

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

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

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Bitte nachmachen!

#### **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>**

# Bitte nachmachen!

**An Ideen fehlt es nicht** // Schüler/-innen zu täglicher Bewegung motivieren:  
 Dieses Ziel verfolgt das Programm «schule.bewegt». Folgende Umsetzungsformen sind praxiserprobt und werden zur Nachahmung empfohlen.

Patricia Steinmann

## In der Schule

### Weltreise

Klassen, Schulen, Gemeinden und sogar ganze Kantone machen sich auf, um neue Länder und Völker zu erkunden. Dabei werden im Schulhausareal Laufrunden ausgemessen und markiert. Auf diesen Strecken rennen die Schüler in bewegten Pausen, vor oder nach der Schule und oftmals sogar in der Freizeit. Die Runden werden zusammengezählt, die zurückgelegten Meter und Kilometer auf eine Karte übertragen. Einzelne Klassen lernen so ihren Kanton und die Schweiz erst richtig kennen, andere Schulen rennen quer durch Europa und veranstalten ein Fest, wenn sie ihren Zielort erreichen.

Die Klassen der Unterstufe des Kantons Obwalden rannten während eines Jahres ganze eineinhalb Mal (60 000 Kilometer!) um die Welt. Das Obwaldner Projekt brachte viele Eltern in Bewegung: Die Schüler durften auch am Wochenende Laufrunden sammeln, wenn sie in Begleitung von mindestens einem Elternteil absolviert wurden. So konnten an den Wochenenden ab und zu Schüler beobachtet werden, die zusammen mit ihren Eltern auf dem Schulareal Runden liefen.

### Pausenkiosk

Vielerorts steht auf den Pausenplätzen ein Kiosk für die Schüler zur Verfügung, in dem Sportmaterial für die Pause ausgeliehen werden kann. Meistens wird dieser durch ältere Schüler betreut. Als Material für den Pausenkiosk dient oft Ausschussmaterial aus der Turnhalle, oder es wird selber im Handarbeits- und Werkunterricht hergestellt.

### Bewegungskörbe

Alle Klassen der Schule füllen einen Korb mit Material und Bewegungsideen für die Pausen. Diese Körbe wechseln jeden Freitag die Klasse und werden dann eine Woche lang benutzt. Als Inhalte der Körbe eignen sich Jongliermaterial, Footbags, Tischtennisschläger mit Bällen, Goba Schläger, Frisbees, Bälle, Gummitwists, Stelzen, Pedalos usw.

### Chefs als Animatoren

Durch Animationsspiele wird eine Pausenplatzsituation geschaffen, in der alle Kinder Spass haben, ohne dass jemand ausgeschlossen wird. Ältere Schüler bilden das Animatoren-Team, das einmal pro Woche auf freiwilliger Basis Pausenspiele für alle Kinder anbietet. Die Primarschule Neufeld in Thun hat auf Initiative der Schulsozialarbeit dieses Projekt entwickelt, das unter dem Namen «Mausi-Club» weiter durchgeführt wird. Das Team wird von der Schulsozialarbeiterin und von Lehrpersonen ausgebildet und begleitet. Sehr viele Kinder nützen das Angebot mit Begeisterung.

### Schwimmend bis ins Mittelmeer

Jeden Morgen vor dem Unterricht steht das schuleigene Hallenbad den Schülern zur Verfügung. Die Aufsicht hat jeweils eine Lehrperson mit entsprechenden Qualifikationen (SLRG-Brevet, inklusive CPR-Kurs). Einerseits können die Schüler an einem freiwilligen Schwimmunterricht teilnehmen, andererseits für sich selber schwimmen. Die Schüler nehmen als Klasse oder als Gruppe teil und notieren jeweils ihre schwimmend zurückgelegten Distanzen, analog zur Weltreise. – Dieses Projekt mit dem Namen «Le rhône en nageant» ist von der Sekundarschule La Chaux-de-Fonds entwickelt und in Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Sportamt Neuchâtel durchgeführt worden. Das Ziel: Nach 812 km die Mündung der Rhone im Mittelmeer zu erreichen. Auch Lehrpersonen dürfen Kilometer zur Gesamtrechnung beitragen!

