

# Bewegungsfreundliche Übungen und Spiele in **Vertretungsstunden**

Sekundarstufe I und II



Franz Platz

Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg (LIS)



**Baden-Württemberg**  
LANDESINSTITUT FÜR SCHULSPORT,  
SCHULKUNST UND SCHULMUSIK



---

Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg (LIS)

# Bewegungsfreundliche Übungen und Spiele in Vertretungsstunden

Beispielsammlung für Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarstufe

## **Zusammenstellung**

Franz Platz

Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg (LIS)



*Zusammenstellung:* Franz Platz  
Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik (LIS)  
Reuteallee 40  
71634 Ludwigsburg  
Tel.: 07141-140-631  
Fax: 07141-140-639  
Mail: [franz.platz@lis.kv.bwl.de](mailto:franz.platz@lis.kv.bwl.de)

*Mitarbeit und Beratung:* Dr. Sabine Kubesch  
INSTITUT BILDUNG plus  
69115 Heidelberg  
Jürgen Kleiner  
75446 Wiernsheim

*Ausgabe Januar 2014*

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

Bildnachweis Seite 1: <http://www.7ks.de>

## Zur Sammlung „Bewegungsfreundliche Übungen und Spiele in Vertretungsstunden“

Der morgendliche Blick auf den Vertretungsplan hat den eigenen Namen entdeckt und verheißt nichts Erfreuliches: Vertretungsstunde in der 5. Stunde in der Klasse 9c. Die Kollegin, die in dieser Klasse Englisch unterrichtet, hat sich am Morgen krank gemeldet. Ich, der ich Biologie- und Chemielehrer bin und der die Klasse nicht kennt, muss die Lücke füllen.

Da die Kollegin kurzfristig ausfällt, konnte sie mir auch keine Aufgaben zukommen lassen, mit denen ich die Klasse beschäftigen könnte. Da ich zuvor Unterricht habe, bleibt mir keine Zeit Sinnvolles vorzubereiten. Und der Sammler mit Materialien für Vertretungsstunden, der vom Kollegium zusammengestellt werden sollte, enthält erst einige wenige Beispiele für das Fach Ethik.

Mir bleibt mir aber das Prinzip Hoffnung: Sicherlich ist die Klasse davon begeistert, die Vertretungsstunde für Hausaufgaben, Vor- oder Nachbereitung oder gar zum Üben nutzen zu können! Die Wirklichkeit sieht meist anders aus: „Hausaufgaben? - Haben wir keine!“  
„Vorbereiten auf die nächsten Unterrichtsstunden? - Wir haben nach dieser Stunde aus!“  
„Üben! - Mache ich lieber zuhause.“

Jetzt bleibt nur noch eines: „Gut, dann verhaltet euch wenigstens ruhig und bleibt auf euren Stühlen sitzen!“. Die nächsten 45 Minuten sind dann meist für beide Seiten eine Tortur.

Viele Lehrpersonen machen täglich mehr oder weniger ähnliche Erfahrungen und sind darüber wenig begeistert. In der einschlägigen Literatur oder im Internet findet man für Vertretungsstunden die eine oder andere Übung oder Idee. Allerdings sehr wenige für die Sekundarstufe. Das ist sicherlich auch einer von mehreren Gründen, dass von Lehrerseite der Wunsch an uns herangetragen wurde, eine Sammlung mit Beispielen für Vertretungsstunden zu erstellen, die dieses Vakuum füllen könnte.

Mit der vorliegenden Sammlung kann eine Vertretungsstunde „erfreulicher“ ablaufen. Ein Allheilmittel will und kann sie auch nicht sein. Die Beispiele bieten aber die Möglichkeit Dinge in den Schulalltag einfließen zu lassen, die die Schüler täglich brauchen, aber von uns zu selten bekommen: nämlich Bewegungsmöglichkeiten, einen Wechsel von (geistiger) Anstrengung und entspanntem Tun (Stichwort Rhythmisierung), ein Training der exekutiven Funktionen<sup>1</sup> sowie Freude am Spiel und am Üben.

Noch ist die Sammlung sehr dünn. Weitere Beispiele, die die oben genannten Bedingungen erfüllen, sind in der Literatur rar oder dem Autor nicht bekannt. Deshalb die Bitte an alle Leserinnen und Leser: Wenn Sie weitere Beispiele kennen oder Ideen haben, dann lassen Sie uns diese, am besten in digitaler Form, zukommen. Wir werden sie prüfen, notfalls in Form bringen und unter Ihrem Namen in die vorliegende Sammlung zum Nutzen interessierter Lehrpersonen und zum Wohle der Schüler aufnehmen.

Mails bitte an: [wsb@lis.kv.bwl.de](mailto:wsb@lis.kv.bwl.de)

Man findet die Sammlung auch auf der Homepage des Landesinstituts für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg (LIS) unter [www.lis-in-bw.de](http://www.lis-in-bw.de)

Hinweis:

Eine umfangreiche Beispielsammlung zum Training der exekutiven Funktionen in der Sekundarstufe wird ebenfalls in Druck gehen.

<sup>1</sup>Die exekutiven Funktionen und die Fähigkeit zur Selbstregulation sind entscheidend für den Lernerfolg und in diesem Zusammenhang vergleichbar bedeutsam wie die Intelligenz. Gleichzeitig beeinflussen sie wesentlich die sozial-emotionale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Sie können durch Bewegung, Sport und Spiel gefördert werden.

Weitere Informationen zu den exekutiven Funktionen unter [http://www.bildungplus.org/exekutive\\_funktionen.html](http://www.bildungplus.org/exekutive_funktionen.html)

## Hinweise zu den Beispielen

### **Eignung:**

Die Beispiele in dieser Sammlung wurden für die Klassenstufen 5 bis 12 bzw. 13 (Sekundarstufe I und II) weiterführender Schulen ausgesucht. Die Erfahrung zeigt aber, dass jede Lehrperson selbst ausprobieren muss, ob ein Beispiel für eine Altersstufe geeignet ist oder eher nicht.

### **Zeitrahmen:**

In den meisten weiterführenden Schulen in Baden-Württemberg sind Unterrichtsstunden im 45 Minutenrhythmus getaktet. Manche Übungen und Spiele dieser Sammlung können nicht sinnvoll 45 Minuten lang durchgeführt werden. Manche wiederum können diesen Zeitrahmen ausfüllen, wenn sie auf das Interesse der Klasse stoßen und Wiederholungen bzw. neue Runden gefragt bzw. sinnvoll sind. Deshalb ist der in jedem Beispiel angegebene Zeitrahmen lediglich eine grobe Orientierung. Natürlich können auch zwei Beispiele hintereinander in einer Unterrichtsstunde gemacht werden.

### **Material:**

Bei der Auswahl der Beispiele war auch der Materialbedarf ein wichtiges Kriterium. Denn als Vertretungslehrer hat man meist nicht die Zeit, mehrere Materialien zusammen zu suchen oder vorzubereiten. Deshalb ist für viele Beispiele in dieser Sammlung gar kein Material oder nur solches notwendig, das entweder zur Ausstattung eines Unterrichtsraumes gehört wie z. B. Stühle bzw. schnell beschaffbar ist wie z. B. eine Zeitung.

