

**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:** Ideen mit Pfiff

#### 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:** 04.02.2026

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

# Ideen mit Pfiff

**In der Klasse** // Wer attraktive Lerngelegenheiten bieten will, muss oft neue Wege gehen. Diese können auch gehüpft und gesprungen werden, wie folgende Anregungen für bewegtere Klassenzimmer zeigen.

*Patricia Steinmann, Zeichnungen: Leo Kühne*

## Sportchef/in / Klassenrat



## Traktandum Bewegung

**Wie?** In der Klasse wird eine Sportchefin oder ein Sportchef ernannt. Der Sportchef ist zuständig für das Bewegungsprogramm: Sie oder er bietet verschiedene Bewegungsangebote an, teilt der Lehrperson mit, wann es eine Bewegungspause braucht oder verwaltet das Sport- und Spielmateriel der Klasse. Im Klassenrat werden diese Aufgaben auf

verschiedene Schülerinnen und Schüler verteilt, welche die Klasse in Bewegungs- und Sportfragen beraten. Eine so gebildete Gruppe arbeitet zum Beispiel das Bewegungsprogramm für ein Quartal aus, setzt sich mit lokalen Vereinen in Verbindung und organisiert Schnuppertrainings oder trifft sich mit den «Bewegungsspezialisten» von anderen Klassen, um klassenübergreifende Angebote auszuarbeiten.

**Wozu?** Die Verantwortung für die tägliche Bewegung wird an Schülerinnen und Schüler abgegeben. Das Programm entspricht den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen.

Varianten: Das Amt der Sportchefin/des Sportchefs wird nach einer Woche (einem Quartal, Jahr) weitergegeben.

**Quelle:** Dieses Modell wurde von mehreren schule.bewegt-Klassen in der ganzen Schweiz durchgeführt und getestet.

## Bewegungstagebuch / Sportheft



## Jeder Tag ein Sporttag

**Wie?** Jede Schülerin und jeder Schüler führt ein Bewegungstagebuch oder ein Sportheft. Vorgabe ist, dass sich die Schüler/innen täglich mindestens 20 Minuten bewegen. Es können alle Tätigkeiten eingetragen werden, die außerhalb des Sportunterrichts gemacht werden: Bewegungseinheiten im Unterricht, in der Pause, nach der Schule, in Vereinen, am Wochenende etc. Vorteil des Sporthefts ist, dass das Bewegungsprotokoll durch Zeichnungen oder kurze Texte etc. ergänzt werden kann.

**Wozu?** Die Verantwortung für die Bewegungszeit kann auf die Schüler/innen übertragen werden. Die Klasse kann so selber die Bewegungszeit kontrollieren. Sprachliche Aufgaben (Schreiben, Zählen etc.) werden mit Bewegung verbunden.

**Quelle:** Mit dem Tagebuch arbeiteten die Klasse 3c der Primarschule Wollerau SZ von Lucas Camenzind. Das Sportheft kam beispielsweise am Collège Cortaillod bei Christelle Jouille zur Anwendung.

## Ich hätte gern ein Seil!

**Wie?** Das Spiel- und Sportmaterial für bewegte Pausen wird in einem Kiosk / einer Ludothek verwaltet. Dies kann ein Kiosk für die ganze Schule oder nur für einzelne Klassen sein. Mögliches Material: Verschiedene Bälle, Tischtennismaterial, Stelzen, Pedalo und andere Gleichgewichtsgeräte, Seile kurz und lang, Gummitwist, Jongliermaterial, Footbags etc. Dieses Material kann zum Teil auch im Handarbeits- und Werkunterricht hergestellt werden. Wichtig ist, dass die Verantwortung für die Materialverwaltung gut geregelt ist.

**Wozu?** Spiel- und Sportgeräte können so von allen Schülerinnen und Schülern nach Bedürfnissen ausgeliehen werden.

**Quelle:** Durchgeführt und getestet von mehreren schule.bewegt-Klassen in der ganzen Schweiz.

## Sportkiosk/Pausenludo



## Vom Stuhl zur Kiste und über den Balken

**Wie?** Die Klasse bastelt Spielkarten und bemalt sie mit folgenden Gegenständen: Tisch, Stuhl, Reif, Seil, Kletterbogen, Teppichquadrat, Hürde, Kiste, Balken etc., je nach zur Verfügung stehendem Material. Die Kinder decken eine, zwei oder drei Karten auf und basteln daraus einen Bewegungsparcours. **Wozu?** Die Bewegungsaufgabe wird immer wieder verändert, die Kreativität der Schüler/-innen gefordert.

### Varianten:

- Zusätzlich werden Karten mit Bewegungsaufgaben erstellt: z. B. rückwärts gehen, hüpfen, Vierfüsslergang vor- und rückwärts,

seitwärts, zu zweit (Zwillingsaufgabe), blind mit Partnerhilfe etc. Der Parcours muss in der entsprechenden Fortbewegungsart absolviert werden.

■ Zusätzlich zu den Grundkarten (Material) werden Karten mit Kleinmaterial erstellt: Jonglierbälle, Stab, Seil, Footbag etc. Der Parcours muss nun mit einer Zusatzaufgabe wie z. B. Jonglieren, Ball aufwerfen und fassen, Seilspringen etc. zurückgelegt werden.

**Quelle:** Durchgeführt und getestet vom Kindergarten Rotel in Aarburg bei Frau Nicole Leutwyler.

## Bewegungsbaustelle



## Fitpoker

**Wie?** Die Schülerinnen und Schüler stellen Spielanleitungen her. Auf diesen Karten finden sich Spielbeschreibung sowie Spielregeln. In den Bewegungspausen zieht ein/e Schüler/in eine Karte, dieses Spiel wird dann von allen Schülerinnen und Schülern oder in Kleingruppen gespielt.

**Wozu?** Vielseitigkeit von Pausenspielen aufzeigen und erhalten.

### Varianten:

- Auf den Karten sind einfache Bewegungsaufgaben beschrieben: Hampelmann, Skipping, Seilspringen, Liegestütz, Rumpfbeugen, auf einem Bein stehen, eine kurze Strecke rennen, etc.
- Ein Quartettspiel entwickeln. Kategorien Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Koordinations-, Schnelligkeitsübungen machen. Zwei Schüler/innen spielen gegeneinander, die anstrengendere Übung gewinnt und wird ausgeführt. Oder die Lehrperson legt die Reihenfolge der Gewichtung fest.

## Kartenspiele

