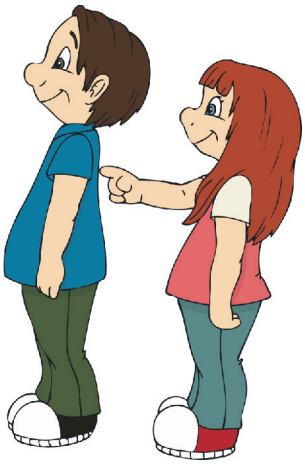
Bewegungskärtchen

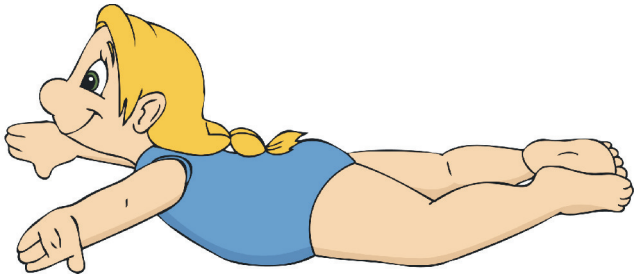


mit Illustrationen von Hans-Jürgen Krahl

www.zaubereinmaleins.de

1

Zeige im Sitzen, was die Beine beim Brustschwimmen tun, und sprich dazu die Kommandos!



www.zaubereinmaleins.de

2

Mache dich klein wie eine Maus und piepse dabei ganz leise!

www.zaubereinmaleins.de

3

Berühre mit dem dicken Zeh deine Nasenspitze und wechsle dann den Fuß!

www.zaubereinmaleins.de

4

Ziehe deine Schuhe und Strümpfe aus.
Lege ein Taschentuch auf den Boden und hebe das Taschentuch mit deinen Füßen auf!

www.zaubereinmaleins.de

5

Stelle dich auf deine Zehenspitzen und zähle im Flüsterton bis 50!

www.zaubereinmaleins.de

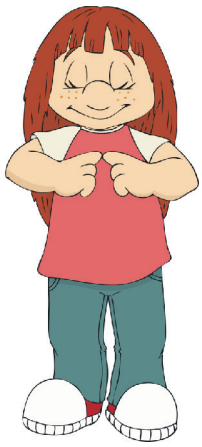
6

Galoppiere auf der Stelle!

www.zaubereinmaleins.de

7

Schließe deine Augen! Tippe nun deine Zeigefinger mit ihren Spitzen aneinander!



www.zaubereinmaleins.de

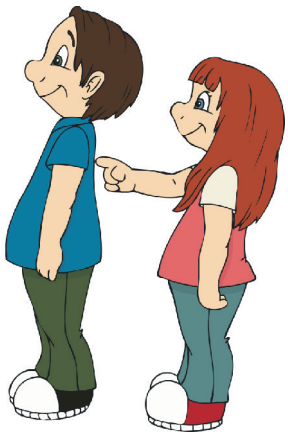
8

Kannst du die Tür so leise öffnen und schließen, dass dich niemand hört?

www.zaubereinmaleins.de

9

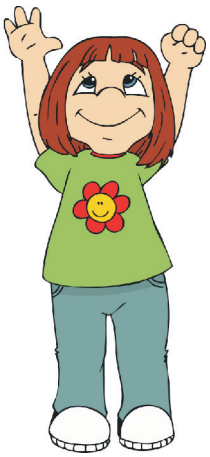
Errate den Buchstaben, den dir ein Kind mit seinem Finger auf den Rücken schreibt!



www.zaubereinmaleins.de

10

Recke dich nach oben, so als würdest du klettern wollen. Stelle dich dabei auf die Zehenspitzen!



www.zaubereinmaleins.de

11

Stell dich auf die Fersen und zähle flüsternd bis 30!

www.zaubereinmaleins.de

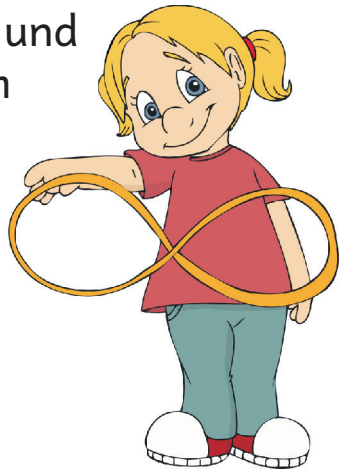
12

Berühre mit deinem linken Ellbogen das rechte Knie und mit deinem rechten Ellbogen das linke Knie!