### **Organisation:**

Hier werden Hinweise gegeben, ob die Übung von der ganzen Klasse gemacht werden kann oder eine Einteilung in Kleingruppen nötig ist bzw. ob die Schüler stehen oder sitzen sollen oder ob eine Aufstellung im Kreis usw. nötig ist.

### **Materialliste:**

Für die Beispiele in der Sammlung sind folgende Gegenstände nötig, die normalerweise nicht in einem Unterrichtsraum vorhanden sind ...

- kleine Bälle
- Wäscheklammern
- Zeitung
- Crossbocciabälle o. Jonglierbälle o. Beanbags (kleine Stoffsäckchen mit Bohnen o. Styroporkügelchen gefüllt)

### **Tipp:**

Die Materialien wie Wäscheklammern und kleine Bälle kann man in einer kleinen Box im Lehrerzimmer für den Einsatz in Vertretungsstunden aufbewahren.

Zusammen mit diesen Materialien kann man die Beispiele, nachdem man die einzelnen Blätter dieser Sammlung foliert hat, zur allgemeinen Verwendung bereitlegen.



<b>Impressum</b> .....	S. 4
<b>Vorwort</b> .....	S. 5
<b>Hinweise</b> zu den Beispielen.....	S. 6
<b>Was findet man wo?</b> .....	S. 7
<b>Beispiele</b>	
Alltag-Zusatz-Chaos.....	S. 8
Bewegungs-Memory.....	S. 9
Bild einprägen .....	S. 10
Chef-Vize-Stift .....	S. 11
Ching-Chang-Chong.....	S. 12
Die Signalschlange .....	S. 13
Die Solaranlage .....	S. 14
Ein Bewegungsmärchen .....	S. 15
Hau den Lukas.....	S. 16
König und Untertan .....	S. 17
Mühle und Stühle .....	S. 18
Papier-Stein-Schere-Liga .....	S. 19
Ratet mal! .....	S. 20
Verbrannt .....	S. 21
Ying-Yang-Boing .....	S. 22
Zahlen-Bingo .....	S. 23
Zimmer-Boccia .....	S. 24
Last, but not least .....	S. 25
<b>Literatur</b> .....	S. 26



Vor allem geeignet für	Zeitrahmen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>Bis zu 15 Min.</b>	Alltagsgegenstände, 2 - 3 kleine Bälle	<b>Im Kreis</b>	<b>Alltag-Zusatz-Chaos</b>

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

### Spiel-/Übungsablauf

12 bis 16 Mitspieler stehen im Kreis.

Der Spielleiter bringt einen kleinen griffigen Ball ins Spiel. Der Ball steht für die „**Zusatzaufgaben**“. Der Ball wird so durch den Kreis gepasst, dass jeder der Mitspieler einmal den Ball hatte. Der letzte passt wieder dem ersten Mitspieler. Der Ball wird immer im gleichen Passweg gespielt. Vor dem Wurf ruft der Werfer den Namen des Fängers.

**Optional** (bei geübten Gruppen): Ein zweiter Ball mit einem anderen aber ebenso gleich bleibendem Passweg kommt ins Spiel. Auch hier wieder den Namen des Fängers nennen. Auch er steht für die „**Zusatzaufgaben**“ im Schüleralltag.

Jetzt kommt der „**Alltag**“ zu den Zusatzaufgaben ins Spiel. Ein gut greif- bzw. zu übergebender Gegenstand (z. B. ein Federmäppchen, ein Lineal, eine Vesperdose ...) wird im Uhrzeigersinn von Spieler zu Spieler weitergegeben.

Zuletzt kommt ein letzter Ball ins Spiel, der auf einem individuellen Passweg weitergegeben wird. Dieser Ball steht für das **Chaos** im Schüleralltag.

Nach dem Spiel stellt der Spielleiter den Schülern die Frage, ob sie diese Übung auf ihren Alltag übertragen können. Was ist in ihrem Tagesablauf Alltag, Zusatz oder Chaos?

### Variationen

- Das Rufen des Namens wird weggelassen.
- Der Spielleiter gibt ein Signal und die Passrichtung wird umgedreht.



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>30 Min. und länger</b>	<b>Keines</b>	<b>Ganze Klasse</b>	<b>Bewegungs-Memory</b>
Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!				
<p><b>Spiel-/Übungsablauf</b></p> <p>Wie beim bekannten „Memory“ sollen Paare gefunden werden, denen gemeinsam ist, dass sie dieselbe Bewegung ausführen.</p> <p>Es werden 3 bis 4 Schüler benannt. Diese verlassen den Raum und warten vor der Tür. Die restlichen Schüler gehen paarweise zusammen und denken sich eine Bewegung aus, die sie machen, wenn sie aufgerufen werden.</p> <p><i>Bewegungsbeispiele:</i> Kniebeuge, Laufen auf der Stelle, Arme nach oben strecken, einmal um sich selbst drehen, Hampelmann, Kniehebelauf, Anfersen, Rumpf beugen ...</p> <p>Die Bewegungen, die sich die Paare ausgedacht haben, werden der Klasse gezeigt, damit keine Dopplungen vorkommen. Dann verteilen sich die Schüler im Raum so, dass keine Paare nebeneinander sitzen.</p> <p>Nachdem die Schüler („Spieler“), die vor der Tür gewartet haben, sich vor die Klasse gestellt haben, beginnt einer von ihnen (z. B. der Jüngste) einen Schüler aufzurufen. Dieser steht auf, macht seine Bewegung und bleibt stehen. Nun wird vom selben „Spieler“ ein zweiter Schüler aufgerufen, der ebenfalls seine Bewegung ausführt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind es <u>dieselben</u> Bewegungen, bekommt er einen Punkt und darf weitermachen. Das „Bewegungspaar“ scheidet aus und setzt sich auf die Seite.</li> <li>- Macht der zweite aufgerufene Schüler eine <u>andere</u> Bewegung als der erste, setzen sich die beiden Schüler wieder und der nächste „Spieler“ ist an der Reihe usw.</li> </ul> <p>Sind alle Paare gefunden, hat der „Spieler“ mit den meisten Punkten gewonnen.</p> <p>Nun kann eine neue Runde mit neuen „Spielern“, neuen Paaren und neuen Bewegungen beginnen.</p> <p><b>Varianten</b></p> <p>Um das Spiel interessant und abwechslungsreich zu gestalten, können die Bewegungen für eine oder mehrere Runden unter ein bestimmtes Thema gestellt werden, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Sportart typische Bewegungen</u> wie Schlittschuhlaufbewegung, Torschuss im Fußball, Wurfbewegung beim Dartspiel, Tennisaufschlag usw. (Von den „Spielern“ kann erschwerend verlangt werden, dass sie nicht nur den Bewegungspartner finden, sondern auch die Sportart benennen müssen)</li> <li>- <u>Alltagsbewegungen</u> wie Treppensteigen, Fahrrad fahren, Auto fahren, Wandern usw.</li> <li>- <u>Bewegungen in der Freizeit</u> wie Tischfußball spielen, Skateboarden, Waveboarden usw.</li> <li>- <u>ans Haus gebundene Bewegungen</u> wie Zähneputzen, Duschen, Abtrocknen, Geschirr spülen usw.</li> </ul>				
Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014)				



