eine Bewegung weitergegeben (Hampelmannsprung, Arm kreisen ...).</li> <li>▪ Anstelle einer Grimasse wird ein Geräusch weitergegeben (z. B. Zunge schnalzen, pfeifen ... oder Tierlaut: bellen, piepen, blubbern, miauen ...).</li> <li>▪ Die Grimasse wird mit einem Geräusch verknüpft (z. B. Gesicht verziehen und gleichzeitig Töne machen).</li> </ul>
	<p>Das Spiel bleibt unverändert.</p> <p>Die Variationen, wie oben beschrieben, werden angewendet.</p>

Umkleidekabine	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>
	<p>Die Spielidee bleibt unverändert.</p> <p>Um das Spiel im Online-Unterricht nutzen zu können, bieten sich zwei Anpassungsformen an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das Spiel wird mit allen gespielt: Ein Schüler stellt sich so vor den Bildschirm, dass er von Kopf bis Fuß zu sehen ist. Die anderen Schüler stellen sein Video auf ihren Bildschirmen groß ein. Nach der Zeit des genauen Betrachtens trifft der Schüler zur Seite, das heißt, er ist nicht mehr sichtbar, um eine Kleinigkeit zu verändern. Dann tritt er wieder vor die Kamera. Alle anderen Schüler versuchen herauszufinden, was er verändert hat. Nach einer bestimmten Zeit fordert der Spielleiter die Schüler auf, die festgestellte Veränderung in den Chat zu schreiben. Auf ein Signal des Spielleiters drücken alle Schüler die „Enter“-Taste und die Nachrichten werden zugleich von allen für alle Schüler sichtbar. Haben alle die gleiche Veränderung bemerkt?</li> <li>▪ Mit einer technischen Gruppenfunktion können immer zwei Schüler in einen eigenen virtuellen Raum geschickt werden. Dort kann das Spiel, genau wie im Grundspiel beschrieben, durchgeführt werden.</li> <li>▪ <b>Tipp:</b> Es werden drei Schüler in den Gruppenraum geschickt. Der dritte Schüler übernimmt die Spielleiter-Rolle. Er achtet auf das Einhalten der Spielregeln und sagt die Zeitvorgaben an.</li> </ul>

## Wochentagsport



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

## Bewegungen würfeln



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.



Die Spielidee bleibt unverändert.

**Tipp:**

Ein Schüler wird benannt, der würfeln darf.

Damit alle anderen Schüler das Würfeln verfolgen können, kippt er seine Kamera nach unten in Richtung Tischfläche. Das Würfeln wird somit übertragen.

Der Lehrer hält nun das entsprechend gewürfelte Bewegungsbild/-aufgabe in die Kamera. Die Bewegung wird ausgeführt.

Zunächst macht es Sinn, Bewegungen am Platz im Stehen zu wählen.

## Spiegel



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.



Die Spielidee bleibt unverändert.

Um das Spiel im Online-Unterricht nutzen zu können, bieten sich zwei Anpassungsformen an:

- Das Spiel wird mit allen gespielt:  
Ein Schüler stellt sich so vor den Bildschirm, dass er von Kopf bis Fuß zu sehen ist.  
Die anderen Schüler stellen sein Video auf ihren Bildschirmen groß ein.  
Der Schüler macht Bewegungen vor, die anderen machen die Bewegungen spiegelbildlich nach.
- Mit einer technischen Gruppenfunktion können immer zwei Schüler in einen eigenen virtuellen Raum geschickt werden.  
Dort kann das Spiel, genau wie im Grundspiel beschrieben, durchgeführt werden.  
**Tipp:**
- Es werden drei Schüler in den Gruppenraum geschickt. Der dritte Schüler übernimmt die Spielleiter-Rolle. Er achtet auf das Einhalten der Spielregeln.

Zielscheibe	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Die Spielidee bleibt unverändert. Die Schüler spielen jeder für sich und fertigen jeweils eine Zielscheibe an.  <b>Variation:</b> Die Schüler stehen etwa zwei Meter von der Kamera entfernt. Mit ausgestrecktem Arm und Finger bewegen sie sich langsam und sehr vorsichtig und versuchen bei geschlossenen Augen, mit ihrem Finger die Kamera zu berühren und damit abzudecken.

Rückenmassage	
 +	Spiel wird verändert, um Abstand zu beachten. Die Schüler stehen an der Wand und führen eine Eigenkörpermassage (mit oder ohne Material zwischen Wand und Schüler) durch.  <b>Alternativ:</b> Partner-Massage im Abstand mit Material.
	<b>Variation:</b> Verschiedene Texte werden rhythmisch - begleitend zur Material- oder Eigenkörper-Rückenmassage, gesprochen (Verse, Gedichte, Poetry Slams ...). Musik spielt in der Massagezeit.
	Spiel wird wie im Präsenzunterricht zur Eigenkörpermassage verändert.

Löffelfechten	
 +	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.  <b>Alternative mit größerem Abstand:</b> Das Spiel wird bei ausgestrecktem Arm mit Fliegenklatschen und Radiergummi (oder mit Tennis- oder Federballschlägern) gespielt.
	Aus dem Spiel „Löffelfechten“ wird das Spiel: „Übergabe“  Jeder Schüler hat zwei Löffel und ein Radiergummi. Er übergibt das Radiergummi von einem Löffel zum anderen Löffel.
	<b>Motivation:</b> Wie viele verschiedene Möglichkeiten der Übergabe des Radiergummis werden gefunden?  <b>Variation:</b> Die Schüler suchen sich unterschiedlich große Löffel (Esslöffel und Salatlöffel) oder auch andere Gegenstände wie zum Beispiel einen Tischtennisschläger, einen Pappteller oder ähnliches, um die Übergabe durchzuführen.