### Auf Rekordjagd

Schülergruppen oder Klassen erhalten den Auftrag, eine bewegte Aufgabe zu kreieren und einen Rekord aufzustellen. Trainiert wird in den Pausen. Die anderen Klassen versuchen – unter gleichen Trainingsbedingungen – den Rekord einzustellen. Zum Beispiel können Footbag-Tricks kreiert und geübt, Anzahl Berührungen beim Jonglieren mit Händen oder Füßen gezählt, möglichst viele Meter mit einem Pedalo oder Einrad zurückgelegt oder möglichst viele Seilsprünge in vorgegebener Zeit gemacht und als Rekord vorgegeben werden.



Wenn der Skispringer Andreas Küttel (links im Bild) als Götti für «schule. bewegt» mit den Kindern den Absprung übt, ist Spass garantiert.

Fotos: Daniel Käsermann

## In der Klasse

### Schreiben und Rechnen

Buchstaben und Wörter werden auf einer übergrossen Tastatur geschrieben, die mit Kreide auf den Pausenplatz gemalt wird, Zahlenreihen und Rechnungen können abgelaufen, gehüpft oder gesprungen werden. Zudem kann zum Beispiel Buchstaben-Fangis gespielt, Wörter und Geschichten geschrieben und erraten werden. Diese Form von Lernen durch Bewegung bietet unzählige Möglichkeiten, wie der Unterricht auf der Basisstufe bewegt durchgeführt werden kann.

### Laufdiktat

Texte und Aufgaben werden nicht mehr am Platz sitzend von der Wandtafel abgeschrieben, sondern in Bewegung eingeprägt und dann erst aufgeschrieben. Beim Laufdiktat befinden sich die Textblätter auf dem Lehrerpult oder werden im Klassenzimmer oder im Schulareal aufgehängt. Nun laufen die Schüler zum Textblatt, prägen sich Texte bzw. Textteile ein, um diese dann an ihrem Platz aufzuschreiben.

### Buchstaben- und Wortlauf

Auf dem ganzen Pausenplatz liegen Buchstaben oder Wörter verteilt. Nun erhalten die Schüler die Aufgabe, verschiedene Buchstaben, Wörter, Wortgruppen oder Wortsäume abzulaufen.

### Balanciergeräte im Schulzimmer

Die Schüler stellen sich während selbständigen Leseübungen oder beim Auswendiglernen auf ein Balancierbrett, einen alten Medizinball, ein Seil, ein Mobilo-Sitzkissen usw. Sie können sich auch auf den Balanciergeräten auf verschiedene Arten fortbewegen. Grosse Kartonrollen, um darauf zu balancieren und sich fortzubewegen, sind ebenfalls schon erfolgreich erprobt worden.

### Dartfit – auch für die Kleinen!

Ein ideales Spiel, um Bewegungskurzpausen einfach, schnell und ohne Vorbereitung durchführen zu können, ist das Dartfit (siehe «mobile» 4/06). Ein-/e Schüler/-in darf einen Pfeil auf die Dartfitscheibe werfen, entsprechend wird eine Bewegungskurzpause mit der ganzen Klasse durchgeführt. Zum bisherigen Dartfit für die Oberstufe gibt es neu auch das Dartfit für die Unterstufe. «schule. bewegt» gibt übrigens neu allen teilnehmenden Klassen einen Gutschein für den verbilligten Bezug dieses Bewegungskurzpausenspiels ab, sowie viele weitere Bewegungsideen auf zusätzlichen Kartensets.

### Verschiedene Sitzpositionen

Die Schüler haben die Aufgabe, ihre Sitzposition regelmässig zu ändern, zum Beispiel immer wenn Sie mit dem Lösen einer neuen Aufgabe beginnen. Variiert werden kann diese Form durch Kärtchen mit Bildern von Sitzpositionen, welche die Lehrperson während langer Sitzphasen ab und zu aufhält und die Schüler nachmachen lässt. Eine Ergänzungsmöglichkeit: Eine orange Karte könnte bedeuten, dass die Schüler ihre Körper- und Sitzhaltung überprüfen sollten.

### Bewegte Sitzmöbel

Mobilo-Sitzkissen, Swissbälle, Keile, verschiedene Stühle und Stehpulte können sich positiv auf die Körperhaltung bei langem Sitzen von Schülern auswirken.