Vor allem geeignet für	Zeitrahmen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 Min. und länger</b>	<b>Keines</b>	<b>Ganze Klasse und Kleingruppen</b>	<b>Bild einprägen</b>
Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!				
<p><b>Spiel-/Übungsablauf</b></p> <p>Man stellt 4 bis 5 Stühle nebeneinander in eine Reihe, auf die sich 4 bis 5 Schüler setzen. Sie nehmen eine bestimmte Position ein und verändern diese zunächst nicht.</p> <p>Weitere 2 bis 3 Schüler stellen sich vor die Reihe. Sie sollen die Sitzenden genau betrachten und sich innerhalb 1 Minute das „Bild“ von den sitzenden Personen einprägen.</p> <p>Danach verlassen sie den Raum und warten vor der Tür.</p> <p>Nun werden an den Sitzenden eine verabredete Anzahl kleiner Veränderungen vorgenommen, z. B. ein Reißverschluss geöffnet oder geschlossen, eine Uhr vom einen zum anderen Handgelenk gewechselt usw.</p> <p>Die vor der Tür Wartenden werden in den Raum zurückgeholt und sollen alle Veränderungen an den Sitzenden benennen.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Anzahl der Veränderungen wird gesteigert.</li> <li>- Es werden nicht Gegenstände an den Sitzenden geändert, sondern Körperhaltungen, Blickrichtungen, Mimik oder Gestik.</li> <li>- Es geht auch im Stehen.</li> </ul>				
Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014) nach S. Stuber-Bartmann: Beispielsammlung Training EF, LIS, 2014 (im Druck)				



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>Bis zu 15 Min.</b>	<b>Keines</b>	<b>Kreis o. Viereck o. Frontalstellung</b>	<b>Chef-Vize-Stift</b>
Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!				
<p><b>Spiel-/Übungsablauf</b></p> <p>Die Klasse sitzt im Kreis (auch eine andere Anordnung wäre möglich).</p> <p>Zu Beginn wird jedem Mitspieler eine bestimmte „Rolle“ zugeteilt: Einer ist „Chef“, einer „Vize“ und einer der „Stift“.</p> <p>Jeder weitere Mitspieler erhält, mit „Eins“ beginnend, eine Zahl. Die höchste Zahl muss allen bekannt sein.</p> <p>Der „Chef“ beginnt als Vorsprecher bzw. Vormacher und alle anderen machen dieselben Bewegungen mit:</p> <p>Alle schlagen mit beiden Händen auf die Oberschenkel, dann klatschen alle in die Hände, dann heben alle den linken Unterarm an und derjenige, der gerade der Vorsprecher ist – in diesem Falle der „Chef“ – nennt dabei laut seine „Rolle“ - also: „Chef“, dann heben alle den rechten Unterarm an und dabei nennt ebenfalls der „Chef“ die „Rolle“ eines Mitspielers, an den er abgeben möchte, z.B. an die „Sieben“.</p> <p>Ohne Unterbrechung beginnt dieselbe Bewegungsabfolge wieder von vorne, und alle machen wieder mit: Alle schlagen mit beiden Händen auf ihre Oberschenkel usw. Nur dieses Mal nennt die „Sieben“ als Vorsprecher beim Anheben des linken Unterarms ihre Rolle, also „Sieben“ und beim Anheben des rechten Unterarms die „Rolle“ eines Mitspielers, z.B. „Vize“. Und so weiter.</p> <p>Macht ein Vorsprecher einen Fehler, z. B. bei den Bewegungen, einen Versprecher oder kommt ins Stocken etc., dann wird unterbrochen. Er verliert seine „Rolle“ und ist ab sofort der „Stift“.</p> <p>Der Mitspieler, der bisher der „Stift“ war, übernimmt nun die bisherige Rolle des neuen „Stifts“. Der neue „Stift“ setzt als Vorsprecher das Spiel fort.</p> <p><b>Variante</b></p> <p>Bei einem „Rollenwechsel“ (s. oben) tauschen alle Mitspieler die Plätze (im Kreis rücken z. B. alle einen Platz nach rechts o. links weiter) und übernehmen die „Rolle“ des bisherigen Platzbesitzers.</p>				
Zusammengestellt von F. Platz, LIS Ludwigsburg (2014) nach C. Anrich, E. Bolay, F. Platz, H. Wolf: Bewegte Schule Bewegtes Lernen Bd. 2, Klett-Verlag, 2002				



Vor allem geeignet für	Zeitrahmen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>Bis zu 15 Min.</b>	<b>Wäscheklammern</b>	<b>Im Kreis o. um einen großen Tisch</b>	<b>Ching-Chang-Chong</b>

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

### Spiel-/Übungsablauf

Die Klasse sitzt im Kreis oder an einem großen Tisch (z. B. alle Tische zusammenstellen).

Zu Beginn wird jedem Mitspieler ein „chinesischer“ Name zugeteilt: z. B. Ching, Chang, Chong, Ding, Dang, Dong, Ling, Lang, Long usw.

Für Mitspieler, die Fehler machen, liegen Wäscheklammern oder andere Pfandgegenstände (z. B. Papierkügelchen, Streichhölzer) bereit.

Dann wird von allen ein gemeinsamer Rhythmus aufgenommen:

Alle schlagen mit beiden Händen auf die Oberschenkel oder auf den Tisch,

dann klatschen alle in die Hände,

dann wird mit dem rechten Daumen die rechte Schulter,

dann mit dem linken Daumen die linke Schulter berührt.

Mit der ersten Daumenbewegung sagt der Spieler seinen eigenen „chinesischen“ Namen.

Mit der zweiten Daumenbewegung den eines anderen Spielers.

Dieser Spieler sagt dann wiederum im Rhythmus, der immer weitergeht, seinen eigenen und dann wieder den eines anderen Mitspielers usw.

Zu Spielbeginn wird zunächst dreimal der Rhythmus geklopft, geklatscht und „gedaumt“ ohne verbal aktiv zu werden. Beim vierten Mal heißt es dann beispielsweise Ching - Wing -> Wing - Dong -> Dong - Ding usw.

Macht ein Sprecher einen Fehler, z. B. bei den Bewegungen, indem er einen falschen Namen nennt, ins Stocken kommt, aus dem Rhythmus gerät etc., dann wird unterbrochen und er erhält ein Pfand (z. B. eine Wäscheklammer). Aber keiner scheidet aus.

Nach einer Unterbrechung beginnt derjenige wieder, der zuvor den Fehler gemacht.

### Varianten

- Tempo variieren.

