

## Modul Bewegungspause Unter- und Mittelstufe

### «10er-li»

Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpfst beidbeinig an Ort. Hüpfst immer 5-mal tief und anschliessend hoch. Das erste Mal springt ihr 1-mal hoch, das zweite Mal springt ihr 2-mal hoch, das dritte Mal 3-mal etc. Fahrt so weiter, bis ihr zum Schluss 10-mal einen hohen Sprung ausgeführt habt. Schafft ihr das ohne Fehler?



Varianten:

- Zahlenreihen hüpfen: Hüpfst beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z. B. der 7-er-Reihe. Auf alle 7-er Zahlen macht ihr einen hohen Sprung, also bei 7, 14, 21, ... bis 70 – und wieder rückwärts. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.
- Zehnerlei: Bestimmt 10 verschiedene Hüpfübungen. Die erste Übung führt ihr 10-mal aus, die zweite 9-mal, die dritte 8-mal, ... bis ihr die letzte Übung nur noch 1-mal ausführt. Beispiel: 10-mal beidbeinig hüpfen, 9-mal die Knie hochheben, 8-mal in die Grätsche springen, 7-mal Twisten, 6-mal die Schere springen, ... und zum Schluss 1-mal so hoch wie möglich springen. Bei einem Fehler müsst ihr wieder bei der 10 beginnen.

### Zweikampf

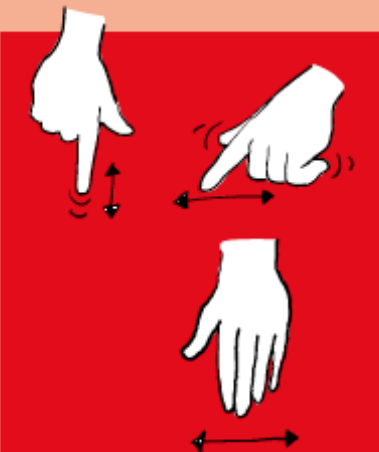


Bildet 2er-Gruppen, stellt euch auf einem Bein einander gegenüber auf und legt die Handflächen aneinander. Versucht nun, euren/eure Gegner/-in aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem ihr stösst, dem Druck des Gegenübers plötzlich nachgibt oder die Handflächen seitwärts bewegt. Wechselt regelmässig das Standbein.

Varianten:

- Könnt ihr auch blind kämpfen?
- Gladiatorenkampf: Die Siegerin des Zweikampfs kämpft in der nächsten Runde gegen einen anderen Sieger, der Verlierer kämpft gegen eine Verliererin. Diese Turnierform kann auch über mehrere (Bewegungs-)Pausen weitergeführt werden.
- Fusskampf: Versucht euch statt mit den Handflächen mit je einem Fuss zu berühren und euch so aus dem Gleichgewicht zu bringen.

### Hand-Gymnastik



Klopft mit den Fingern der rechten Hand rhythmisch auf die Pultkante. Die linke Hand fährt dazu immer an der Pultkante hin und her. Auf ein Kommando wechseln die beiden Hände ihre Aufgaben: Die linke Hand klopft, die rechte Hand bewegt sich hin und her. Schafft ihr das, ohne dass sich die Bewegungen vermischen?

Varianten:

- Fuss-Gymnastik: Könnt ihr die gleiche Aufgabe auch mit euren Füssen ausführen?
- Versucht, mit einer Hand sanft auf euren Kopf zu klopfen und mit der anderen Hand einen Kreis auf den Bauch zu zeichnen. Wechselt auch hier nach einiger Zeit die Aufgaben der beiden Hände!

### Überkreuz-Bewegungen



Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpf an Ort. Berührt mit dem linken Ellbogen den rechten Oberschenkel und anschliessend mit dem rechten Ellbogen den linken Oberschenkel.

Varianten:

- Schuhplattler: Berührt während dem Hüpfen mit der linken Hand den rechten Fuss und anschliessend mit der rechten Hand den linken Fuss vor eurem Körper. Könnt ihr den Fuss auch hinter eurem Körper mit der Hand berühren?
- Twister: Hüpf beidbeinig so, dass die Knie abwechslungsweise nach rechts und links zeigen. Die Arme zeigen immer in die entgegengesetzte Richtung.
- Ihr könnt diese Überkreuz-Bewegungen auch während dem Hüpfen quer durchs Schulzimmer ausführen.

### Ohr- und Nasenklemme



Berührt mit der linken Hand das rechte Ohr und mit der rechten Hand die Nase. Versucht nun die Position so zu wechseln, dass anschliessend die linke Hand die Nase und die rechte Hand das linke Ohr berührt.

Varianten:

- Noch schwieriger wird es, wenn ihr zwischen dem Wechsel mit den Händen kurz auf die Oberschenkel klatscht.
- Elefantenrüssel: Berührt mit der linken Hand die Nase und steckt den rechten Arm (den «Rüssel») durch die so entstandene Öffnung hindurch. Linker und rechter Arm dienen abwechslungsweise als «Rüssel». Auch bei dieser Variante könnt ihr – erschwerend – zwischen den Wechseln auf die Oberschenkel klatschen.