→

Die Götten und Göttin von «schule.bewegt»  
 (von links): Stefan Kobel, Mark Wolf,  
 Daniela Meuli, Edith Hunkeler,  
 Maria Walliser, Sergei Aschwanen,  
 Andreas Küttel, Samuel Hufschmid.



## Fächerübergreifender Unterricht

Viele Themen rund um Bewegung und Sport eignen sich bestens, um mit anderen Schulfächern übergreifend betrachtet und aufgearbeitet zu werden. Jedes Schulfach bietet zahlreiche Möglichkeiten, um spannende Themen aufzunehmen und zu bearbeiten. Natürlich kann das auch mit Formen des bewegten Unterrichtes kombiniert werden! Mögliche Themen:

- **Mensch und Umwelt, naturwissenschaftliche Fächer:** Der menschliche Bewegungsapparat, Physiologie und Trainingslehre etc.
- **Geschichte:** Sportarten von anderen Ländern und Völkern unter die Lupe nehmen und nachspielen. Mehr dazu: [www.spielderwelt.de](http://www.spielderwelt.de)
- **Werken und Handarbeiten:** Viele Sportgeräte können selber hergestellt werden: Jonglierbälle, Footbags, Balancierbretter, Gobaschläger usw.
- **Hauswirtschaft und Kochen:** Gesunde Ernährung, Energiebilanz und gesundes Körpergewicht. Mehr dazu: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- **Wirtschaft:** Tourismus, Sportmanagement
- **Ethik:** Doping, Rassismus, Hooliganismus

## Vor und nach der Schule

### Auch am Wochenende!

Schulprojekte, bei denen Schüler Kilometer und Minuten («Weltreise», «Schwimmend bis ins Mittelmeer» etc.) sammeln, bieten sich an, um an Wochenenden weitergeführt zu werden. Dabei können – natürlich auf freiwilliger Basis – Eltern und Geschwister miteinbezogen werden.

### Bewegungstagebuch

Viele Klassen und Schulen führen Buch über die tägliche Bewegung. Das Tagebuch der Schüler darf natürlich am Wochenende weitergeführt werden. Den Lehrpersonen stehen auf der Website Downloads und Vorschläge zur Verfügung (s. Seite 37).

### Der wandernde Schulbus

Das in der französischen Schweiz verbreitete Konzept des «Pedibus» stellt eine ideale Möglichkeit dar, wie Bewegung, Sicherheit und Gemeinschaft auf dem Schulweg in einer Form vereint werden können, und das erst noch umweltschonend! Viel begangene Schulwegrouten werden definiert, Haltestellen, Fahrplan sowie ein Helfer-Einsatzplan für den «Pedibus» erstellt. Mehr dazu: [www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch)

### Wissenswert

## Nahe am Alltag

► Die Thematik der bewegten Schule ist seit spätestens Mitte der 90er Jahre kaum mehr aus sportpädagogischen Schwerpunktthemen wegzudenken. Sowohl in der Schulpraxis als auch in der fachdidaktischen Diskussion wurden zahlreiche Umsetzungsvorschläge erarbeitet sowie Modelle konzipiert und umgesetzt. Hinter allen Formen und Umsetzungen der bewegten Schule steckt eine gemeinsame Absicht, nämlich die Schule als einen Bewegungsraum zu verstehen und das gesamte Schulleben bewegt(er) zu gestalten.

Das Modell (siehe Abb. 1) verschafft einen Überblick über die verschiedenen Bewegungs-(zeit)räume bzw. Bereiche der bewegten Schule sowie die Anknüpfungspunkte zum Leben der Schüler/-innen ausserhalb der Schule und stellt die Rahmenbedingungen dar. Die Darstellungsform orientiert sich einerseits an den zeitlichen,

andererseits an den strukturellen Gegebenheiten des Schulalltags. Durch diesen alltagspraktischen Zugang und die Verwendung einheitlicher Begriffe sollen die Unterrichtenden sowie Schulleiter/-innen eine einfach anwendbare Hilfe für die Umsetzung der täglichen Bewegung und der bewegten Schule erhalten. //

System «Bewegte Schule»  
 Rahmenbedingung / Einfluss Schule

## Gefahrenanalyse auf dem Schulweg

Die Schüler markieren auf ihrem Schulweg mit einer Kreide die gefährlichen Stellen. Die Klasse holt jedes Kind einmal von zu Hause ab, bespricht unterwegs die kritischen Stellen, gibt Verhaltensempfehlungen und übt, wie die gefährlichen Stellen begangen werden sollen. Diese Form kann evtl. in die Ausbildung in Verkehrssicherheit integriert werden.