- Nach einem Fehler muss derjenige im Stehen weiter spielen. Macht er beim nächsten Durchgang keinen Fehler, kann er sich wieder setzen.



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 - 20 Min.</b>	<b>Keines</b>	<b>2 - 4 Gruppen</b>	<b>Die Signalschlange</b>

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

### Spiel-/Übungsablauf

Man teilt die Klasse in zwei bis vier Gruppen (je nach Klassengröße) ein. Die Schüler jeder Gruppe setzen sich hintereinander in eine lange Reihe, die Hände liegen wie bei einer Polonaise beim Vordermann auf den Schultern. Die Gruppen sitzen parallel zueinander.

Hinweis: Während das Spiel läuft, darf nicht geredet oder geflüstert werden!

Vor den ersten Schülern jeder Reihe liegen jeweils drei Karten (z. B. rechts eine rote Karte, in der Mitte eine gelbe und links eine blaue) z. B. auf je einem Stuhl.

Hinter den letzten Mitgliedern einer jeden Reihe liegen auch eine rote, eine gelbe und eine blaue Karte, allerdings in umgekehrter Reihenfolge als vorne (gespiegelt), z. B. auf einem Stuhl.

Alle Schüler schauen nach vorne, nur die beiden letzten in jeder Reihe drehen sich auf ein Signal hin zur Lehrperson um, die sich bei den hinteren drei Karten befindet.

Die Lehrperson zeigt auf eine der drei Karten.

- Ist es die linke Karte, drehen sich die letzten einer jeden Reihe wieder zu ihrem Vordermann um und drücken die linke Schulter. Dieses Signal wird in jeder Reihe nach vorne weitergegeben, bis es beim vordersten Schüler angekommen ist. Dieser nimmt nun die vor ihm liegende linke Karte und hält sie hoch.
- Zeigt die Lehrperson auf die rechte Karte, wird rechts durchgedrückt und der erste Schüler muss die rechte Karte hochhalten.
- Bei der mittleren Karte werden beide Schultern gedrückt und entsprechend auch vorne die mittlere Karte hochgehalten.

Gewonnen hat diesen Durchlauf die Reihe, die zuerst die richtige Karte hochhält.

Alle Schüler der Gewinner-Reihe rücken nun einen Platz nach vorne, der erste Schüler geht ans Ende der Schlange.

So kommen alle Schüler an alle Positionen und man weiß sofort, wer gewonnen hat: Die Mannschaft, die zuerst wieder wie zu Beginn des Spiels sitzt.

### Variante

Statt farbigen Karten können auch drei Karten mit den Zahlen 1, 2 und 3 (oder mit jeweils dem Namen o. Bild einer Großstadt, eines Kontinents, eines Promis etc.), die in beliebiger Reihenfolge auf den Stühlen liegen, verwendet werden.

Dann muss vorher festgelegt werden, welche der drei Zahlen (welche der Großstädte, Kontinente, Promis etc.) für „Links“, „Rechts“ oder „Mitte“ stehen.

Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014) nach S. Bachert: Beispielsammlung Training EF, LIS, 2014 (im Druck)



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 - 20 Min.</b>	<b>Tafel, Kreide, Zeigestock o. Laserpointer</b>	<b>Ganze Klasse, im Stehen</b>	<h1>Die Solaranlage</h1>
Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!				
<p><b>Spiel-/Übungsablauf</b></p> <p>Die Lehrperson zeichnet mit einer Kreide ein großes Kreuz auf die Tafel (s. Abbildung, aber ohne Beschriftung). Er bittet die Schüler sich vorzustellen, dass ab sofort jeder von ihnen ein Solarmodul einer Solaranlage ist. Die Anlage wird von einem Computer (der Lehrperson) so gesteuert, dass die Module je nach Stand der Sonne optimal zum einfallenden Sonnenlicht ausgerichtet sind. Die Lehrperson zeigt mit einem Zeigestock oder Laserpointer auf dem Kreuz den augenblicklichen Sonnenstand an. Die Module müssen nun ihre Arme entsprechend ausrichten. Außerdem können die Module, also die Schüler die jeweilige angezeigte Richtung deutlich im Chor benennen.</p> <p>Dabei sind grundsätzlich 4 Richtungen und Armbewegungen möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberes Kreuzende = Arme nach oben strecken und „oben“ sagen</li> <li>- Unteres Kreuzende = Arme nach unten strecken und „unten“ sagen</li> <li>- Rechtes Kreuzende = Arme nach rechts strecken und „rechts“ sagen</li> <li>- Linkes Kreuzende = Arme nach links und „links“ sagen</li> </ul>				
<p><b>Übung 1</b></p> <p>Die Schüler stehen. Die Lehrperson zeigt nun eine bestimmte Richtung am Kreuz z. B. oben an, die Klasse richtet entsprechend ihre Arme aus und spricht im Chor „oben“. Dann zeigt die Lehrperson eine neue Richtung an usw. Dies sollte so oft geschehen, bis die Reaktionen der „Module“ flüssig erfolgen.</p>				
<p><b>Übung 2</b></p> <p>Die Lehrperson gibt nun bekannt, dass der Computer gehackt wurde. Das Ergebnis: Die „Module“ zeigen weiterhin die geforderte Richtung mit den Armen an, aber sie <u>sagen</u> jeweils die <u>entgegengesetzte</u> Richtung (Oberes Kreuzende = Arme „oben“, „unten“ sagen).</p>				
<p><b>Übung 3</b></p> <p>Die Lehrperson gibt bekannt, dass das Programm erneut verändert wurde. Das Ergebnis: Die „Module“ sagen die angezeigte Richtung, <u>zeigen</u> aber mit den Armen in die <u>entgegengesetzte</u> Richtung (Oberes Kreuzende = Arme „unten“, aber „oben“ sagen).</p>				
<p><b>Übung 4</b></p> <p>Das Programm wurde erneut verändert. Das Ergebnis: Die „Module“ sagen <u>und</u> zeigen mit ihren Armen die <u>entgegengesetzte</u> Richtung (Oberes Kreuzende = Arme „unten“ <u>und</u> „unten“ sagen).</p>				
<p><b>Variante (bewegungsintensiver)</b></p> <p>Die Schüler sollen bei jeder Richtung, die angezeigt und gesprochen werden soll, dies jeweils 4-mal tun hintereinander und dabei jeweils 4-mal hüpfen.</p>				
Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014) nach Beispielsammlung Training EF, LIS, 2014 (im Druck)				



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>10 - 40 Min.</b>	<b>Märchentext</b>	<b>Ganze Klasse</b>	<b>Ein Bewegungs-Märchen</b>

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

### Spiel-/Übungsablauf

Für das Spiel sind **neun** Rollen an neun Schüler zu vergeben: vier **Räder** (Karosse), zwei **Pferde**, eine **Königin**, ein **König** und ein **Kutscher**. Um die ganze Klasse am Spiel beteiligen zu können, können auch die einzelnen Rollen mehrfach, also an mehrere Schüler vergeben werden. Alle Mitspieler sitzen. Jedes Mal, wenn eine der o.a. Rollen im Märchen, die die Lehrperson vorliest, erwähnt wird, erhebt sich der Rolleninhaber, dreht schnell eine Runde um seinen Stuhl und setzt sich wieder hin (bei Platzmangel wird nur aufgestanden und wieder gesetzt).

