

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 8 (2006)

Heft: [1]: Schule bewegt

Rubrik: Sitzen verboten!

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: 05.02.2026

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

Sitzen verboten!

Rechnen und Rennen // Wer Mathematik-, Französisch- oder Deutschlektionen bewegter gestalten möchte, muss kreativ sein. Oder einige gute Ideen von Kolleginnen und Kollegen bekommen. Hier sind sie!

Mathematik

Rhythmussspiele

Wie? Bei Rhythmusspielen werden Zahlen und Rhythmus kombiniert. Verschiedene Zugänge sind möglich: Die Schülerinnen steigen eine Treppe hoch und runter, dazu sagen sie Zahlenreihen auf. Pro Zahl kann eine Treppenstufe hoch- oder niedergestiegen werden. Anstelle vom Treppensteigen können die Schülerinnen Seil springen.

Wozu?

- Üben des Kopfrechnens und Merken von Zahlen und Reihen.
- Rhythmusgefühl.
- In Bewegung bleiben.

Varianten:

■ Treppensteigen zu zweit: Die Schülerinnen gehen paarweise die Treppe hoch. Eine nimmt immer zwei Stufen auf einmal, die andere in schnellerem Tempo alle Stufen. Beide zählen laut. So, dass beide immer gleichzeitig bei 2,4,6 etc. sind.

■ Die Klasse stellt sich in einem Kreis auf und alle hüpfen in gleichem Rhythmus. Es wird eine Zahl bestimmt, zum Beispiel vier. Nun zählen die Schülerinnen laut 1-2-3-4-5-6-7-8-9... Auf alle Zahlen der 4-er Reihe wird eine bestimmte Bewegung ausgeführt: In die Höhe springen, Boden berühren, Klatschen, eine Position nach rechts oder links springen. Als Erschwerung verschiedene Reihen kombinieren: Zusatzaufgaben werden für alle 4-er Zahlen und alle 7-er Zahlen ausgeführt. Die Reihen rückwärts zählen.
 ■ Rebound-Trampolin: Eine Schülerinnengruppe steht in einer Einerkolonne vor dem Trampolin und entscheidet sich für eine Reihe. Die erste Schülerin springt auf das Trampolin und zählt die drei ersten Zahlen der Reihe auf (z.B. 7-14-21), die nächste Schülerin übernimmt den Rhythmus und zählt in der entsprechenden Reihe weiter (28-35-42) die Reihe wird so lange fortgeführt bis sich ein Fehler einschleicht. Die Schülerinnen am

Boden kontrollieren die springenden und zählenden Schülerinnen.

Quelle: Primarschule Safnern BE, Hans Hool, Primarschule Sachseln, Patrick Berwert, Schule Reutigen, Doris Götti.



Zeichnungen: Leo Kühne

Bewegte Würfelspiele

Wie? Die Schüler werfen zwei Würfel (z. Bsp. im Gang). Die beiden Augenzahlen werden multipliziert und die ganze Rechnung (Multiplikatoren und Ergebnis) am Sitzplatz aufgeschrieben. Das Resultatblatt für die Selbstkontrolle kann wiederum woanders aufgehängt werden.

Wozu?

- Üben des Kopfrechnens und Merken von Zahlen.
- In Bewegung bleiben.

Varianten:

- 3,4,5,... Würfel verwenden.
- Addieren, Dividieren (Brüche), Subtrahieren.
- Auf dem Weg zwischen Würfel, Rechnungsblatt und Resultatblatt werden verschiedene Bewegungsaufgaben ausgeführt.
- Anstelle von Würfeln werden Kärtchen (UNO, Ligretto oder selbstgeschriebene Karten) verwendet, um die Zahlen dem Niveau der Klasse anpassen zu können.

Quelle: Primarschule Obstalden GL, Corina Kuhn.



Sprache und Mathematik

Tastaturschreiben

Wie? Auf dem Pausenplatz wird mit Kreide die Tastatur eines Computers nachgezeichnet. Ein Buchstabe befindet sich in einem Feld von ca. einem Quadratmeter. Nun können die Schülerinnen Wörter schreiben, indem sie von Buchstabe zu Buchstabe rennen, hüpfen, seilspringen, Ball prellen etc. Eine Schülerin kann ein Wort schreiben, also laufen und hüpfen, ihre Mitschülerin versucht dieses Wort zu lesen indem sie der «Schreibenden» hinterher rennt oder nur zuschaut.