› Viele weitere Umsetzungsideen, hilfreiche Dokumente zum Download, Lehrmittel- und Literaturempfehlungen sowie Links rund um bewegte Schulen und tägliche Bewegungszeit finden Sie auf [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch).

## Schulweg-Vitaparcours

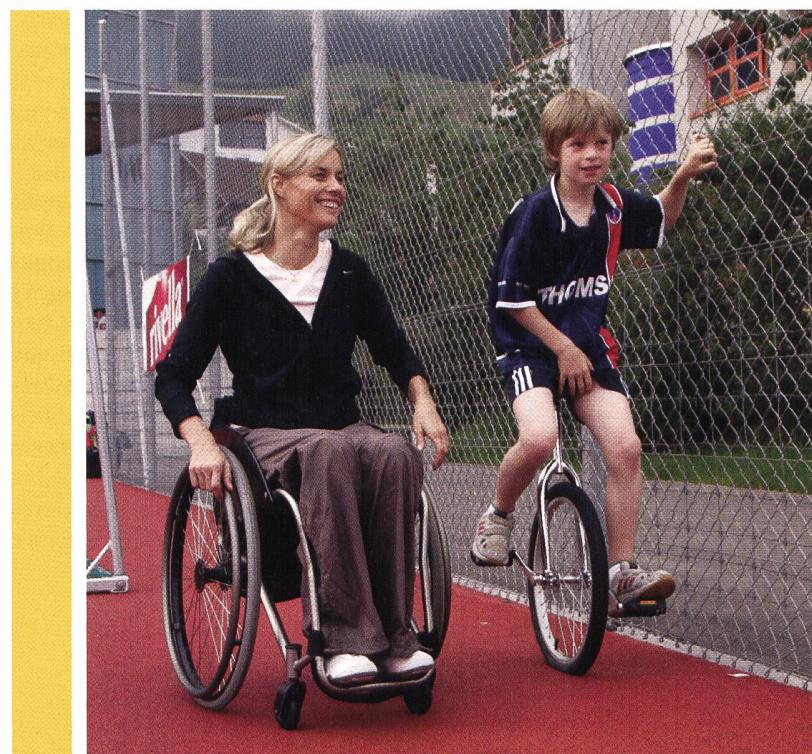
Balancieren auf einer Mauer, Hochspringen, um Äste oder ein Schild zu berühren, bestimmte Partien des Weges hüpfen usw. Solche und andere Ideen eignen sich bestens für den Schulweg-Vitaparcours. Allerdings muss die oben erwähnte Gefahrenanalyse vorgängig durchgeführt worden sein.

## Sportchefs

Bei dieser Form von bewegten Hausaufgaben werden in einer Klasse Sportchefs für je eine Woche bestimmt. Sie dürfen zur Vorbereitung eine Woche vor ihrem Einsatz vorhandene Bewegungskarten oder ein Buch mit Bewegungsübungen nach Hause nehmen, sich eine oder mehrere Übungen aussuchen, zu Hause trainieren und dann während ihrer Sportchef-Woche mit der Klasse durchführen.

## Bewegungskarten für zu Hause

Die Schüler erstellen Karten mit Übungsformen, die sich als Bewegungshausaufgaben eignen. Diese Übungen probieren sie während einer Testwoche zuerst bei sich zu Hause aus. Anschliessend werden die Bewegungskarten unter den Schülern ausgetauscht und als Hausaufgaben durchgeführt. Für diese Form eignen sich auch bestehende Kartensets, zum Beispiel jene von Dartfit.



Edith Hunkeler weiss, worum es beim Gleichgewichtstraining geht.

- In der Schule**
- Schulleben (Alltag)
- Schulische Freizeit
- Schulsport (freiwillig)

- In der Klasse**
- Sportunterricht
- Bewegter Unterricht
- Fächerübergreifender Unterricht

- Vor / nach der Schule**
- Familie / Zuhause
- Schulweg
- Hausaufgaben

- Freizeit**
- Organisierter Sport
- Nichtorganisierter Sport / Peergroup

Abb.1.: Das Modell der bewegten Schule von der Fachstelle für Sport in der Schule des BASPO.