



DIE RAKUNS

Bewegungskärtchen

**Los
geht's!**



KOMMANDO... ^[1]



2 – 5 Min.



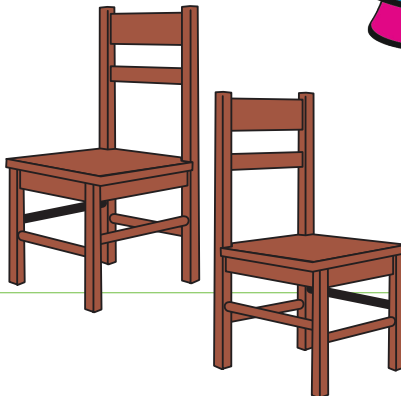
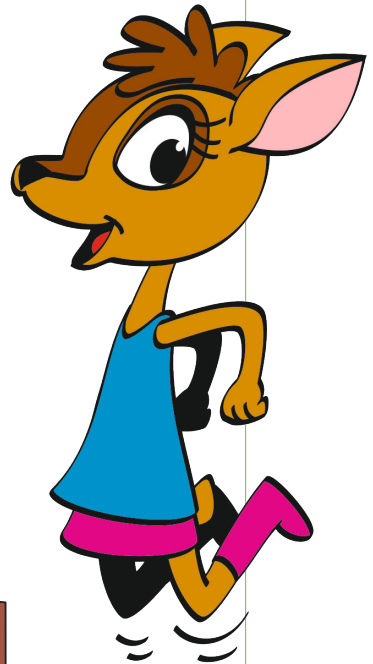
aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder sitzen auf einem Stuhl und stampfen mit den Füßen auf den Boden. Sie versuchen, die Kommandos von der Lehrkraft so schnell wie möglich auszuführen und anschließend in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Mögliche Kommandos sind:

- Aufstehen
- Hochhüpfen
- Auf den Tisch klatschen
- In die Hände klatschen
- Einmal um den Stuhl herumgehen
- Verkehrt herum auf den Stuhl setzen
- Stuhl tauschen
- Auf den Boden setzen



G E S C H I C H T E N - E R Z Ä H L E R ^[2]



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder laufen auf der Stelle, während die Lehrkraft die folgende Geschichte vorliest. Immer wenn ein Tier genannt wird, hüpfen alle Kinder so schnell und so hoch nach oben wie möglich.

Alternative: Die Kinder machen die genannten Tiere mit einer Bewegung nach.

Geschichte:

„Tom und Lola gehen mit ihren Freunden in den Zoo. Da wollen sie ganz viele Tiere anschauen. Tom freut sich besonders auf die **Löwen**, Lola möchte unbedingt die **Giraffen** sehen. Und Pit und Feli sind ganz vernarrt in die süßen **Seerobben**, die immer mittags von den Wärtern gefüttert werden. „Ich möchte als Allererstes zu den **Pinguinen**“, ruft Ria. „NEIN, als Erstes müssen wir unbedingt zu den **Affen**“, wirft Tom ein. „Am besten gehen wir den Zoo mit all seinen Tieren der Reihe nach ab. Direkt beim Eingang sind doch die **Flamingos**, danach kommen die **Elefanten** und die **Vögel** und dann kommen wir zu den **Pinguinen**“, meint Tobi. „Okay okay, die **Flamingos** sind auch toll, die stehen immer so lustig auf einem Bein. Das schaffen die **Elefanten** nicht“, sagt Lola. So gehen die Freunde im Zoo jedes einzelne Tier besuchen: die **Seerobben**, die **Löwen**, die **Giraffen**, die **Pinguine**, die **Affen**, die **Flamingos**, die **Elefanten** und auch die **Vögel**. Am Abend fallen die RAKUNS ganz erschöpft in ihre Betten und träumen von allen Zootieren, die sie heute gesehen haben.“



STOPPTANZ ^[2]



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder bewegen sich frei auf der Stelle oder im Klassenzimmer zu einer Musik/dem Klatschen der Lehrkraft. Setzt die **Musik/das Klatschen** aus, **verharren alle in ihrer Position**, bis die Musik/das Klatschen wieder einsetzt.