### Das Märchen

„Die Königin sagte zum König: „Lass uns einen Ausflug machen!“ Also sprach der König zum Kutscher: „Hole die Karosse heraus und spanne die Pferde an!“ Als der Kutscher die Pferde vor die Karosse gespannt hatte, nahmen der König und die Königin in der Karosse Platz. Da sagte der König: „Kutscher“ (es war schon ein alter Kutscher, deshalb musste der König immer zweimal „Kutscher“ rufen - der Kutscher war auch etwas schwerhörig!)

Der König sagte also: „Kutscher - Kutscher, lass die Pferde antraben!“ Das rechte Pferd setzte sich sogleich in Bewegung, während das linke Pferd sich erst nach einem Peitschenhieb des Kutschers in Bewegung setzte. Die Karosse polterte über den steinigen Weg. Da sagte die Königin zum König: „Sage zum Kutscher, er möge langsamer fahren!“

Er, der König sprach also zum Kutscher: „Mein lieber Kutscher, lass die Pferde langsamer laufen, die Karosse schaukelt zu sehr und der Königin wird übel.“ Der Kutscher zügelte die Pferde. Doch plötzlich schlug das rechte Vorderrad der Karosse in ein tiefes Loch, und die Königin erschrak. Die Karosse drohte umzustürzen, jedoch die Geistesgegenwart des Kutschers verhinderte ein Umstürzen der Karosse, denn der Kutscher hatte die Pferde voll im Griff.

Da sprach der König zum Kutscher: „Ach, du mein lieber Kutscher, das hast du gut gemacht!“ Bei diesem Vorfall hatte die Vorderachse der Karosse einen Knacks bekommen, jedoch konnte die Fahrt fortgesetzt werden.

Nach einer guten Stunde Fahrt in der Karosse sagte die Königin: „Lass uns umkehren!“ Der König befahl dem Kutscher: „Kutscher, mein lieber Kutscher, dreh um!“ Und der Kutscher wendete die Karosse. Doch plötzlich kam ein Gewitter auf und der König sagte zum Kutscher: „Kutscher, lass uns im nahegelegenen Gasthof einkehren, die Königin hat Angst vor dem Gewitter.“ Der Kutscher steuerte darauf mit der Karosse den Gasthof an.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann sitzen sie da noch heute: Der König, die Königin, der Kutscher, die Karosse, die Pferde, das rechte und das linke Vorderrad, das linke und das rechte Hinterrad.“

### Hinweis

Um eine Unterrichtsstunde zu füllen, kann man nach einem Durchlauf den Schülern den Auftrag geben, das Märchen zu verlängern, indem weitere Rollen eingebaut werden oder indem es fortgeschrieben wird bzw. ein eigenes „Bewegungs-Märchen“ zu schreiben. Natürlich müssen dann die Ergebnisse auch „aufgeführt“ werden.

Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014) nach C. Anrich, E. Bolay, F. Platz, H. Wolf: Bewegte Schule Bewegtes Lernen Bd.2, Klett-Verlag, 2002



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 Min. und länger</b>	<b>Eine Zeitung</b>	<b>Im Kreis im Stehen o. Sitzen</b>	<b>Hau den Lukas</b>

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

### Spiel-/Übungsablauf

Alle Schüler stehen oder sitzen im Kreis.

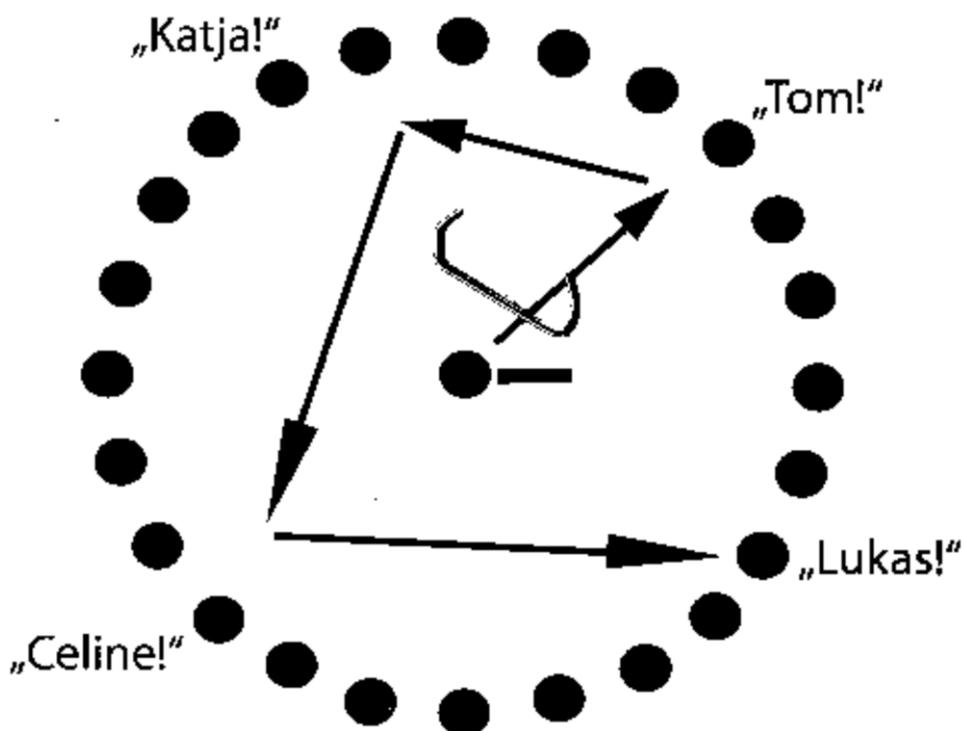
Ein Mitspieler A begibt sich mit der gerollten Zeitung in die Mitte des Kreises.

Ein Spielleiter (Lehrperson oder Schüler) ruft nun den Namen eines Mitspielers aus dem Kreis, z. B. „Tom“. Nun muss Mitspieler A sofort versuchen, Tom mit der Zeitung auf die Oberschenkel zu schlagen. Tom kann dies verhindern, indem er sofort den Namen eines anderen Mitspielers ruft. Dieser wiederum kann sich „retten“, indem auch er wieder einen anderen Namen ruft.

Falls man geschlagen wird, bevor man einen anderen Namen rufen kann oder einen falschen Namen ruft, erhält man die Zeitungsrolle und muss in die Mitte des Kreises.

Das Spiel beginnt von neuem.

Der Spielleiter sollte darauf achten, dass nicht immer die gleichen Mitschüler aufgerufen werden und notfalls strittige Situationen klären.





Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 Min.</b>	<b>Keines</b>	<b>Ganze Klasse, paarweise</b>	<b>König und Untertan</b>
Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!				
<p><b>Spiel-/Übungsablauf</b>  Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare. Sie stellen sich so auf, dass die Partner <u>nebeneinander</u> stehen. Sie legen fest, wer zunächst der König (K) und wer der Untertan (U) ist. (K) sagt (U), wo er sich jeweils hinstellen soll. Dies sollte er bei allen Übungen 10 bis 12 Mal tun. Nach jeder Übung tauschen die Partner die Rollen und machen dieselbe Übung noch einmal.</p> <p><b>Grundübung</b>  In beliebiger Reihenfolge sind 4 Anweisungen möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sagt (K) „Vorne“, dann soll sich (U) vor (K) stellen</li> <li>- sagt (K) „Hinten“, dann soll sich (U) hinter (K) stellen</li> <li>- sagt (K) „Rechts“, dann soll sich (U) rechts neben (K) stellen</li> <li>- sagt (K) „Links“, dann soll sich (U) links neben (K) stellen</li> </ul> <p><b>Variante 1</b>  <b>Schwierigkeitsstufe 1</b>  Es gelten die Regeln der Grundübung. Aber statt der Begriffe „Hinten“ und „Vorne“ wird vom (K) nur noch eine Zahl z. B. 1 oder 2 gesagt, die zuvor einer Position zugeordnet wurde: sagt (K) „1“, dann soll sich (U) vor (K) stellen, sagt (K) „2“, dann soll sich (U) hinter (K) stellen. Nach 10 bis 12 Positionswechsel erfolgt ein Rollenwechsel.</p> <p><b>Schwierigkeitsstufe 2</b>  Nun werden auch den Positionen „Rechts“ und „Links“ jeweils eine bestimmte Zahl z. B. 3 und 4 zugeordnet: sagt (K) „3“, dann soll sich (U) rechts neben (K) stellen, sagt (K) „4“, dann soll sich (U) links neben (K) stellen.  (K) kann nun wie bei der Grundübung zwischen vier Positionen durch Nennung einer Zahl von 1 bis 4 beliebig wechseln.</p> <p><b>Schwierigkeitsstufe 3</b>  (K) kann entweder (U) mit einem Wort („Hinten“, „Vorne“...) oder einer Zahl (von 1 bis 4) sagen, wohin er sich stellen soll.</p> <p><b>Variante 2</b>  <b>Schwierigkeitsstufe 1</b>  Es gelten die Regeln der Grundübung. Nachdem (K) eine Anweisung gegeben hat (z. B. „Rechts“), kann er sich zusätzlich um 45 oder 90 Grad in eine der beiden Richtungen drehen. (U) muss nun auch auf die veränderte Position von (K) reagieren.</p> <p><b>Schwierigkeitsstufe 2</b>  Wie bei Variante 1 nennt (K) nur eine Zahl von 1 bis 4. Zusätzlich kann er sich um 45 oder 90 Grad in eine der beiden Richtungen drehen.</p> <p><b>Schwierigkeitsstufe 3</b>  (K) kann (U) entweder mit einem Wort („Hinten“, „Vorne“...) oder einer Zahl (von 1 bis 4) sagen, wohin er sich stellen soll. Zusätzlich kann er sich um 45 oder 90 Grad in eine der beiden Richtungen drehen.</p>				
Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014) nach Beispielsammlung Training EF, LIS, 2014 (im Druck)				



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 Min. und länger</b>	<b>Stühle</b>	<b>Sechsergruppen</b>	<b>Mühle und Stühle</b>

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

### Spiel-/Übungsablauf

Es werden je Sechsergruppe 9 Stühle in 3 Dreierreihen aufgestellt (s. Abbildung).

2 Mannschaften mit je 3 Schülern spielen nach den Spielregeln des Brett-Mühlespiels gegeneinander.

Jede Mannschaft ist bestrebt, zuerst eine Reihe von 3 Stühlen entweder nebeneinander, hintereinander oder diagonal zu besetzen („Mühle“).

Jede Mannschaft versucht aber auch mit dem geschickten Einsatz ihrer Spieler eine Mühle des Gegners zu verhindern.

Gewonnen hat die Mannschaft, der es zuerst gelingt eine durchgängige Reihe zu besetzen.

### Hinweis

Um alle Schüler eine Klasse gleichzeitig zu beschäftigen, können mehrere Sechsergruppen in einem Klassenraum spielen. Denkbar ist auch eine Turnier.

Überzählige Schüler können als Berater einzelner Mannschaften eingesetzt werden.

### Variante

Die Mitglieder jeder Mannschaft erhalten je ein Kärtchen mit einer der Nummern 1, 2 oder 3. Sie dürfen sich nur in dieser Reihenfolge hinsetzen bzw. den Platz wechseln.





Vor allem geeignet für	Zeitrahmen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 - 20 Min.</b>	<b>Keines</b>	<b>Partnerweise</b>	<b>Papier-Stein-Schere-Liga</b>

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

### Spiel-/Übungsablauf

Es stehen sich jeweils zwei Mitspieler gegenüber. Sie beginnen gemeinsam zu zählen: „Eins-Zwei -Drei“. Bei „Drei!“ macht jeder mit einer Hand eines der folgenden Zeichen:

- Geballte Faust - bedeutet „Stein“
- alle Finger gestreckt - bedeutet „Papier“
- Zeigefinger und Mittelfinger gesteckt und scherenförmig geöffnet - bedeutet „Schere“

Es gilt folgendes Gewinner-Verlierer- Prinzip:

- Papier deckt den Stein zu – Papier ist Gewinner
- Stein macht die Schere stumpf – Stein ist Gewinner
- Schere schneidet das Papier – Schere ist Gewinner

Zeigen beide Mitspieler dasselbe Zeichen, z. B. „Schere“ – „Schere“, so wird der Ablauf so lange wiederholt, bis die Zeichen unterschiedlich sind und es einen Gewinner bzw. Verlierer gibt.

Bevor mit dem Spiel begonnen wird, werden die Regeln des Turniers bekannt gegeben:

- Alle Mitspieler beginnen in der ersten Wettkampfrunde in der 5.Liga
- Die **Sieger** steigen in die nächst **höhere** Liga auf (also nach der ersten Runde in die 4. Liga), die **Verlierer** steigen in die nächst **niedrigere** ab (z. B. von der 3. Liga in die 4. Liga)
- Die Sieger und Verlierer suchen sich nun einen neuen Gegner, der in **derselben** Liga sein muss (Eine Herausforderung darf nicht abgelehnt werden!)
- Damit man erkennt, wen man in der nächsten Runde herausfordern kann, zeigen die Mitspieler nach einem Wettkampf mit erhobenem Arm und ausgestreckten Fingern je nach Ligazugehörigkeit dies den anderen an (wer z. B. in der 2. Liga ist, zeigt dies mit 2 ausgestreckten Fingern an)

Vor Beginn sollte eine Spielzeit vereinbart werden, z. B. 15 Minuten.

Am Ende der Spielzeit sind dann die Schüler, die sich in der höchsten Klasse befinden, die Gewinner.

Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014) nach C. Apacki, Energize!