www.zaubereinmaleins.de

13

Lege deinen Kopf auf deinen Oberarm und schreibe mit dem ausgestreckten Arm eine liegende Acht in die Luft!



www.zaubereinmaleins.de

14

Breite deine Arme aus und fliege wie ein Flugzeug!

www.zaubereinmaleins.de

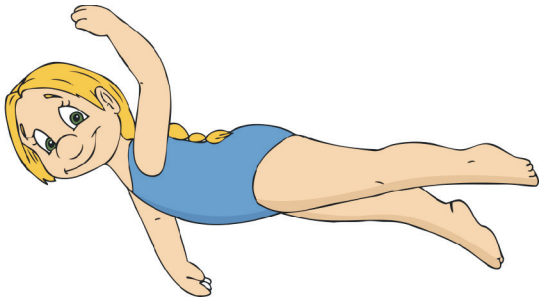
15

Fahre mit einer Murmel die liegende Acht nach!

www.zaubereinmaleins.de

16

Ahme einen Kraulschwimmer und seine Bewegungen nach!



www.zaubereinmaleins.de

17

Lege dich auf den Boden. Führe dein gestrecktes Bein so nah wie möglich an dein Gesicht und deine Brust!

www.zaubereinmaleins.de

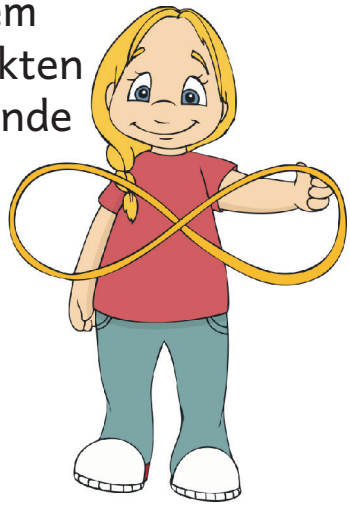
18

Berühre mit der rechten Hand die linke Pobacke und mit der linken Hand deine rechte Schulter!

www.zaubereinmaleins.de

19

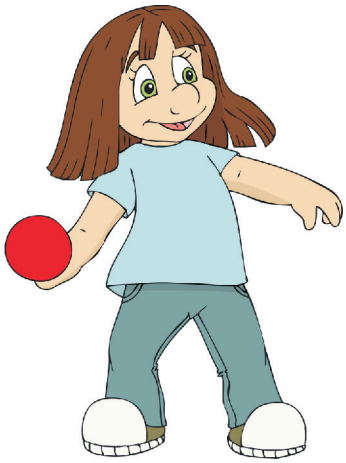
Schreibe mit deinem nach oben gestreckten Daumen eine liegende Acht!



www.zaubereinmaleins.de

20

Zeige einen Ballwurf in Zeitlupe!



www.zaubereinmaleins.de

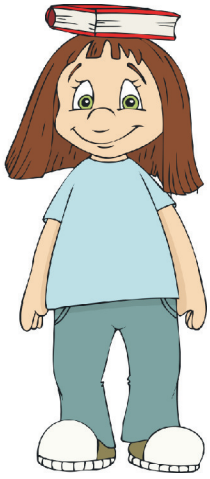
21

Kannst du Däumchen drehen?
Vorwärts und rückwärts?
Kannst du das auch mit anderen Fingern?

www.zaubereinmaleins.de

22

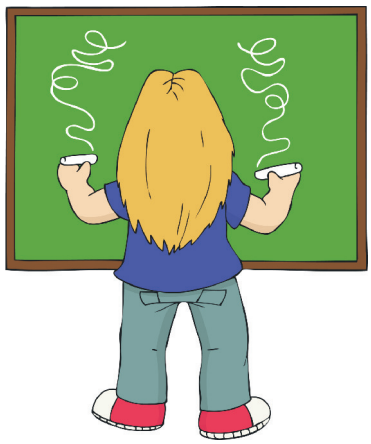
Versuche,
ein Buch auf dem Kopf zu balancieren!



www.zaubereinmaleins.de

23

Zeichne ein Bild!
Nimm in jede Hand einen Stift und zeichne mit beiden Händen gleichzeitig!