Rückentafel	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.  <b>Zur Beachtung des Abstandes wird der ausgestreckte Arm mit einer umgedrehten Fliegenklatsche, einem Kochlöffelstiel oder etwas Ähnlichem verlängert.</b></p>
	<p>Die Spielidee bleibt unverändert.</p> <p>Die Schüler spielen jeder für sich allein, indem sie mit dem Rücken zur Wand stehen. Ein kleiner Ball (z. B. Tennisball) ist zwischen Rücken und Wand.          Durch Körperbewegungen versuchen sie, einen Buchstaben oder eine Zahl mit dem Ball auf ihren Rücken spürbar zu schreiben.          Der Spielleiter zeigt die zu schreibenden Buchstaben oder Zahlen auf einem Zettel notiert in die Kamera.</p>

Auf und nieder	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

Hausaufgabe aktuell	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>
	<p>Die Spielidee bleibt unverändert.</p> <p><b>Tipp:</b>          Die Schüler rufen sich gegenseitig auf. So wird klar, wer als nächstes an der Reihe ist.          Das Zuwerfen mit einem Radiergummi wird ebenfalls durch Aufrufen des nächsten Schülers ersetzt.</p>

Körperlandkarte	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

Wissen memorieren	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

## Mini-Sport-Bewegungen und Mini-Entspannungsübungen zur Unterstützung des Unterrichts

<b>Laurentia</b>	
	Sprechgesang mit Abstand, möglichst im Freien.
<b>Vater Abraham</b>	
	Sprechgesang mit Abstand, möglichst im Freien.
<b>Tollkirsche</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Sporttreff</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Strecken, necken, hampeln, necken</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Mir geht es gut</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Hausputz</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Tretboot</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Hüpfburg



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Radiergummi-Kunst 1



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Radiergummi-Kunst 2



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Kastanienmassage



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Klammeraffe Hans



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.



Die Spielidee bleibt unverändert.  
Die Spieler gehen auf ihren Platz hin und her. Gibt der Spielleiter ein Signal, treten sie vor ihre Kamera und führen die Aufgabe, wie im Grundspiel beschrieben, aus.

### Heißer Hintern



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Wasser kommt



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Schildkröte



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

**Käfer krabbeln**

Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

**Fahrstuhl fahren**

Die Schüler stehen im Abstand. Sie wollen allein im Fahrstuhl zur Massagepraxis fahren.  
 Sie gehen in die Hocke, kommen wieder hoch – sie fahren in den ersten Stock.  
 Sie gehen in die Hocke, kommen wieder hoch – sie fahren in den zweiten Stock.  
 Sie gehen in die Hocke, kommen wieder hoch – sie fahren in den ...  
 Im 5. oder 6. Stockwerk hält der Fahrstuhl an, die Schüler breiten ihre Arme zu beiden Seiten aus und öffnen die Türen zur Massagepraxis.  
 Sie beginnen ihre Arme, Hände und Schultern zu massieren .... (Spiel wie bekannt)  
 Beim 2. Hochfahren mit dem Fahrstuhl (der Masseur hatte vergessen, einige Körperteile zu massieren), massieren sie ihren unteren Rücken, ihre Beine und Füße...



Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.

**Schütteln**

Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

**Farbentanz**

Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

**Augenblicke der Konzentration**

Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

**Regentropfen**

Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

**Körper-Künstler**

Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Noch mehr Körper-Künstler



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Regentropfen



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Wand drücken



Das Spiel wird ohne Partner an der Wand gespielt.  
Der Abstand wird beachtet.



Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.

### Achtung, hier kommt ein Stuhl



Das Spiel wird verändert:  
Alle Schüler stehen mit Abstand 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.  
Ein akustisches Zeichen wird gegeben. Die Aufgabe der Schüler ist es nun, zur gleichen Zeit den Stuhl loszulassen – eine halbe Drehung zu machen und den eigenen Stuhl mit der linken Hand aufzufangen. Keiner der Stühle soll umfallen.  
Je kürzer der Abstand zwischen den akustischen Zeichen ist, umso mehr Konzentration und Koordination der Schüler ist gefragt.

**Tipp:** Das veränderte Spiel kann am Platz durchgeführt werden.



Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert. Jeder Schüler führt die Bewegung mit seinem Stuhl durch.

### Malende Hände



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Schreibgymnastik



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Skilanglauf



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Sitzgymnastik



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Ballsport



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Turnende Höcker 1



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Turnende Höcker 2



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Turnende Höcker 3



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Turnende Höcker 4



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Tanzende Füße



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

## Brain-Gym®-Schulspiele

<b>Meine Hände sind verschwunden</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Leute habt ihr schon geseh'n?</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Eis-Tanz-Spiel</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Elefant</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Geburtstagsspiel</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
<b>Brain-Gym®-Klatschspiel</b>	
	<p>Das Spiel wird im Abstand ohne Körperkontakt gespielt. Klatschberührung wird im Abstand angedeutet/ in der Luft ausgeführt.</p> <p><b>Alternativ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das Klatschspiel wird an der Wand gespielt.</li> <li>▪ Das Klatschspiel wird auf den eigenen Oberschenkeln gespielt.</li> </ul>
	Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.