Zeitalternativen:

- 1 Lied = 3 Min.
- 2 Lieder = 6 Min.
- ...



ZÄHLENHÜPFER [2]



2 – 5 Min.



aktivierend

10

9

8



7

6

5

4

3

2

1

Aufgabe:

Alle Kinder zählen gemeinsam von **10 herunter** (9, 8, 7...) und **hüpfen** am Platz bei jeder Zahl mit.

Jede Runde wird **bei einer Zahl niedriger begonnen** (2. Runde: 9, 8, 7 ...; 3. Runde: 8, 7, 6 ...), bis man bei 0 ankommt.

Bei der jeweils **höchsten Zahl** hüpfen alle **besonders hoch**.

Anschließend wird wieder gemeinsam **nach oben gezählt** (1. Runde: 1; 2. Runde: 1, 2; 3. Runde: 1, 2, 3...).

DIE FAHRSTUHLFAHRT ^[1]



3 – 5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen aufrecht an ihrem Platz. Die Lehrkraft liest eine „Fahrstuhlfahrt“ vor, die gemeinsam simuliert wird.

Geschichte:

Der Fahrstuhl macht sich auf seinen Weg nach unten (alle gehen langsam Stück für Stück in die Knie) und wir stoppen im 4. Stock (alle verharren in der Position).

Ein paar Leute steigen ein, ein paar Leute steigen aus (alle wackeln in ihrer Position ein bisschen hin und her) und es geht weiter (alle sinken langsam weiter in die Knie).

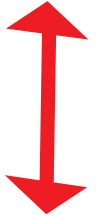
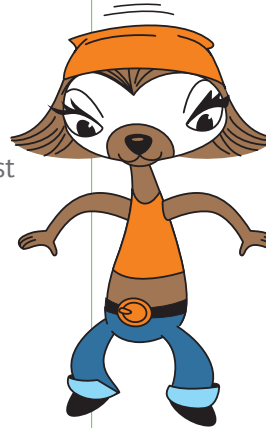
Nächster Stopp ist der 1. Stock (alle verharren wieder in ihrer Position).

Es steigen diesmal ganz viele Leute ein, sodass es ordentlich wackelt (alle wackeln wild hin und her).

Und da der Fahrstuhl nun so voll beladen ist, geht es in einem Ruck nach unten (alle sausen bis in die Hocke nach unten).

Nun steigen alle Leute aus und es ruckelt wieder ganz doll (alle wackeln nochmals wild hin und her).

Da jetzt keiner einsteigt, können wir ganz locker und leicht gleich bis ganz nach oben fahren (alle richten sich gleichmäßig aus der Hocke bis in den aufrechten Stand auf).



LUFTKUNSTWERKE



5 Min.



leicht aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen an ihrem Platz und **malen** mit dem Finger Bilder bzw. Wörter **in die Luft**, die die Lehrkraft vorgibt:

- Einen hohen Turm (auf Zehenspitzen stellen und zeichnen)
- Einen Baum (einen großen und einen kleinen Baum)
- Den Horizont (Linie von links nach rechts)
- Den Namen ganz groß
- Das Lieblingstier
- Das Hobby



W E T T L A U F ^[3]



5 Min.



leicht aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen im Kreis. Zwei Gegenstände (z. B. Federmäppchen, Ball) starten gleichzeitig **an zwei gegenüberliegenden Punkten**.

Die Gegenstände werden in derselben Richtung im Kreis so schnell wie möglich herumgegeben.

Ziel ist, dass ein Gegenstand den anderen überholt.



WETT LAUF DER TIERE



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen an ihrem Platz und machen die Bewegung der Tiere nach:

- **Schildkröte:** langsames Gehen auf der Stelle 
- **Kaninchen:** hin und her hüpfen auf der Stelle 
- **Pferd:** galoppieren/joggen auf der Stelle 
- **Gepard:** sprinten auf der Stelle 



HÖR ZU UND MACH MIT



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder machen stehend so schnell wie möglich das, was die Lehrkraft ansagt:

- **Hände hoch!**
(die Hände hoch über den Kopf nehmen)
- **Hände weg!**
(die Hände hinter den Rücken nehmen)
- **Hände locker!**
(die Hände locker schütteln)
- **Hände auf die Knie!**
(die Hände auf die Knie legen)
- **Hände auf die Füße!**
(die Hände auf die Füße legen)



DER WEG ZUR SCHULE



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Die Lehrkraft liest die Geschichte vor und alle machen gemeinsam die Bewegungen (grün markiert).