Wozu?

- Buchstaben üben, Wörter schreiben.
- In Bewegung bleiben.

Varianten:

- Im entsprechenden Buchstabenfeld muss jeweils eine Bewegung ausgeführt werden: Boden berühren, eine halbe oder ganze Drehung um die Längsachse ausführen etc. damit klar ersichtlich ist, welcher Buchstabe gemeint ist.
- Die Schülerinnen erhalten ein Wort oder einen Satz und müssen diesen nachschreiben. Eventuell als Hilfe zum auswendig lernen.
- Anstelle der Tastatur auf dem Pausenplatz werden im Schulzimmer oder Schulgelände Blätter aufgehängt, auf welchen sich die Buchstaben befinden. Gleiche Übungen wie beim Tastaturschreiben anwenden.

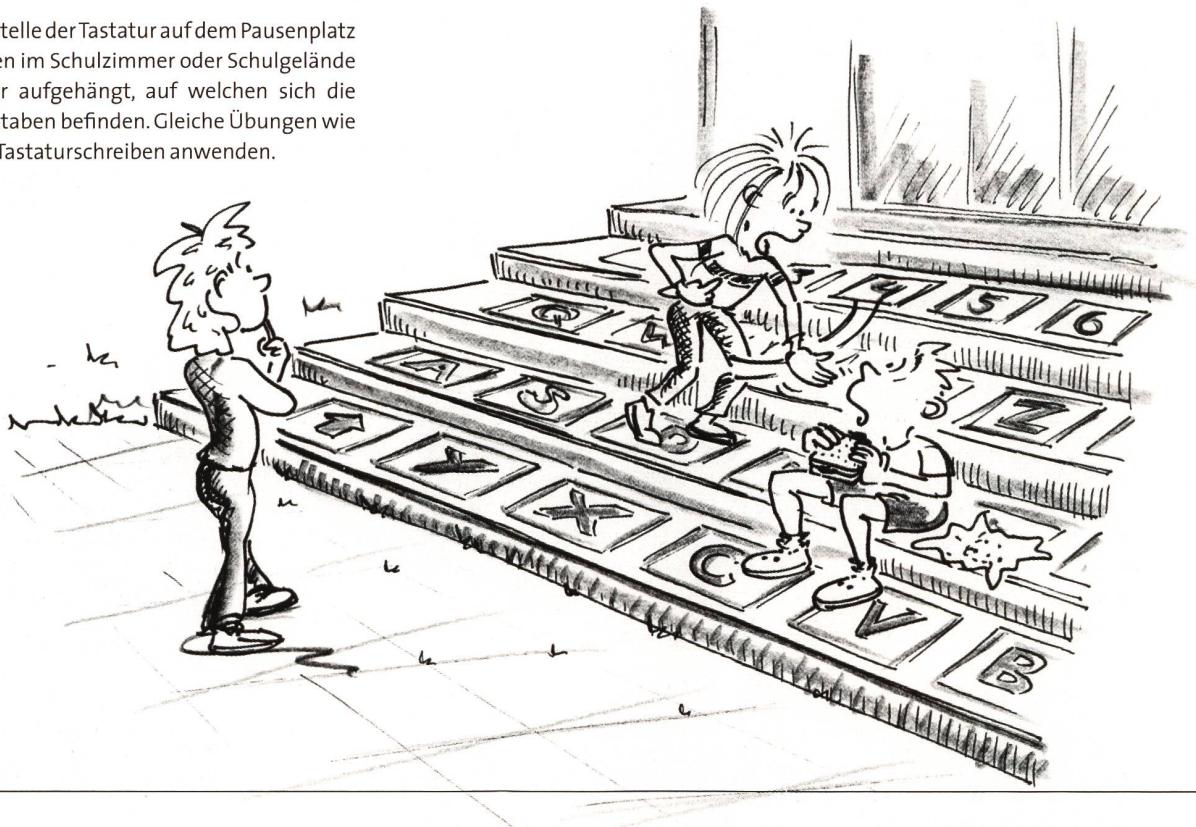
■ Die Lehrperson kann mit der Klasse die Buchstaben und Zuordnungen üben: Auf das Kommando «Konsonant» oder «Vokal» laufen alle Kinder auf ein entsprechendes Feld.