www.zaubereinmaleins.de

24

Ziehe deine Ohren sanft nach hinten und falte sie anschließend aus! Mache das mit jedem Ohr dreimal!

www.zaubereinmaleins.de

25

Stell dir vor, du bist ein Holzhacker.....

www.zaubereinmaleins.de

26

Kannst du wie ein echter Cowboy das Lasso schwingen?

www.zaubereinmaleins.de

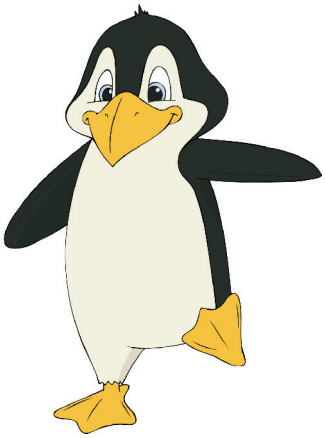
27

Du gehst wie ein Indianer mit Pfeil und Bogen auf Büffeljagd!

www.zaubereinmaleins.de

28

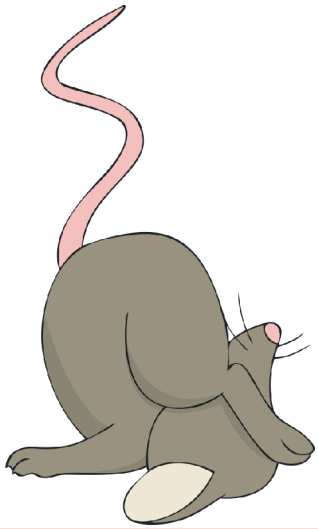
Watschle leise, wie ein Pinguin durch den Raum!



www.zaubereinmaleins.de

29

Kannst du nachmachen, was die Maus vormacht?



www.zaubereinmaleins.de

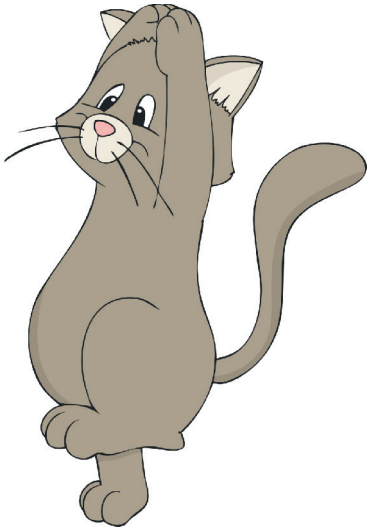
30

Kreuze deine Arme hinter dem Rücken, bis deine Fingerspitzen sich berühren!

www.zaubereinmaleins.de

31

Versuche das Gleichgewicht zu halten! Mache nach, was die Katze vormacht!



www.zaubereinmaleins.de

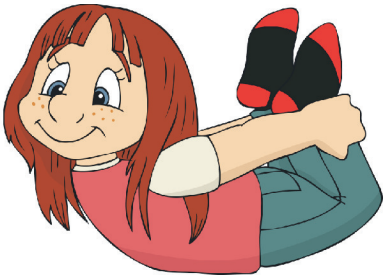
32

Klemme einenTennisball mit deinem Rücken an eine leere Wand. Bewege dich so hin und her, dass der Ball deinen Rücken massiert!

www.zaubereinmaleins.de

33

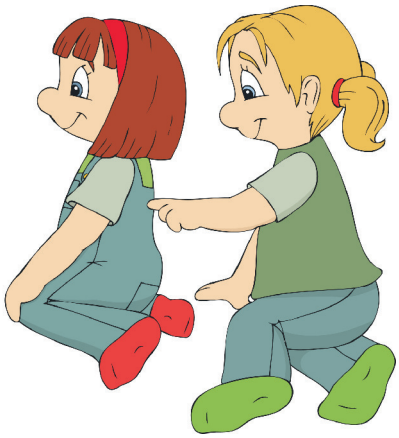
Lege dich auf den Bauch. Fasse mit den Händen um deine Füße und versuche nun zu schaukeln.



www.zaubereinmaleins.de

34

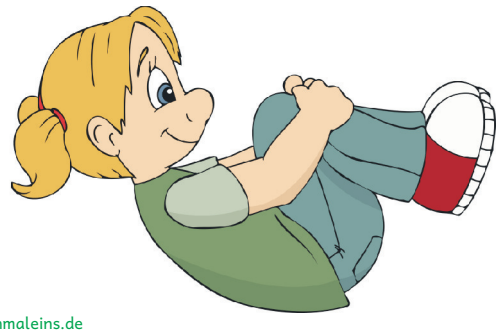
Was malt dein Partner dir auf deinen Rücken?