Geschichte:

„Ein neuer Tag hat begonnen! Wir strecken uns erst mal, um wach zu werden (**strecken**). Jetzt ziehen wir uns warm an, denn draußen ist es bitterkalt (**imaginären Pullover etc. anziehen**). Nach dem Frühstück setzen wir unseren Rucksack auf und laufen los (**nach dem Rucksack greifen und aufziehen**). Jetzt sind wir schon ganz schön spät dran und müssen zum Bus rennen (**auf der Stelle rennen**). Da vorne steht schon der Bus, jetzt nochmal Endsprint (**noch ein bisschen schneller rennen**). Geschafft! Wir steigen in den Bus ein (**große Schritte nach oben machen**). Wir setzen uns hin (**in eine gehockte Position gehen**) und der Bus fährt los (**in der gehockten Position auf und ab wippen**). Oh, eine scharfe Linkskurve (**nach links lehnen**) und eine Rechtskurve (**nach rechts lehnen**) und mit einer Vollbremsung bleibt der Bus stehen (**nach vorne wippen**). Wir springen aus dem Bus (**springen**) und gehen in das Schulgebäude (**auf der Stelle marschieren**). Oh, unser Freund ist auch schon da. Wir sagen ihm „Hallo“ (**dem Nachbarn die Hand schütteln**). Wir stellen unseren Rucksack ab, setzen uns auf unseren Stuhl und trinken erst mal einen Schluck Wasser (**der Anweisung folgen**).“



DREH DAS RAD



5 Min.

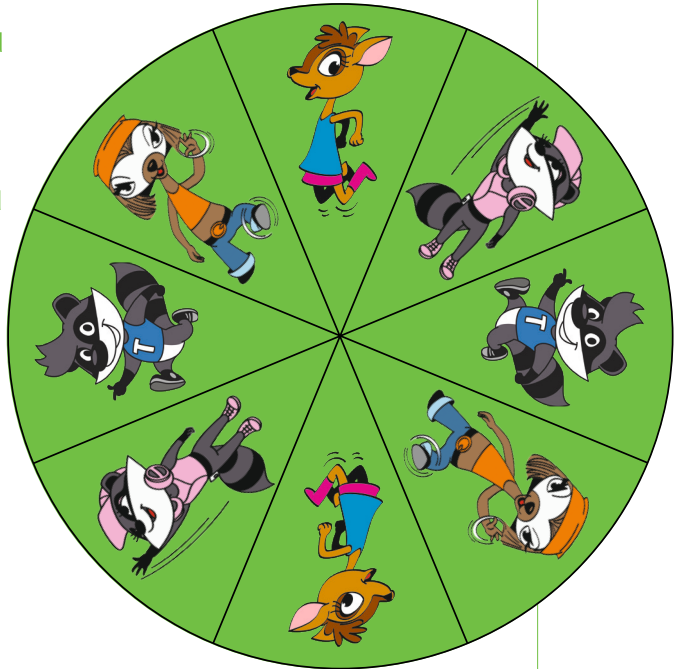


aktivierend

Aufgabe:

Die Drehscheibe aus Karton (Kopiervorlage S. 42 im Modul „Entwicklung eines gesunden Lernumfelds“ im Lehrerleitfaden) hängt im Klassenzimmer. Ein Kind dreht an der Scheibe. Wenn der Pfeil stoppt, dürfen alle Kinder die Bewegung machen, die auf dem Feld gezeigt wird.