■ Verschiedene Formen von Buchstabenfangis: Spielfeld außerhalb der Tastatur. Wer gefangen wird, muss ein Wort schreiben und darf dann wieder mitspielen. Oder die Lehrperson ruft Buchstaben, diese Buchstaben sind Inseln, auf denen die Schülerinnen nicht gefangen werden dürfen.

■ Die Lehrperson setzt Markierungshütchen auf verschiedene Buchstaben, welche in der entsprechenden Reihenfolge ein Wort ergeben. Die Kinder laufen die Hütchen ab und müssen so schnell wie möglich das richtige Wort herausfinden.

■ Dito mit Zahlentastatur: Rechner inklusive Funktionstasten (Addieren, Subtrahieren, Dividieren, Multiplizieren, Ergebnis). Die Schülerinnen können nun Kopfrechnen, Reihen laufen etc.

Quelle: Primarschule Vorderer Grund Flawil SG, Andreas Büchel.



Sprache

Gedichte

Wie? Alle Schüler erhalten ein Blatt mit einem Text. Während sie durchs Klassenzimmer oder über den Pausenplatz spazieren, rezitieren sie das Gedicht oder lesen die Geschichte laut vor.

Wozu?

- Leseübung, Auswendig lernen eines Textes.
- Einen Text (Gedicht) in Bewegung lebendiger gestalten.
- In Bewegung bleiben.

Variante:

■ Die Schüler erhalten nur ein Wort / einen Satz eines ganzen Textes. Alle Schüler erhalten unterschiedliche Sätze oder Wörter. Immer wenn sie jemandem begegnen werden die Wörter oder Sätze ausgetauscht und entweder aufgeschrieben oder auswendig gelernt. Wenn alle Sätze ausgetauscht wurden, müssen die Wörter oder Sätze aufgeschrieben und in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht werden.



Quelle: Primarschule Safnern BE,
Heidi Rösli.

Pantomime

Wie? Verschiedene Verben ohne Worte aber mit Bewegungen darstellen. Die Schülerinnen versuchen das pantomimisch dargestellte Wort in der entsprechenden Sprache zu erraten (Bsp. klettern, springen, laufen, fliegen, Fenster öffnen, in die Hände klatschen etc.). Wer das Wort zuerst richtig nennt, erhält einen Punkt. Zusatzpunkte werden vergeben, wenn das Wort korrekt (an die Wandtafel) geschrieben wird.

Wozu?

- Vokabular der verschiedenen Sprachen, Rechtschreibung.

- Gestik trainieren.
- In Bewegung bleiben.

Varianten:

■ Gruppenwettkampf: Die Wörter werden in Gruppen erraten.
■ Gleiche Aufgabe durch Konjugation erschweren. Ein Wort mit Bewegungen darstellen und die Zusatzaufgabe z. B. 3. Person Singular: nun muss das entsprechende Wort noch konjugiert werden.



Quelle: Primarschule Safnern BE,
Julie Hansson.

Suchspiele

Wie? Im Schulgelände, Klassenzimmer oder Schulhaus werden verschiedene Blätter mit Buchstaben oder Wörtern versteckt. Die Schüler suchen diese Blätter und müssen daraus Wörter, bzw. Sätze bilden.

Wozu?

- Rechtschreibung, Satzstellung etc. üben.
- In Bewegung bleiben.

Varianten:

■ Gruppenwettkampf: Jede Gruppe muss ihre Farbe der Blätter finden. Wer findet am schnellsten alle Blätter und hat einen korrekten Satz gemacht?
■ Anstelle von Buchstaben und Wörtern Sätze verstecken. Daraus soll die richtige Abfolge einer Geschichte zusammengestellt werden.
■ Puzzle-Teile verstecken.



Quelle: Primarschule Obstalden GL,
Corina Kuhn u.a.