Brain-Gym®-Stationen-Rechnen	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Um die Spielidee im Online-Unterricht umzusetzen, werden die „Geheimkästen“ mit den Aufgaben „nummeriert“. Ein Schüler erwürfelt die Nummer. Alle Schüler führend die Übung aus.  <b>Alternativ:</b> Die Schüler haben einen Aufgabenzettel mit den Übungen, die nummeriert sind. Jeder Schüler würfelt selbst und führt die entsprechende Übung aus.

Eine Reise machen	
	Das Spiel wird in der Luft – ohne Körperkontakt, mit Abstand – als Flugreise gespielt.
	Jeder Schüler hat einen Stift und ein Blatt Papier. Der Spielleiter zeichnet als „Fluglehrer“ an eine Tafel oder ein Flipchart-Papier die Flugstrecke während des Erzählens auf. Die Schüler verfolgen als „Auszubildende“ mit Augen und Hand die Bewegungen des „Fluglehrers“, um diese genauso auf ihr Blatt zu übertragen.  <b>Alternative:</b> Die Kamera steht dem „Fluglehrer“ gegenüber und wird nach unten geneigt auf ein Blatt Papier gerichtet, auf welchem er den Weg zeichnet. Der „Auszubildende“ führt die Bewegungen beim Blick auf seinen Bildschirm spiegelbildlich aus.

Brain-Gym®-Zahlenraten	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Zahlenfamilie suchen	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Um die Spielidee im Online-Unterricht umzusetzen, zeigen die Schüler durch eine vorher benannte Brain-Gym®-Übung zum Beispiel Armaktivierung (die Übung sollte über den Bildschirm gut sichtbar sein) ihre Zahl an.  <b>Motivation:</b> Wie viele Schüler haben sich für jeweils die gleiche Zahl entschieden?  <b>Tipp:</b> Bei größeren Gruppen kann das Mitzählen der gezeigten Übungsausführungen schwierig sein. Deshalb ist es einfacher, wenn erst alle Schüler die Übungswiederholungen in Ruhe ausführen und anschließend auf einen Zettel ihre Zahl schreiben und diese in die Kamera halten. <b>Alternativ:</b> Sie zeigen ihre Zahl mit ihren Fingern in die Kamera.

**1x1 mit Brain-Gym®**



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

**Wortarten-Tanz mit Brain-Gym®**



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

## Kleine Bewegungspausen für zwischendurch

### Abrocken



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Zungengymnastik mit der Lesemaus Mimi



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Affenstark



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Tipp-di-tapp



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### Musik, Musik



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### „Fingergymnastik“ mit dem Bleistift, Lineal oder Radiergummi



Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Schere, Stein, Papier	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	<p>Die Spielidee bleibt unverändert. Um das Spiel im Online-Unterricht nutzen zu können, bieten sich zwei Anpassungsformen an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das Spiel wird mit allen gespielt: Hier spielen alle Schüler gegen einen Schüler. Nach dem Anzeigen der Symbole, heben alle diejenigen die Hand, die gegen das Symbol des einzelnen Schülers gewonnen haben. Ist das die Mehrheit, hat die Klasse insgesamt gewonnen.</li> <li>▪ Mit einer technischen Gruppenfunktion können immer zwei Schüler in einen eigenen virtuellen Raum geschickt werden.</li> <li>▪ Dort kann das Spiel, genau wie im Grundspiel beschrieben, durchgeführt werden. <b>Tipp:</b> Es werden drei Schüler in den Gruppenraum geschickt. Der dritte Schüler übernimmt die Spielleiter-Rolle. Er achtet auf das Einhalten der Spielregeln.</li> </ul>

„Zehn Messer...“ für wilde Kerle und zarte Seelchen	
	<p>Spiel wird unverändert, <b>aber</b> auf dem eigenen Arm (oder Bein) gespielt. Die Schüler stehen allein am Tisch. Das Spiel der Hände auf dem eigenen Arm (oder Bein) des Schülers beginnt mit den Ansagen und Bewegungen aus dem Grundspiel.</p>
	Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.

Wecken-Strecken	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Hexenschritte	
	<p>Die Schüler stehen im Abstand hintereinander. Der Weg, den sie beim Spiel gehen, ist vorgegeben – alle gehen in eine Richtung! Sie gehen überkreuzend vorwärts (Arm und Bein der gegenüberliegenden Seite berühren sich jeweils). Das rhythmische Sprechen des Hexenspruchs unterstützt die Bewegungen.</p> <p><b>Alternativ:</b> Die Schüler gehen mit Abstand hintereinander im seitlichen Überkreuzschritt.</p>
	<p>Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert. Die Bewegung wird allein ausgeführt. <b>Achtung:</b> Beim gemeinsamen Sprechen und Bewegen ist zu bedenken, dass es zu verzögerter Bild- und Tonübertragung kommen kann.</p>

