

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 8 (2006)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Mach mal Bewegungspause!

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mach mal Bewegungspause!

## Muskeln kräftigen

**Einbeinstand:** Lege ein dickes Buch auf den Boden. Steh (ohne Schuh) mit einem Fuß so auf das Buch, dass die Ferse auf dem Buch und der Vorfuss auf dem Boden ist. Halte den anderen Fuß im Bereich der Kniekehle und balanciere. Fixiere dabei mit den Augen einen Gegenstand in Augenhöhe, so dass Kopf und Rumpf stabil bleiben. Wechsle nach einer Minute das Bein. Schliesse dazu die Augen.

Dito, aber der Vorfuss ist auf dem Buch und die Ferse auf dem Boden.

**Bauchnabel-Wanne:** Nimm den umgekehrten Vierfüsslerstand ein und forme mit dem Bauch einen Tisch. Lege deinen Radiergummi in die Wanne des Bauchnabels. Suche nun verschiedene Positionen, ohne dass dein Gummi aus der Wanne fällt.



Foto: Daniel Käsermann

## Knochen stärken

**Treppenstufen hüpfen:** Verlass das Schulzimmer und hüpfst auf einem Bein zehn Treppenstufen rauf und wieder runter. Halte dich wenn nötig am Treppengeländer fest.

**Spinnennetz:** Befestigt Gummitwists zwischen den Pulten und hüpfst durchs Schulzimmer, ohne die Schnüre zu bewegen. Eine hüpfst vor, eine andere hüpfst den gleichen Weg nach.

## Geschicklichkeit verbessern

**Einbeinkünstler:** Steh auf einem Bein. Versuche, mit dem freien Bein ganz verschiedene Positionen einzunehmen. Wechsle nach etwa einer Minute das Bein.

**Ergänzungen:** das freie Bein und den Körper möglichst locker schwingen.

Mit den Händen einen Gegenstand um den Körper führen.

**Jonglieren I:** Wirf einen Ball von der rechten in die linke Hand. Wenn der Ball den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat, wirfst du mit der linken Hand den zweiten Ball.

**Jonglieren II:** Halte in der rechten Hand zwei und in der linken einen Ball. Beginne mit der rechten Hand («eins»), dann folgt der Ball in der linken Hand («zwei») und zum Schluss der zweite Ball der rechten Hand («drei»).

## Beweglichkeit erhalten

**Katze:** Stütz dich mit deinen Händen leicht auf den Knien ab. Forme deinen Rücken zu einem Katzenbuckel und beginne dabei mit dem unteren Teil des Rückens. Spüre deinen Katzenbuckel.

**Kopf drehen:** Setz dich aufrecht auf den Stuhlrand. Achte darauf, dass deine Füße parallel aufgestützt sind. Schliesse die Augen und dreh den Kopf sanft hin und her. Achte dabei auf eine fließende Atmung.

**Oberkörper drehen:** Berühre mit den Fingern den Hinterkopf. Dreh dich nun nach links und nach rechts. Beachte dabei, dass deine Wirbelsäule möglichst gestreckt ist und dein Atem fließt.

**Dreh-Experiment:** Stell dich aufrecht und hüftbreit hin. Streck die Arme seitwärts nach aussen, schau auf den rechten Handrücken und dreh dich dann so weit du kannst nach rechts. Geh zurück in die Ausgangsposition und entspanne dich.

## Herz-Kreislauf anregen

**Rennende Uhren:** Die Lehrperson gibt eine Zeit vor (zum Beispiel zwei Minuten). In dieser Zeit darf ihr das Schulzimmer verlassen, müsst jedoch immer rennen. Es dürfen keine Uhren getragen werden. Ihr versucht nun, nach Gefühl im richtigen Moment am Zielpunkt einzutreffen.

**Schlangenslalom:** Bildet eine Einerkolonne und rennt durch das Schulhaus oder über den Pausenplatz. Jeweils die hinterste Person sprintet nun wie durch einen Slalom zwischen den Mitschüler/innen nach vorne an den Kopf der Schlange. Oder umgekehrt: Der Kopf der Schlange, die vorderste Person also, lässt sich zurückfallen und übergibt die Führung der Schlange an die nächste Person. //