www.zaubereinmaleins.de

35

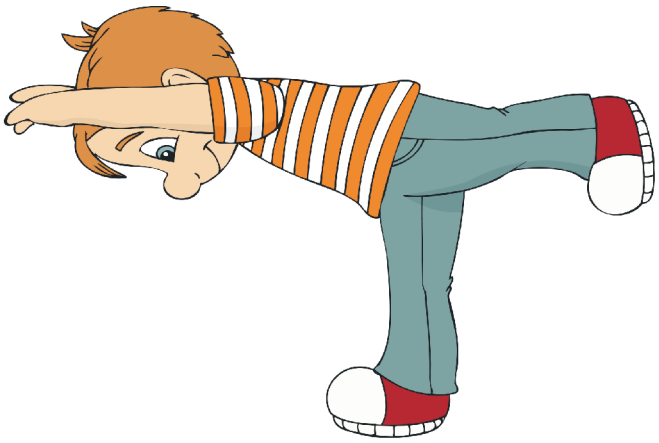
Kannst du so auf deinem Rücken schaukeln?



www.zaubereinmaleins.de

36

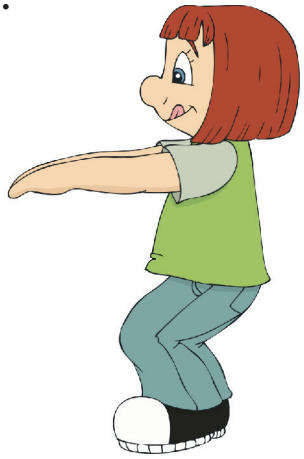
Ob du das schaffst?



www.zaubereinmaleins.de

37

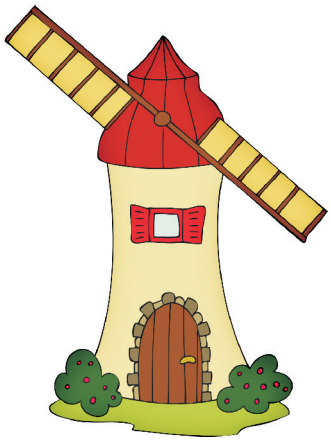
Mache zehn Kniebeugen!



www.zaubereinmaleins.de

38

Wie bewegen sich die Mühlenblätter der Windmühle? Mache es nach!



www.zaubereinmaleins.de

39

Reibe mit Daumen und Zeigefinger deine Gehirnknöpfe links und rechts neben dem Brustbein!

www.zaubereinmaleins.de

40

Winkle dein Knie an und ziehe deine Ferse bis zum Po, bis du ein leichtes Dehngefühl spürst!

www.zaubereinmaleins.de

41

Rolle deine Schultern!

www.zaubereinmaleins.de

42

Laufe kurze Zeit auf der Stelle!

www.zaubereinmaleins.de

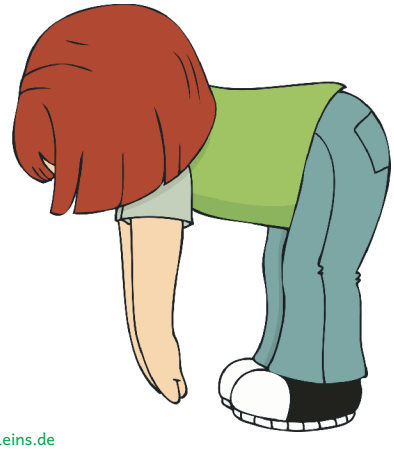
43

Schüttle deine Arme und Beine kräftig aus!

www.zaubereinmaleins.de

44

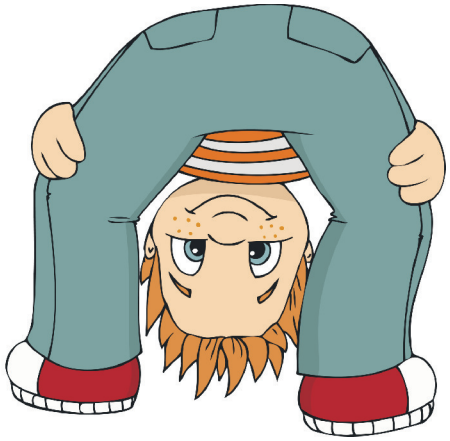
Kannst du bei gestreckten Beinen mit deinen Händen den Boden berühren?