Ein Hut, ein Stock, ...	
	<p>Die Schüler stehen im Abstand hintereinander. Der Weg, den sie beim Spiel gehen, ist vorgegeben – alle gehen in eine Richtung! Beim gemeinsamen Sprechen und Gehen werden die bekannten Bewegungen des Bewegungsspiels durchgeführt.</p>
	<p>Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert. Die Bewegung wird alleine ausgeführt. <b>Achtung:</b> Beim gemeinsamen Sprechen und Bewegen ist zu bedenken, dass es zu verzögerter Bild- und Tonübertragung kommen kann.</p>

Fingerolympiade 1	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

Fingerolympiade 2	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

Buckelrutschen	
	<p>Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.</p>

Tafelputzen	
	<p>Die Schüler stehen im Abstand allein im Raum. Ein Arm des Schülers stellt die Tafel dar, die flache Hand des anderen Arms symbolisiert den Schwamm. Ansagen und Bewegungen bleiben aus dem Grundspiel unverändert.</p> <p><b>Pizza backen, Gartenarbeit, Wetterkarte:</b> siehe Tafelputzen</p>
	<p>Spiel wird wie im Präsenzunterricht zur Eigenkörpermassage verändert.</p>

Rückengespräch	
	Die Schüler stehen beim Spiel mit dem Rücken an einer Wand. Das Rückengespräch wird mit der Wand geführt.
	Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.

Body Percussion	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Spiel wird wie im Präsenzunterricht durchgeführt. <b>Achtung:</b> Es ist zu bedenken, dass es zu verzögerter Bild- und Tonübertragung kommen kann. Deshalb darf die Bewegungsfolge nicht zu schnell ausgeführt werden.

Gähn-Party	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Ohrmassage	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Augengymnastik 1	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Augengymnastik 2	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Augengymnastik 3	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Ich	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.
	Spiel wird wie im Präsenzunterricht durchgeführt. Alle Schüler haben ihre Mikrophone an. Sie lesen ihre positiven Eigenschaften mit moderater Lautstärke laut vor.

Speiseplan in Bewegung	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Abhängen	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Musikantenstadt	
	<p>Spiel wird verändert zum: „<b>Theaterstadel</b>“</p> <p>Der Spielleiter schreibt verschiedene Aussprüche (z. B. „Wer anderen eine Grube gräbt“, „Lachen ist die beste Medizin“, „Stille Wasser sind tief“, „Wer im Glashaus sitzt ...“) auf Zettel.</p> <p>Pro Schüler wird ein Zettel benötigt. Je zwei Schüler bekommen Zettel mit demselben Ausspruch. Jeder Schüler zieht einen Zettel.</p> <p>Auf ein Zeichen beginnen alle Schüler, sich im Raum zu bewegen. Dabei achten sie auf Abstand. Sie spielen pantomimisch den Inhalt ihres Ausspruchs, alternativ: den Titel eines Liedes/ Gedichts.</p> <p>Ihre Aufgabe ist es, Mitspieler zu finden, die denselben Spruch oder dasselbe Lied/Gedicht darstellen.</p> <p>Haben sich die Gruppe (oder Paare) gefunden, bleiben sie im Abstand stehen und stellen ihren Spruch, ihr Lied oder ihr Gedicht ohne Worte für alle anderen pantomimisch (alternativ den Rhythmus klatschend/stampfend...) dar.</p>
	<p>Das Spiel ist im Online-Unterricht nur mit weiteren technischen Mitteln umsetzbar. Eine Möglichkeit kann sein, dass alle Schüler per E-Mail oder über eine persönliche Chat-Nachricht einen Ausspruch geschickt bekommen.</p> <p>Diesen spielen sie dann pantomimisch vor und finden somit ihren Partner.</p> <p>Wenn sie sich gefunden haben, gehen sie gemeinsam aus dem Bild.</p> <p>Dadurch wird die Gesamtdarstellung der Miniaturvideos übersichtlicher.</p> <p><b>Tipp:</b></p> <p>Mehrere Schüler (je nach Gruppengröße 3-5 Schüler) bekommen den gleichen Ausspruch. Es entstehen dadurch nicht so viele unterschiedliche Bewegungen. Außerdem kann die pantomimische Darstellung auch nur auf Handbewegungen begrenzt werden.</p>

## **Klatsch- und Fingerspiele zur Unterstützung der Gehirntätigkeit, zum Überkreuzen der Körpermittellinie, zur Förderung von Sprache und Feinmotorik**

### **Fingerspiele für die Grundstufe**

<b>Steigt der Peter</b> <b>Fünf Gespenster</b> <b>Da kommt der Bär...</b> <b>Larifari...</b> <b>Ich ging einmal...</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### **Hand-Fuß-Koordinationsspiele zum Gehirntraining (Angebote für Schüler in Grund- und weiterführenden Schulen)**

<b>Vorwärtsgehen</b> <b>Rückwärtsgehen</b> <b>Seitwärtsgehen</b> <b>Für Profis</b> <b>Zehenspitzenengang</b> <b>Im Stand</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

### **Fingerspiele für die weiterführende Schule**

<b>Flachhandspiele</b> <b>Spiele mit aufgestellten Händen</b> <b>Faust-Spiele</b> <b>Finger- und Hand-Kombi-Spiele</b>	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

**Fingertrommeln****Fingermusik****Fingerspiele in der Luft****Fingertheater****Fingersport**

Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

**Ich hab´ gefischt...**

Spiel wird verändert.

Alle Kinder stehen – mit Abstand – im Halbkreis.

Sie strecken beide Hände und Arme nach vorn, die Hände sind „die Fische im Meer“.