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 Min. und länger</b>	<b>Keine</b>	<b>Ganze Klasse</b>	<b>Ratet mal!</b>
Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!				
<p><b>Spiel-/Übungsablauf</b></p> <p>Die Lehrperson sucht 2 oder 3 Schüler aus.</p> <p>Sie sollen nach kurzer leiser Beratung den anderen Schülern pantomimisch zeigen, welche Sportart z. B. Tennis sie betreiben.</p> <p>Die anderen Schüler müssen die Sportart erraten.</p> <p>Wer zuerst die Lösung nennt, darf sich 1 oder 2 andere Mitschüler aussuchen, sich mit diesen leise beraten und dann die nächste Sportart vorführen usw.</p> <p><b>Variante:</b></p> <p>Man kann das Sportart-Raten auch als Teamwettbewerb durchführen.</p>				
Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014)				



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 Min. und länger</b>	<b>Einen kleinen Ball</b>	<b>Im Kreis und im Stehen</b>	<b>Verbrannt</b>

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

### Spiel-/Übungsablauf

Alle Schüler stehen in einem Kreis, Abstand etwa eine Armlänge.

Ein Schüler im Kreis erhält den Ball, der Spielleiter (Lehrperson oder Schüler) steht in der Mitte.

Auf ein Signal des Spielleiters wird der Ball im Kreis in einer Richtung herum gereicht. Er darf nicht geworfen, sondern nur mit beiden Händen dem Nachbarn übergeben werden.

Der Spielleiter zählt mit geschlossenen Augen leise bis zehn, dann sagt er laut „11 – 12 – verbrannt!“ Der Spielleiter darf das Zähltempo variieren.

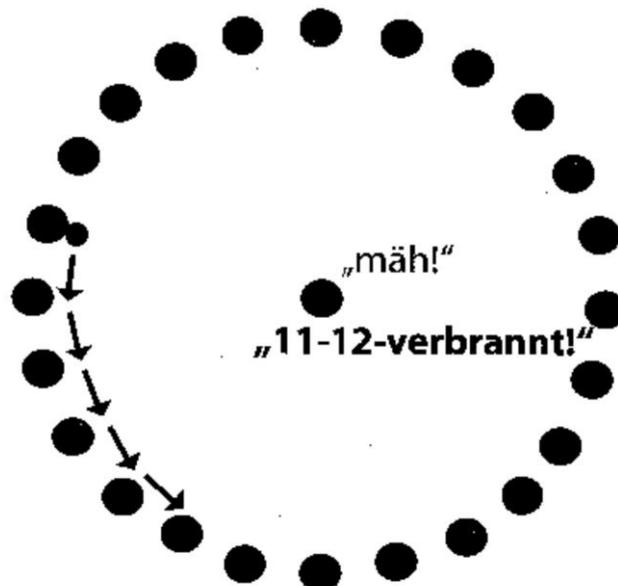
Der Mitspieler, der bei „verbrannt“ den Ball hat, muss sich auf den Boden setzen.

Das Spiel beginnt von neuem.

Ruft der Spielleiter, während er leise zählt und der Ball weitergegeben wird „mäh!“, kehrt sich die Richtung, in der der Ball weitergegeben wird, um.

Wenn ein Mitspieler auf dem Boden sitzt, muss zuerst an ihm vorbeigegangen werden, bevor der Ball übergeben werden kann. Danach kann der am Boden sitzende Mitspieler aufstehen und wieder mitspielen. Er erhält allerdings einen Minuspunkt.

Wer nach mehreren Runden die wenigsten Minuspunkte hat, hat gewonnen und wird neuer Spielleiter.



Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg nach M. Sutter: Burner Games-Kleine Spiele mit großem Spaßfaktor, Hofmann-Verlag, 2012



Vor allem geeignet für	Zeitrahmen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I</b>	<b>15 Min. und länger</b>	<b>Keines</b>	<b>Im Kreis o. Viereck</b>	<b>Ying-Yang-Boing</b>
Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!				
<p><b>Spiel-/Übungsablauf</b></p> <p>Alle Schüler sitzen auf ihrem Stuhl im Kreis oder Viereck.            Einer fängt an, indem er aufsteht und „<b>Ying</b>“ sagt. Er fasst sich dabei mit der <b>rechten</b> Hand ans <b>Kinn</b> und setzt sich dann wieder hin.</p> <p>Sein <b>linker</b> Nachbar steht ebenfalls kurz auf, muss nun „<b>Yang</b>“ sagen und sich dabei mit der <b>linken</b> Hand an die <b>Stirn</b> fassen.</p> <p>Nun muss der <b>rechte</b> Nachbar kurz aufstehen, mit dem <b>Finger</b> auf einen anderen Schüler in der Klasse zeigen und „<b>Boing</b>“ sagen.</p> <p>Dann geht der Ablauf von vorne los.</p> <p>Wer einen Fehler macht, bekommt einen Minuspunkt und startet den nächsten Durchlauf.            Wer am Ende die meisten Minuspunkte hat, muss eine zuvor vereinbarte Sozialleistung erbringen, z.B. die Tafel putzen etc.</p> <p><b>Hinweis</b>            Wer einen Fehler macht, sollte nicht ausscheiden. Das wäre im Sinne der Bewegungsförderung kontraproduktiv.</p> <p><b>Variante</b>            Akteure setzen sich, nachdem sie ihr Wort gesagt und ihre Handbewegung ausgeführt haben, nicht wieder hin, sondern bleiben stehen. Sind sie in einer der nächsten Spielrunden beteiligt, dürfen sie sich stattdessen wieder hinsetzen.</p>				
Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014) nach DGUV: Lernen und Gesundheit Bewegung im Unterricht 12/2013				



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden									
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>15 Min. und länger</b>	<b>Papier, Schreibstift, Lineal</b>	<b>Ganze Klasse, im Sitzen</b>	<b>Zahlen-Bingo</b>									
Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!													
<p><b>Spiel-/Übungsablauf</b></p> <p>Jeder Schüler zeichnet in sein Heft ein 3x3 Felder großes Rechteck und schreibt in jedes Feld eine Zahl zwischen 1 und 20 (s. Abbildung).</p> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center; background-color: yellow;">20</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">19</td> <td style="text-align: center; background-color: yellow;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; background-color: yellow;">15</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">11</td> </tr> </table> <p>Nun nennt der Lehrer nacheinander beliebige Zahlen aus dieser Reihe. Der Schüler, der die entsprechende Zahl auf sein Rechteck geschrieben hat, kreuzt diese durch.</p> <p>Der erste Schüler, der auf seinem Blatt 3 Zahlen in einer Reihe entweder quer oder von oben nach unten oder diagonal angekreuzt/durchgestrichen hat, zeigt dies durch den Ausruf „Bingo“ an und hat gewonnen.</p> <p>Der Gewinner kann nun eine der 3 Gewinnerzahlen aussuchen (s. Abbildung die 3, oder die 15 oder die 20). So oft müssen nun alle Verlierer eine Bewegungsübung ausführen, die ebenfalls der Gewinner festlegen kann.</p> <p>Beispiele für Bewegungsübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufstehen-Setzen-Aufstehen- usw.</li> <li>- Kniebeugen</li> <li>- so viele Sekunden auf der Stelle Joggen</li> <li>- auf der Stelle Hüpfen</li> <li>- in die Hände klatschen</li> </ul> <p>Danach kann eine neue Bingo-Runde beginnen.</p> <p><b>Varianten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Für ältere Schüler kann das Rechteck auf 4x4 oder 5x5 Felder ausgeweitet werden, dementsprechend wird auch der Zahlenumfang grösser: 1-30, 1-50, 1-100 ...</li> <li>- Der Gewinner kann auch die nächste Runde aussetzen und die Rolle des Lehrers übernehmen.</li> </ul> <p><b>Hinweis</b></p> <p>Der Lehrer sollte sich die Zahlenreihenfolge, die er nennen will, vorher aufschreiben.</p>					7	1	20	19	3	4	15	9	11
7	1	20											
19	3	4											
15	9	11											
Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014)													