Schreiben

Rennende Bleistifte

Wie? Ein Schüler aus einer Gruppe erhält ein Wort und muss dies in einer Zone von ca. fünf Metern Breite und zehn Metern Länge «aufschreiben». Er stellt sich vor, er sei die Spitze eines Bleistifts und die Zone, in die er schreibt, sei eine Linie des Schreibheftes. Die anderen der Gruppe versuchen das Wort zu erraten. Auch als Wettkampf zweier Gruppen möglich. Die Lehrperson gibt neue Wörter aus und kontrolliert, dass die Schreibenden die Wörter nicht mündlich weitergeben. Am anschaulichsten ist dieses Spiel, wenn die «Bleistifte» von oben beobachtet werden können, beispielsweise aus dem zweiten oder dritten Stock des Schulhauses. Wenn das Wort erraten wurde, rennen die «Bleistifte» ins Zimmer und übergeben der oder dem Nächsten.

Wozu?

- Repetition und Anwendung der «Schulschrift».
- Vorstellungskraft trainieren.
- Koordinative Fähigkeiten verbessern.



Geschichte

Bewegte Schweizer Traditionen

Wie? Verschiedene traditionelle Spiele aus der Schweiz im Unterricht theoretisch und praktisch kennen lernen.

- Hufeisenwerfen: Zielwurf auf einen Stock oder Gegenstand.
- Platzgen: ein alter Wurfsport, der bereits im Mittelalter betrieben wurde und in fast allen Gebieten der Schweiz verbreitet war. Heute findet man Platzgen fast nur noch im Kanton Bern.

Mehr dazu: www.platzgen.com

■ Hornussen: Als Heimat des Hornussens gilt das Emmental, wo dieses Mannschaftsspiel seit dem 17. Jahrhundert bis heute eifrig gespielt wird. Der Dichter Jeremias Gotthelf beschreibt dieses Spiel in seinem Roman «Ueli der Knecht».

Mehr dazu: www.spielederwelt.de

■ Schwingen: Schon in den alten Hochkulturen (z.B. Ägypten) waren Sportarten wie Ringen bekannt und sehr populär. Die Wurzeln des Schwingsports der Schweiz können wahrscheinlich in dieser alten Sportart gefunden werden. Wann genau und wie sich die Schweizer Spezialität entwickelte ist

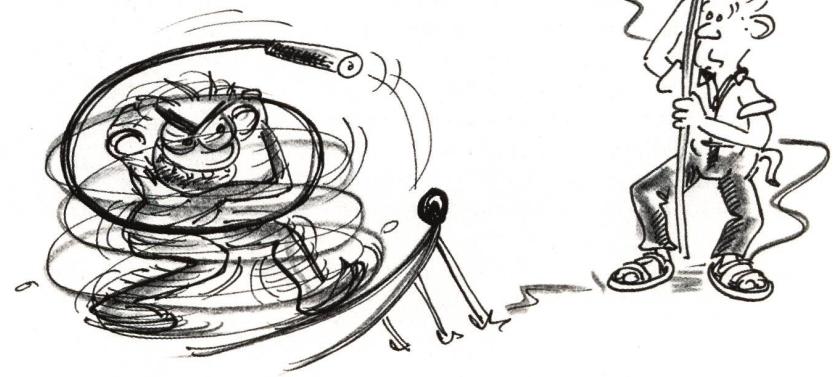
unklar. Erste Darstellungen führen ins 13. Jahrhundert zurück.

Mehr dazu: www.esv.ch

- Murmeln: Zielmurmeln gegen eine Wand oder wie Boccia auf ein bewegliches Ziel.

Wozu?

- Als Ergänzung der Themen in der Geschichte oder Literatur.
- Traditionen aufzeigen und vermitteln
- Bewegung.