Ein Schüler steht den im Halbkreis stehenden Schülern gegenüber. Er hat eine Fliegenklatsche in der Hand, den Arm streckt er nach vorn aus. Er schließt die Augen, er ist „der Fischer“.

Sein Fanggerät (Fliegenklatsche) bewegt er im Halbkreis über den Händen der Schüler hin und her, dabei sagt er seinen Spruch:

„Ich hab gefischt, ich hab gefischt, ....“ (überlieferter Vers zum Spiel mit Fingern)

Bei dem Wort „erwischt“, versucht er die ausgestreckte Hand eines der Mitschüler mit seinem Fanggerät zu berühren. Diese versuchen jedoch, sich durch schnelles Zurückziehen der Hände zu retten. Wer berührt wurde, ist neuer Fischer.

**Achtung:** Die Geschwindigkeit der Bewegung und des Spruchsagens wird vom Fischer jeweils selbst bestimmt und variiert.

**Variation:** „Ich steig in meinen blauen Kahn, ....“ Bei den Worten „tüchtig rudern kann“, versucht der „Kahnfahrer“ die Hand eines Mitschülers mit seinem „Ruder“ (Fliegenklatsche) zu berühren. Diese versuchen jedoch, sich durch schnelles Zurückziehen der Hände zu retten, um nicht beim Sturm rudern zu müssen.



Die Spielidee kann im Online-Unterricht nicht umgesetzt werden.

**Alternative mit anderen/weiteren Aspekten:**

Jeder Schüler legt nach Vorgabe des Spielleiters in eine Jute-Einkaufstasche bestimmte Gegenstände: Zum Beispiel: Radiergummi, Spitzer, Lineal, Teelöffel, kleinen Stein, winziges Kuscheltier und ähnliches.

Die Schüler mischen mit einer Hand die Gegenstände in der Tasche, während der Spielleiter den Spruch sagt:

„Ich hab gefischt, ich hab gefischt,

ich hab die ganze Nacht gefischt,

hab immer noch keinen,

hab immer noch keinen

Fisch erwischt,

dafür aber: ...ein Radiergummi (oder einen anderen Gegenstand aus der Tasche)“

Die Schüler schnappen sich den Gegenstand und halten ihn so schnell wie möglich in die Kamera.

Ein anderer Schüler wird aufgerufen und sagt den Spruch erneut auf.

Klatschspiele	
	<p>Die Spiele werden im Abstand ohne direkten Körperkontakt mit anderen Schülern gespielt:</p> <p>Eigene Hände klatschen zusammen,  die rechte Hand klatscht in Richtung der rechten Hand des Partners,  eigene Hände klatschen zusammen,  die linke Hand klatscht in Richtung der linken Hand des Partners,  eigene Hände klatschen zusammen ...</p> <p><b>Alternativ 1:</b>  Eigene Hände klatschen zusammen,  die rechte Hand klatscht auf den eigenen linken Oberschenkel,  eigene Hände klatschen zusammen,  die linke Hand klatscht auf den eigenen rechten Oberschenkel,  eigene Hände klatschen zusammen ...</p> <p><b>Alternativ 2:</b>  Eigene Hände klatschen zusammen,  die rechte Hand klatscht auf die eigene linke Schulter,  eigene Hände klatschen zusammen,  die linke Hand klatscht auf die eigene rechte Schulter  eigene Hände klatschen zusammen ...</p>
	<p>Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.</p> <p><b>Tipp:</b> Das Klatschspiel kann mit allen Schülern gleichzeitig durchgeführt werden. Der Spielleiter führt die Bewegung deutlich aus und bewegt zum Beispiel seine rechte Hand klar erkennbar über die Mittellinie schräg nach vorne in Richtung der linken Seite.</p> <p><b>Achtung:</b> Beim gemeinsamen Sprechen und Bewegen ist zu bedenken, dass es zu verzögerter Bild- und Tonübertragung kommen kann.</p> <p><b>Alternativ:</b>  Mit einer technischen Gruppenfunktion können auch zwei Schüler in Partnerform den Spruch und die Klatschbewegung ausführen.</p>

Klatschspiele für Profis	
	<p>Die Spiele werden im Abstand ohne direkten Körperkontakt mit anderen Schülern gespielt.</p> <p><b>Beispiel: „Finger-Daumen ...“</b></p> <p>Finger            Zeigefinger der rechten Hand wird in die Luft gezeigt            Daumen        Daumen der linken Hand wird in die Luft gezeigt            Hand            Rechte Hand wird in die Luft gezeigt            Ell-bo-gen     Eigene rechte Hand klatscht dreimal unter eigenen linken Ellenbogen            Arme            Beide Arme in die Luft heben            Beine           Einmal parallel mit den Händen auf eigene Oberschenkel klatschen            An-ge-ho-ben   Überkreuzbewegungen: einmal rechte Hand auf linkes angehobenes Bein überkreuzt klatschen, einmal linke Hand auf rechtes angehobenes Bein überkreuzt klatschen            Hüfte           Die eigenen Hüften werden bewegt            Schultern     Die Hände überkreuzen und legen sich auf die eigenen Schultern            Po                Es wird leicht auf den eigenen Po geklappt            Go, go, go     Es wird sich freundlich angeguckt und dabei wird mit beiden Händen dreimal geschnipst.</p>
	<p>Spiel wird wie im Präsenzunterricht verändert.</p> <p><b>Tipp:</b>            Das Klatschspiel kann mit allen Schülern gleichzeitig durchgeführt werden. Der Spielleiter führt die Bewegung deutlich aus und bewegt zum Beispiel seine rechte Hand klar erkennbar über die Mittellinie schräg nach vorne in Richtung der linken Seite.</p> <p><b>Achtung:</b>            Beim gemeinsamen Sprechen und Bewegen ist zu bedenken, dass es zu verzögerter Bild- und Tonübertragung kommen kann.</p> <p><b>Alternativ:</b>            Mit einer technischen Gruppenfunktion können auch zwei Schüler in Partnerform den Spruch und die Klatschbewegung ausführen.</p>