www.zaubereinmaleins.de

45

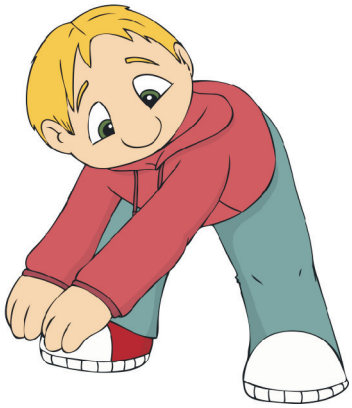
Schau dir durch die Beine! Was kannst du nun sehen?



www.zaubereinmaleins.de

46

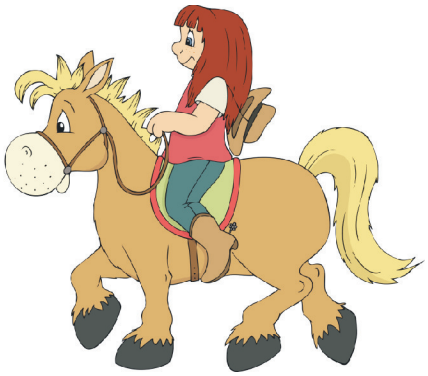
Pendle deine Arme von einem Fuß zum anderen!



www.zaubereinmaleins.de

47

Dein Stuhl ist dein Pferd. Du reitest leise durch die Prärie.



www.zaubereinmaleins.de

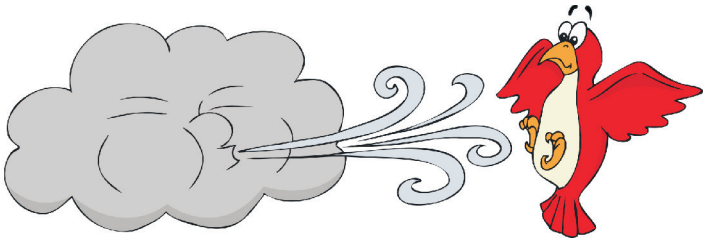
48

Balanciere einen Gegenstand auf deiner Fingerspitze und schleiche durch die Klasse!

www.zaubereinmaleins.de

49

Du bist der Wind!



www.zaubereinmaleins.de

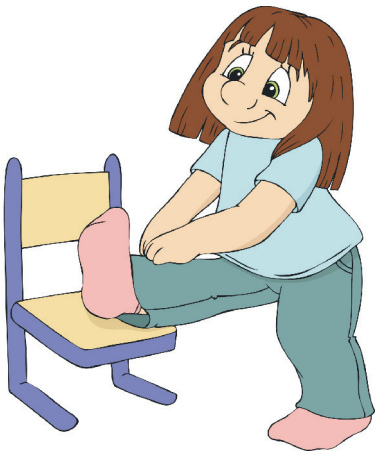
50

Du steigst wie ein Schornsteinfeger auf das Dach und putzt den Kamin.

www.zaubereinmaleins.de

51

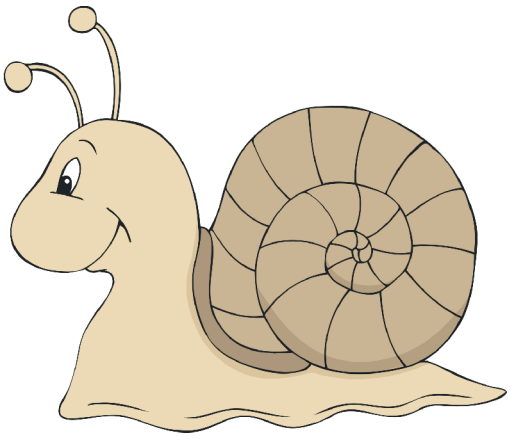
Lege ein Bein gestreckt auf den Stuhl und beuge dich vor! Wechsle das Bein!



www.zaubereinmaleins.de

52

Bewege dich so langsam wie eine Schnecke durch die Klasse!