Geographie

Foto-Orientierungslauf

Wie? Im Schulgelände oder Dorf fotografiert die Lehrperson verschiedene Objekte (Häuser, markante Türen oder Treppen etc.). Die Schülerinnen erhalten die Fotos und suchen nun diese Orte. An den fotografierten Orten finden die Schülerinnen einen Posten mit einem Aufgabenblatt vor. Die Aufgaben können aus verschiedenen Bereichen stammen:

- Geographie: Fragen zu Kartenlesen und Orientierung, Ortskunde etc.
- NMM: Pflanzen an den fotografierten Orten bestimmen, Fragen zu Mensch, Tier, Pflanzen etc. beantworten.
- Mathematik: Diverse Aufgaben, Logisches Denken.
- Geschichte: Ortskunde, Heimatkunde.
- Sprache: Zettel mit Wörtern oder Textteilen sammeln, daraus einen Satz oder Text formen.
- Sport: Fitnessübungen, mit bereitgelegtem Material jonglieren, Frisbee werfen etc.
- Darstellen und Zeichnen: Vor Ort das Objekt abzeichnen.

Wozu?

- Als Lernkontrolle.
- Als Einführung in die Thematik Kartenlesen und Orientieren.
- Bewegte Lernform.

Varianten:

- Anstelle von Fotos Zeichnungen verwenden: Die Zeichnungen von den Schüler/innen anfertigen lassen.
- Ev. besteht bereits eine OL-Karte vom Schulgelände, welche verwendet werden kann.
- Das Lehrmittel «sCool» bietet verschiedene Ideen und Downloads an. «sCool» ist ein Schulprojekt des schweizerischen Orientierungslauf-Verbands.

Mehr dazu: www.scool.ch



Andere Länder, andere Spiele

Wie? Die meisten Völker und Länder haben ihre traditionellen Sportarten und Spiele, welche auch heute noch ausgeführt werden. Lacrosse, ein Spiel der nordamerikanischen Indianer oder Tamburello, ein Ballspiel aus Italien, dessen Ursprung bis ins römische Reich reicht sind nur zwei Beispiele für traditionelle Sportarten mit geschichtlichem Hintergrund und Entstehung.

Auf der Website www.spielderwelt.de findet man Spiele aus der ganzen Welt. Alle Spiele werden in verschiedenen Rubriken vorgestellt: Entstehung, Regeln, Dokumentationsfilm, Infos zu Geschichte des Landes und der Leute, gesellschaftliche und kulturelle Bedeutung des Spiels, sowie verschiedene Materialien und Unterrichtshilfen für die Schule. Allerdings eignen sich nicht alle Spiele für die praktische Umsetzung in der Schule.

Wozu?

- Kennen lernen von neuen Ländern, Kontinenten und Völkern.
- Bewegung und Sportthemen in den Unterricht integrieren.



schule.bewegt // Unterrichtsideen

SWR - Spiele der Welt

SWR - Spiele der Welt

GALERIE

Galerie der Spieler
Hier haben wir regelmäßig neue Spieler vor, die wir mit unserer Kamera bei Training, beim Wettkampf und in ihrem Alltag begleiten haben. Auch Sie können Mitglied unserer Galerie werden: Tragen Sie sich in unsere Spieldatei - Seien Sie ein Star!

„Es ist schon ein riesiges Spiel, faktisch als vieles wird es nicht so ernst genommen. Aber es ist toll, das gibt immer wieder Verletzungen. Trotzdem setzen wir das für Lacrossespeler und andere besten Sportarten. Viele spielen es auch nur etwas verrückter als andere...“

Gavin Preuss über Lacrosse
Gavin Preuss ist ein sehr erfahrener Lacrossespeler, der Whitley Williams, die die Spitze der kanadischen Mannschaft geschossen - und auf dem College-Espendum in den USA spielt.

„Ich war sehr klein und wurde in der Schule oft von anderen Kindern geschubst und geschlagen. Deshalb habe ich mir entschieden, mich in ein Voivoum-Training geschickt. Seitdem mache ich es mir nicht mehr anders. Ich bin größer geworden, desto ausgeglichener und ruhiger wird man. Man ist nicht mehr so schnell wütend.“

Phuong über Voivoum
Phuong ist Negerin und Mittlerin einer kleinen Testgemeinde die in Südafrika lebt. Sie ist eine erfolgreiche Voivoum-Kämpferin: versucht sie zudem regelmässig, Voivoum-Spieler zu unterrichten. Eine Art Bürgermeister, die dem Mittel unterrichtet ist.

mobile plus