**Klatschspiele machen Spaß!**  
**Deshalb gibt es noch eine kleine Zugabe:**

Corona-Begrüßung			
	<p>Die Schüler stehen sich paarweise im Abstand gegenüber.                  Berührt werden nur Ellbogen und Fußspitze.                  Diese Begrüßungsformen haben sich in der Corona-Pandemie-Zeit entwickelt.</p> <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><b>Spruch</b>                      Ellbogen                      Ellbogen                      Hände falten                      Füße                      Füße                      Vorsicht walten                      Hi                      Hallo                      Einmal drehen                      Daumen                      Lächeln                      Schön, dich zu sehen</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p><b>Bewegung</b>                      Die rechten Ellbogen berühren sich                      Die linken Ellbogen berühren sich                      Jeder faltet seine Hände vor der Brust                      Die rechten Fußspitzen treffen sich                      Die linken Fußspitzen treffen sich                      Jeder verneigt sich vor dem anderen                      Jeder hebt seine rechte Hand zum Grüßen                      Jeder hebt seine linke Hand zum Grüßen                      Jeder dreht sich einmal um sich selbst                      Jeder hebt beide Hände mit Daumen „nach oben“ hoch                      Jeder lächelt den anderen an                      Jeder winkt mit beiden Händen dem anderen zu</p> </td> </tr> </table> <p><b>Variation zur Verabschiedung:</b>                  Die letzte Zeile des Spruchs wird verändert, sie lautet:                  „Auf Wiedersehn“                  Die Bewegung des Händewinkens bleibt.</p>	<p><b>Spruch</b>                      Ellbogen                      Ellbogen                      Hände falten                      Füße                      Füße                      Vorsicht walten                      Hi                      Hallo                      Einmal drehen                      Daumen                      Lächeln                      Schön, dich zu sehen</p>	<p><b>Bewegung</b>                      Die rechten Ellbogen berühren sich                      Die linken Ellbogen berühren sich                      Jeder faltet seine Hände vor der Brust                      Die rechten Fußspitzen treffen sich                      Die linken Fußspitzen treffen sich                      Jeder verneigt sich vor dem anderen                      Jeder hebt seine rechte Hand zum Grüßen                      Jeder hebt seine linke Hand zum Grüßen                      Jeder dreht sich einmal um sich selbst                      Jeder hebt beide Hände mit Daumen „nach oben“ hoch                      Jeder lächelt den anderen an                      Jeder winkt mit beiden Händen dem anderen zu</p>
<p><b>Spruch</b>                      Ellbogen                      Ellbogen                      Hände falten                      Füße                      Füße                      Vorsicht walten                      Hi                      Hallo                      Einmal drehen                      Daumen                      Lächeln                      Schön, dich zu sehen</p>	<p><b>Bewegung</b>                      Die rechten Ellbogen berühren sich                      Die linken Ellbogen berühren sich                      Jeder faltet seine Hände vor der Brust                      Die rechten Fußspitzen treffen sich                      Die linken Fußspitzen treffen sich                      Jeder verneigt sich vor dem anderen                      Jeder hebt seine rechte Hand zum Grüßen                      Jeder hebt seine linke Hand zum Grüßen                      Jeder dreht sich einmal um sich selbst                      Jeder hebt beide Hände mit Daumen „nach oben“ hoch                      Jeder lächelt den anderen an                      Jeder winkt mit beiden Händen dem anderen zu</p>		
	<p>Spiel wird wie im Präsenzunterricht gespielt,                  Für das gegenseitige „Berühren“ im Online-Unterricht wird die Bewegung deutlich in Richtung des virtuellen Partners ausgeführt.</p> <p><b>Tipp:</b>                  Das Klatschspiel kann mit allen Schülern gleichzeitig durchgeführt werden.                  Der Spielleiter führt die Bewegung deutlich aus und bewegt zum Beispiel seine rechte Hand klar erkennbar über die Mittellinie schräg nach vorne in Richtung der linken Seite.</p> <p><b>Achtung:</b>                  Beim gemeinsamen Sprechen und Bewegen ist zu bedenken, dass es zu verzögerter Bild- und Tonübertragung kommen kann.</p> <p><b>Alternativ:</b>                  Mit einer technischen Gruppenfunktion können auch zwei Schüler in Partnerform den Spruch und die Klatschbewegung ausführen.</p>		