- **Ria Reh:** 10 x auf und ab springen
- **Feli Faultier:** Auf einem Bein stehen und 10 x Arm und Bein der anderen Seite kreisen, anschließend Seitenwechsel
- **Tom:** 15 Sekunden auf der Stelle laufen
- **Lola:** 10 x den rechten und linken Arm abwechselnd in die Luft strecken



BEWEGUNGEN NACHAHMEN



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen aufrecht an ihrem Platz und machen die Bewegungen der Lehrkraft nach:

- **Balletttänzer:** auf den Zehenspitzen mit geradem Rücken und nach oben gestreckten Armen gehen
- **Soldat:** die Knie anheben, die Hand wie zum Gruß an den Kopf halten und mit steifem Körper „marschieren“
- **Astronaut im All:** sehr langsame und große, „schwimmende“ Bewegungen
- **Pinguin:** die Arme neben dem Körper anspannen, auf den Fersen gehen mit angezogenen Zehen
- **Skifahrer:** mit gebeugten Knien von einer Seite zur anderen Seite hüpfen
- **Roboter:** sehr steife Bewegungen machen



FLAMINGO



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen aufrecht an ihrem Platz und führen die folgenden Gleichgewichtsübungen durch (jede Übung ca. 15 Sekunden halten).

- Auf **einem Bein stehen**
- Auf einem Bein **mit geschlossenen Augen** stehen
- Auf einem Bein **auf Zehenspitzen** stehen
- Auf einem Bein stehen und dabei gleichzeitig etwas **in die Knie gehen**

Anschließend mit dem anderen Bein wiederholen.



M A R I O N E T T E N - S P I E L



5 Min.



leicht aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen locker an ihrem Platz und lassen Kopf und Arme herunterhängen. Sie stellen sich vor, dass jedes Körperteil an einem Faden hängt. Die Lehrkraft „zieht“ an den Fäden. Die Kinder machen die entsprechende Bewegung dazu.

Beispiele:

- **Ziehen am Kopffaden:**
Kopf wandert nach oben
- **Lockerlassen des Kopffadens:**
Kopf sinkt wieder nach unten
- **Ziehen am rechten Armfaden:**
rechter Arm wandert nach oben



B E W E G U N G S W Ü R F E L ^[4]



5 Min.



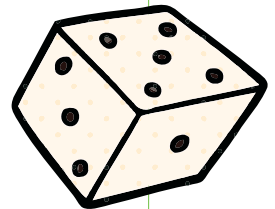
anstrengend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen an ihrem Platz. Jeder Würfelzahl (1 – 6) wird eine Bewegung zugeordnet. Die Lehrkraft würfelt, alle Kinder führen die entsprechende Bewegung aus.

Beispiele:

- 1 = 10 x hüpfen
- 2 = 10 x Hampelmann
- 3 = 10 x in die Hände klatschen
- 4 = 5 x im Kreis drehen
- 5 = 10 x hinsetzen und wieder aufstehen
- 6 = 10 x mit den Füßen auf den Boden stampfen



NAMENMARATHON ^[5]



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Kind steht in der Mitte.

Dieses Kind im Kreis sagt den Namen eines Klassenkameraden.

Das genannte Kind sagt wiederum so schnell wie möglich einen weiteren Namen.

Das Kind in der Mitte versucht immer, den Klassenkameraden anzutippen, dessen Name zuletzt genannt wurde.

Gelingt ihm dies, muss das angetippte Kind als Nächstes in die Mitte.



HIPP - HOPP ^[1]



5 Min.



leicht aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen im Kreis, die Hände leicht zur Seite gestreckt. Jedes Kind hat einen kleinen Gegenstand in der Hand. Die Lehrkraft gibt die Kommandos:

- **Hipp:** alle Kinder geben den Gegenstand so schnell wie möglich nach **links** weiter
- **Hopp:** alle Kinder geben den Gegenstand so schnell wie möglich nach **rechts** weiter

Alternative: Nur ein Kommando geben



LEBENDIGES DENKMAL^[6]



5 Min.



leicht aktivierend

Aufgabe:

Die Kinder gehen mit einem Partner zusammen. Sie formen sich gegenseitig nacheinander zu einem „Denkmal“. Dazu wird ein Partner von dem anderen vorsichtig in die Zielposition bewegt und verharrt in dieser.

Beispiele:

- Flamingo-Position
- Standwaage
- Der Reiter (in Kniebeuge)

Tipp:

Lassen Sie die Kinder selbst kreativ werden bei der Zielposition und geben Sie kein Beispiel vor.