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>45 Min.</b>	Je Schüler 1 o. 2 Crossbocciabälle o. -säckchen o. Jonglierbälle	<b>Ganze Klasse in 2er- o. 3er-Teams</b>	<b>Zimmer-Boccia</b>
Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!				
<p><b>Vorbemerkung:</b>            Boccia kann auch indoor, z. B. in einem Klassenzimmer, im Aufenthaltsraum etc. gespielt werden. Dann kann man aber keine Metall- oder Kunststoffkugeln benutzen, sondern man braucht dazu Spielgeräte, die leicht sind und möglichst nicht rollen.</p> <p>Im Sportartikelhandel gibt spezielle Stoffbälle (Crossboccia-Bälle), die meist mit Kunststoffgranulat gefüllt sind (s. dazu google, Stichwort: Crossboccia).</p> <p>Man kann aber auch Jonglierbälle (beanbags) benutzen. Ebenso kleine Stoffsäckchen, die mit Sand, Styroporkügelchen oder Bohnen gefüllt sind. Solche beanbags kann man auch selbst herstellen.</p> <p>Um genügend Platz in einem Klassenraum zu haben, sollte man zunächst Tische und Stühle zur Seite stellen.</p> <p>Auf dem Boden kann man mit Malerkreppband parallele Spielbahnen markieren.</p> <p><b>Spiel-/Übungsablauf</b>            Die Schüler bilden Teams (je Team 2 bis 3 Schüler).            Je zwei Teams spielen nach üblichen Bocciaregeln gegeneinander Zimmer-Boccia.            Jeder Schüler hat 1 bis 2 Bälle. Außerdem braucht man etwas kleinere Zielbälle.</p> <p>Man kann eine bestimmte Spielzeit oder eine bestimmte Zahl an Spielrunden festlegen. Danach sucht sich jedes Team einen neuen Gegner.            Oder man stellt einen Turnierplan auf.</p> <p>Das Team, das am Ende die meisten Runden bzw. Duelle gewonnen hat, ist Sieger.</p>				
Zusammengestellt von Franz Platz, LIS Ludwigsburg (2014)				



Vor allem geeignet für	Zeitraumen	Material	Organisation	Bewegte Übungen und Spiele in Vertretungsstunden
<b>Sekundarstufe I u. II</b>	<b>45 Min. und länger</b>	<b>Alles, was es in der Schule gibt</b>	<b>Ganze Klasse oder Kleingruppen</b>	<b>Last, but not least</b>

Hinweis: Begriffe wie Schüler etc. sollen wegen einer besseren Lesbarkeit den weiblichen und männlichen Personenkreis gleichzeitig ansprechen!

Vertretungsstunden bieten auch die Möglichkeit, dass Schüler eine Pause vom Unterricht machen können. Diese Pausen können aktivieren, neue Energie bringen, aber auch entspannen und vom manchmal stressigen Schulalltag entlasten. Und längst ist vielfach nachgewiesen, dass Schüler, die sich viel bewegen, im Fachunterricht u. a. konzentrierter, aufmerksamer und kognitiv leistungsfähiger sind. Diese Erkenntnisse sollte man dann auch nutzen.

Am besten eignen sich dazu aktive Pausen, d. h. körperliche Aktivitäten. An manchen Schulen finden sich dafür entsprechende Gelegenheiten und Einrichtungen, die weil überdacht, manchmal sogar wetterunabhängig nutzbar sind. Dazu gehören z. B. Tischfußballgeräte (sogen. Kicker), Billardtische, Boxsäcke, Tischtennisplatten usw.

Manchmal sogar Räume, die Fitnessgeräte wie Fahrradergometer, Stepper oder gar Laufbänder enthalten.

Auch die Turnhalle oder Gymnastikräume seien nicht vergessen, die hin und wieder Leerstand haben und in Vertretungsstunden spontan genutzt werden könnten.

Und dann sind da noch Pausenhöfe mit Fußballtoren, Basketballkörben, Netzanlagen zum Volleyball oder Badminton spielen, Boulderwände zum gefahrlosen Klettern, Hangel- und Klettergeräte, Niedrigseilanlagen usw.

Was spricht dagegen, auch in Vertretungsstunden diese Bewegungs-, Spiel- und Sportmöglichkeiten für aktive Pausen zu nutzen (oder, falls nicht vorhanden solche anzuschaffen oder auszubauen)? Mit Sicherheit Aufsichtsaspekte oder der Bedarf an Materialien wie Bälle, Schläger usw., die man dazu braucht.

Probleme, die man mit Schulleitung, Kollegium und der Schülerschaft diskutieren und mit gutem Willen lösen kann, so dass auch der weniger sport- und bewegungsaffine Kollege solche Möglichkeiten in seiner Vertretungsstunde den Schülern eröffnen kann.

Nur: Dann liefere die Vertretungsstunde fast von alleine und diese Übungssammlung würde nicht mehr gebraucht!



**Anrich, Ch.** (Hrsg.), **Bolay, E., Platz, W. & Wolf, H.** (2002): Bewegte Schule, Bewegtes Lernen. Band 2. Bewegung – ein Unterrichtsprinzip. Leipzig: Klett-Verlag.

**Beigel, D.** (2007): Beweg dich, Schule! Eine Prise Bewegung im täglichen Unterricht der Klassen 1 – 10. Dortmund: Borgmann Media.

**Der Lehrerfreund:** <http://www.lehrerfreund.de/schule/kat/vertretungsstunden>

**Gressmann, M.:** Fundgrube. Vertretungsstunden. Berlin: Cornelsen-Verlag

**Miller, R.:** 99 Vertretungsstunden ohne Vorbereitung: »Schwellendidaktik pur« für die Sekundarstufe I. Weinheim: Beltz-Verlag.

**Stöglehner, W.:** Förderung exekutiver Funktionen durch Bewegung. Eine Lehrer/innen-Handreichung für die Schule. <http://www.eduhi.at/dl/LehrerHandreichung.pdf>

**Sutter, M.:** Burner Games und Burner Games Reloaded. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