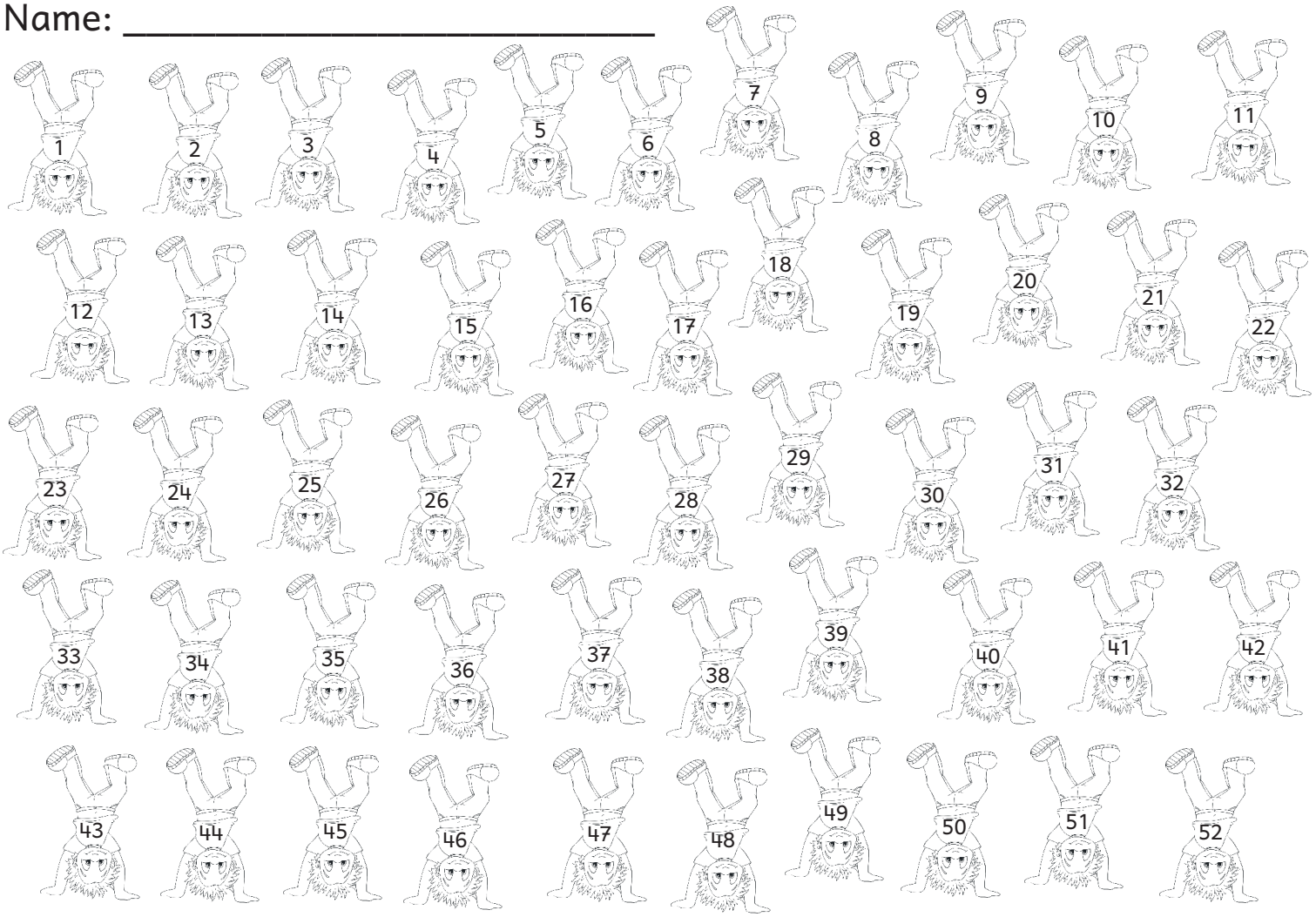


www.zaubereinmaleins.de

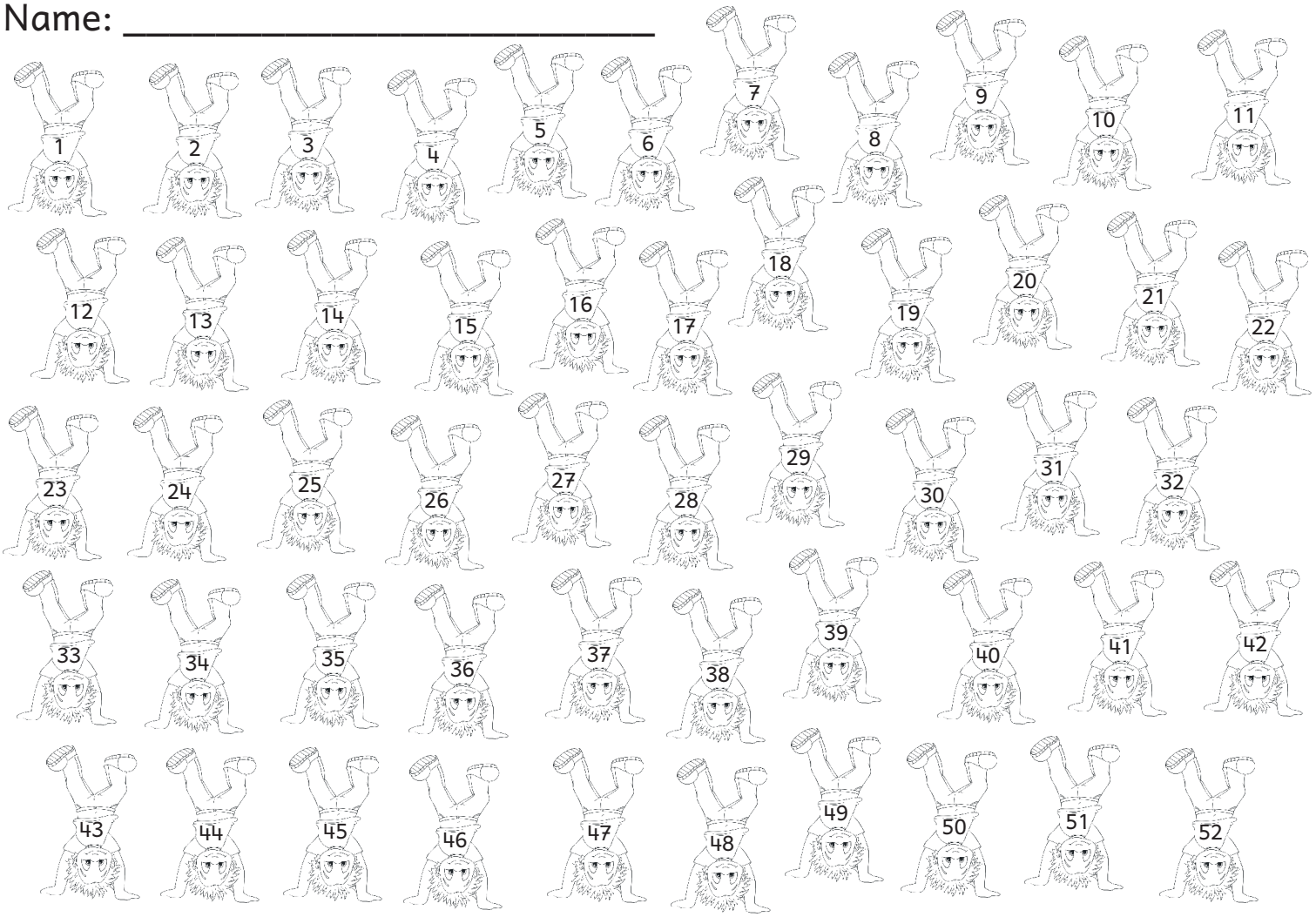
Hinweise zum Material

Der "bewegte Unterricht" ist nach wie vor in aller Munde und niemand bestreitet mehr ernsthaft, wie wichtig kurze Bewegungspausen für unsere Kinder sind.
Diese Kärtchen können im Klassenraum ausliegen.
Zwischen einzelnen Unterrichtsphasen können die Kinder individuell oder auch durchaus mal im Klassenverband die Übungen auf den Kärtchen nachmachen.
Es handelt sich um Übungen, die leise durchgeführt werden können und kaum Material benötigen (Murmel, Tennisball).
Die Illustrationen stammen von Hans-Jürgen Krahl!

Name: _____


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
33 34 35 36 37 38 39 40 41 42
43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

Name: _____


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32
33 34 35 36 37 38 39 40 41 42
43 44 45 46 47 48 49 50 51 52