RHYTHMUS - ORKAN ^[6]



5 Min.



leicht aktivierend

Aufgabe:

Je zwei Kinder stehen sich gegenüber. Sie klatschen sich gegenseitig mit den Handflächen in einem von der Lehrkraft vorgegebenen Bewegungsablauf ab.

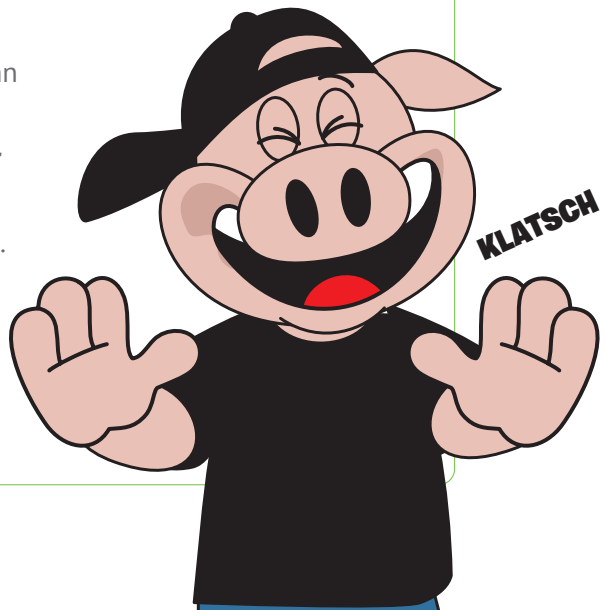
Beispiele:

- Links – rechts – beidhändig
- Rechts – links – rechts – links – beidhändig – beidhändig
- Eigene Oberschenkel – links – rechts

Alternative:

Das **Tempo** des Rhythmus kann von den Schülerinnen und Schülern **selbstständig immer weiter gesteigert** werden, bis die Kinder abbrechen müssen.

KLATSCH
KLATSCH



H A L L O -

S C H Ö N D I C H Z U S E H E N ^[7]



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder gehen durch das Klassenzimmer. Trifft ein Kind auf ein anderes, fassen sie sich bei der Begegnung an den Händen und tanzen eine Runde im Kreis.

Fortbewegungsmöglichkeiten:

- Auf beiden Beinen hüpfen
- Einbeinig hüpfen
- Seitlich laufen
- Auf Zehenspitzen gehen
- Gebückt gehen
- In der Hocke gehen („Watschelgang“)
- Tierbewegungen nachahmen



M E R K M A L - S U C H E ^[8]



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder **gehen ruhig auf der Stelle**. Die Lehrkraft sagt verschiedene Sätze mit: „**Alle Kinder, die ...**“

Alle Kinder, auf die die Aussage zutrifft, müssen **einmal um ihren Stuhl herumlaufen**.

Mögliche Aussagen sind:

- Braune/blonde/dunkle Haare haben
- Blaue/grüne/braune Augen haben
- 7/8/9 Jahre alt sind
- In diesem Monat Geburtstag haben
- Ein Haustier haben
- Deren Name mit „A“ anfängt/endet
- Die heute etwas Rotes/Gelbes/Grünes/Blaues anhaben



Alternativen:

- Platz tauschen mit einem anderen Schüler
- Hochhüpfen
- Abklatschen der Tafel



ROBOTER-PANTOMIME



5 Min.



leicht aktivierend

Aufgabe:

Die Kinder gehen mit einem Partner zusammen. Ein Partner ist **der Roboter**, der andere **der Programmierer**:

Der Programmierer macht pantomimisch eine Bewegung vor.

Er tippt den Roboter an, der diese Bewegung möglichst abgehackt nachmachen muss.

Rollentausch nach jeder Runde.

Tipp:

Es können auch mehrere Bewegungen zu einer Abfolge zusammengehängt werden, z. B. Arme heben, hüpfen, umdrehen, Schritt nach vorne.