## Bewegung und Entspannung für Lehrerinnen und Lehrer - ein Beitrag zur Lehrkräftegesundheit

Für die kleine Pause (im Sitzen und Stehen möglich) Für die große Pause Bei der Aufsicht	
	Alle Bewegungen und Anregungen bleiben, Abstand beachten.
	<p>Alle Bewegungen und Anregungen bleiben.</p> <p><b>Wichtig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Im Online-Unterricht ist das Trinken von Wasser genauso wichtig wie im Präsenzunterricht. Stellen Sie sich deshalb ein Glas und eine Flasche Wasser beim Unterrichten bereit. Fordern Sie auch Ihre Schülerinnen und Schüler zum Wassertrinken auf und machen Sie bewusst Trinkpausen beim Unterrichten.</li> <li>▪ Richten Sie sich so für den Online-Unterricht ein, dass Sie problemlos auch im Stehen unterrichten können. Der Wechsel in der Arbeitsposition zwischen Sitzen und Stehen kompensiert körperliche Beanspruchungen bei der PC-Arbeit ebenso wie er Ihnen hilft, sich konzentrieren zu können. Online-Unterricht ist anstrengend physisch und psychisch fordernd.</li> <li>▪ Manche der kleineren Übungen aus dem Buch „Beweg dich, Schule!“ – Kapitel Bewegung und Entspannung für Lehrer – ein Beitrag zur Lehrergesundheit, können Sie auch „unbemerkt“ während des Online-Unterrichts ausführen und dadurch deren positive Wirkung für sich nutzen.</li> </ul>

## Elternabend

Epidemie	
	Spiel bleibt unverändert, Abstand wird beachtet.

Dies ist ein Hund	
	<p>Das Material wird durch Körperzeichen ersetzt, der Abstand zwischen den Sitzenden wird beachtet.</p> <p>Alle Elternteile sitzen im großen Kreis und halten den „Corona-Abstand“ ein.</p> <p>Der Spielleiter setzt anstelle von zwei Stiften zwei verschiedene Handzeichen ein.</p> <p>Spielverlauf:</p> <p>Der Spielleiter wendet sich zu seinem linken Nachbarn, macht einen Kreis mit Daumen und Zeigefinger und sagt: „Dies ist ein Hund.“</p> <p>Der linke Nachbar fragt den Spielleiter: „Was ist das?“ Antwort des Spielleiters: „Ein Hund.“</p> <p>Der linke Nachbar (Nachbar 1) wendet sich zu seinem linken Nachbarn (Nachbar 2), macht einen Kreis mit Daumen und Zeigefinger und sagt: „Dies ist ein Hund.“</p> <p>Nachbar 1 wendet sich an den Spielleiter und fragt „Was ist das?“ Antwort des Spielleiters: „Dies ist ein Hund.“</p> <p>Nachbar 1 an Nachbar 2: „Dies ist ein Hund.“</p> <p>Nachbar 2 wendet sich zu seinem linken Nachbarn (Nachbar 3), macht einen Kreis mit Daumen und Zeigefinger und sagt: „Dies ist ein Hund.“</p> <p>Nachbar 3 fragt: „Was ist das?“ Nachbar 2 an Nachbar 1: „Was ist das?“</p> <p>Nachbar 1 an den Spielleiter: „Was ist das?“</p> <p>Antwort des Spielleiters: „Dies ist ein Hund.“</p> <p>Nachbar 1 an Nachbar 2: „Dies ist ein Hund.“</p> <p>Nachbar 2 an Nachbar 3: „Dies ist ein Hund.“</p> <p>Nachbar 3 ...</p> <p>Sind den Mitspielern Ablauf und Fragetechnik bekannt, wird das Spiel auf der rechten Seite des Spielleiters gleichfalls – jedoch mit einem anderen Handzeichen gespielt.</p> <p>Der Spielleiter macht dafür ein V-Zeichen mit Zeigefinger und Mittelfinger zum Nachbarn (Nachbar 1) der rechten Seite und sagt: „Dies ist eine Katze.“</p> <p>Nachbar 1 (rechte Seite) fragt: „Was ist das?“</p> <p>Antwort des Spielleiters: „Eine Katze.“</p> <p>Nachbar 1 wendet sich an seinen rechten Nachbarn (Nachbar 2), macht das Handzeichen und sagt: „Dies ist eine Katze.“</p> <p>Nachbar 2 fragt: „Was ist das?“</p> <p>Nachbar 1 wendet sich an den Spielleiter und fragt: „Was ist das?“ Antwort des Spielleiters: „Dies ist eine Katze.“</p> <p>Nachbar 1 an Nachbar 2: „Dies ist eine Katze.“ ....</p>

## Online-Elternabend

Seit der Corona-Pandemie-Zeit hat sich auch das Angebot eines Online-Elternabends in manchen Schulen etabliert.

Bei diesen Anlässen ist es eine Chance, kleine Bewegungsphasen zwischen oder auch zur Eröffnung des Abends anzubieten.

Eltern erhalten damit eine Vorstellung von den pädagogischen Anforderungen, die Lehrerinnen und Lehrer gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern zu bewältigen haben. Außerdem tut auch Eltern Bewegung gut, um nach einem Arbeitstag viele Informationen aus der Schule aufnehmen und verarbeiten zu können.

Die beiden bewusst ausgewählten Spiele „Epidemie“ und „Dies ist ein Hund“ lassen sich online zwar auch durchführen, jedoch erfordern sie in dieser Form eine noch höhere Konzentration und eine klare Reihenfolgenzuordnung.

Insbesondere die Reihenfolge sicher herzustellen, braucht Zeit und viel Erfahrung im Umgang mit einem Online-Videokonferenz-Programm.