SCHWARZ-WEIß GESCHICHTE ^[2]



5 Min.



leicht aktivierend



Aufgabe:

2 Gruppen (**weiß** und **schwarz**) stehen sich gegenüber. Die Lehrkraft liest die folgende Geschichte vor. Wird eine der beiden Farben genannt, setzt sich die entsprechende Gruppe so schnell wie möglich hin.

Geschichte:

„Eines wunderschönen Tages wachen Tom und Lola auf und gucken aus dem Fenster. „Alles ist ja ganz **weiß** vor lauter Schnee!“, ruft Lola begeistert. Tom wischt sich verschlafen sein **schwarzes** Fell aus den Augen und murmelt: „Super, dann können wir ja mit unseren Freunden einen großen **weißen** Schneemann bauen!“ „Ja komm schnell, wir wollen sie alle abholen!“, erwidert Lola. Die zwei RAKUNS laufen mit ihren **schwarzen** Winterstiefeln los, um ihre Freunde abzuholen. Dicke Flocken fallen auf die beiden herab. Auf ihrem grau-**schwarzen** Fell sehen die **weißen** Flocken besonders schön aus. Als alle Freunde draußen versammelt sind, ruft Lola plötzlich: „He Feli, hast du etwa eine neue Winterjacke?“ „Ja“, sagt Feli stolz. „Die ist aber schön bunt, nur die Farbe **schwarz** fehlt“, bewundert Lola die neue Jacke. Nach zwei Stunden, in denen die Freunde eifrig den Schnee zu großen **weißen** Bällen zusammengerollt haben, ist der Schneemann fast fertig. „Der arme **weiße** Schneemann hat ja noch gar keine Augen!“, fällt Tobi auf. Blitzschnell hebt Ria zwei **schwarze** Steine auf und bastelt dem Schneemann daraus zwei Augen. „Jetzt schon“, lacht sie. So geht ein wunderschöner Wintertag zu Ende und die Freunde gehen gemeinsam nach Hause, um drinnen im Warmen den schönen **weißen** Schnee zu bewundern.“

PIZZA BACKEN^[9]



5 Min.



leicht aktivierend

Aufgabe:

Die Kinder gehen mit einem Partner zusammen. Auf dem Rücken des Partners wird eine „Pizza“ gebacken. Die Lehrkraft liest die Rahmengeschichte vor. Nach einer Runde tauschen die Kinder die Rollen.

Geschichte:

„Wir backen heute eine leckere Pizza. Als Erstes kneten wir den Teig ganz vorsichtig (alle kneten auf dem Rücken). Dann rollen wir ihn ganz flach aus (alle streichen den Rücken kräftig nach allen Seiten aus). Nun kommt als erste Schicht ein bisschen Tomatensauce auf den Teig, die wir ganz sanft verstreichen (alle streichen sanft mit den Handflächen über den Rücken). Jetzt fangen wir an, die Pizza nach unseren Wünschen zu belegen (hier können die Kinder selbst kreativ werden). Zum Schluss kommt natürlich noch ganz viel Käse obendrauf (Finger tippeln auf dem Rücken) und dann kommt die Pizza in den Ofen. Es wird ganz warm und die Pizza backt vor sich hin (die Bäcker können ihre Hände aneinander reiben und dann auf den Rücken des Partners legen). Jetzt ist die Pizza fertig und wir können sie in viele kleine Stücke schneiden (alle zerteilen mit der Handkante die Pizza in ein paar Stücke). Guten Appetit!“

Tipp:

Die Kinder sollten unbedingt angewiesen werden, vorsichtig mit ihrem Partner umzugehen und seine Wünsche (Stopp, nicht so fest, hier nicht) zu respektieren!



AKTIVES

KOFFERPACKEN^[2]



5 Min.



aktivierend

Aufgabe:

Alle Kinder stehen an ihrem Platz. Ein Kind denkt sich eine Bewegung aus und macht sie vor.

Das neben ihm stehende Kind macht seine Bewegung nach und noch eine eigene vor.

Das Kind neben ihm macht beide Bewegungen nach und hängt eine eigene mit dran.

Fortsetzen, bis jeder Schüler einmal an der Reihe war.

Tipp:

Je nach Größe der Klasse muss man unter Umständen in jeder Reihe neu beginnen, da es sonst zu viele Bewegungen werden.