Deshalb ist zu empfehlen, für Online-Elternabende solche Spiele auszuwählen, die mit der gesamten Gruppe einfach und ohne zusätzliches technisches Wissen funktionieren.

<b>Mögliche Spiele für einen Online-Elternabend</b>	
	<p>In Abhängigkeit von der Jahrgangsstufe der Klasse, zu der ein Elternabend stattfindet wird jede Lehrerin oder jeder Lehrer entscheiden, welche Spiele am geeignetsten sind. Deshalb ist die folgende Aufzählung als ein Vorschlag anzusehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mir geht es gut</li> <li>▪ Farbentanz</li> <li>▪ Tipp-di-Tapp</li> <li>▪ Augengymnastik</li> <li>▪ Fingerspiel</li> <li>▪ Klatschspiel</li> <li>▪ OSKAR</li> </ul>

## Zusatz-Informationen für Nutzer

**Weitere Bewegungs-Programme  
zur Lern- und Entwicklungsförderung, die Sie buchen können.**

**Alle Programme sind so aktualisiert, dass sie auch in Corona-Zeiten  
ein –und umsetzbar sind**

**Bildung kommt ins Gleichgewicht – ein Gleichgewichtsprogramm zur  
Lernunterstützung (Klasse 1-13)**

**Von Anfang an im Gleichgewicht – ein Bewegungsprogramm für Kita,  
Schuleingangsbereich, Vorklassen, Eingangsstufen**

**Leben in Balance – Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht. Ein Wellness- und  
Trainingsprogramm für Erwachsene**

**Ich wär jetzt mal ´ne Fledermaus. Sensomotorische Förderung zur Lern- und  
Verhaltensunterstützung (Vorschule/Grundschule)**

**Was ist los in meinem Kopf? Geschichten und Arbeitsblätter (Klasse 1-4)**

**Kita und Schule – ein starkes Team. Beobachten-Erkennen-Planen-Handeln  
(Vorschule, Grundschule, Förderbereich)**

**Bildung beginnt schon auf dem Wickeltisch. (Alter 0-8 Jahre)**

### **Diese und weitere Seminare werden angeboten als**

- Vorträge- Halbtags- Ganztags-Wochenend-Seminare
- Inhouse-Veranstaltungen
- Bildungsreihen
- Online-Seminare

**Informationen zu den Angeboten finden Sie unter**

[www.guckloch-online.de](http://www.guckloch-online.de);  
[www.bewegender-leben.de](http://www.bewegender-leben.de)

## Hinweise

### **Bildrechte/pdf:**

Michael Beigel und Alexander Jordan

### **Texte/pdf**

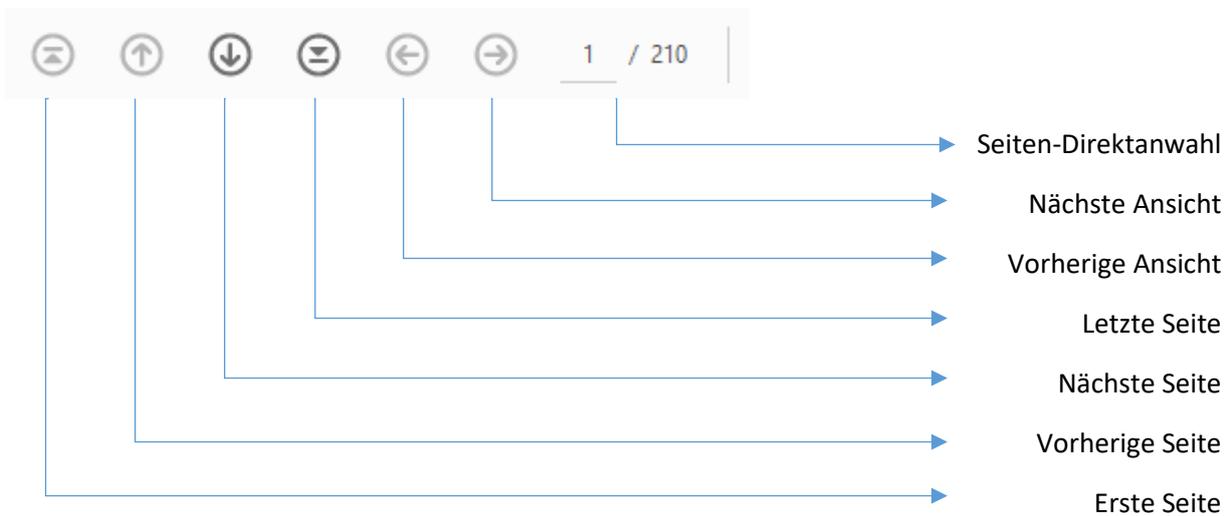
Dorothea Beigel und Alexander Jordan

### **Veröffentlichung des Buches „Beweg dich, Schule!“**

Verlag modernes lernen. Borgmann GmbH & Co. KG. Dortmund

## Handhabung der pdf

### Seitensteuerung in PDF-Dateien



Über die Seiten-Direktanwahl (1 / 210 Seite / von Seiten) können einzelne Seiten direkt angesprungen werden. Dazu die Zahl vor dem / markieren und überschreiben (z.B. 30 / 210) Nach Drücken der Eingabetaste springt die Anzeige auf die entsprechende Seite.