

# Vorwort

Aktuelle Studien zeigen, dass immer mehr Schüler an Bewegungsmangel leiden. Ursache dafür ist zum einen der zunehmende Medienkonsum. Zum anderen wissen vor allem Großstadtkinder heute oft nicht mehr, wie es ist, einfach rauszugehen und sich zu bewegen – aus Angst vor realen oder vermeintlichen Gefahren tendieren Eltern häufig dazu, ihre Kinder in „behütete“ Kurse und Vereine zu schicken anstatt sie gemeinsam im Freien herumtoben zu lassen. Der Bewegungsmangel führt zu motorischen Defiziten und, in Verbindung mit falschen Ernährungsgewohnheiten, zu Übergewicht und Haltungsschäden. Weitere negative Folgen sind Aggressivität und Konzentrationsstörungen. Der Rückgang der Straßenspielkultur verursacht darüber hinaus Defizite im Bereich der sozialen Kompetenz.

Die negativen Begleiterscheinungen des modernen Konsum-Lebensstils beeinträchtigen aber nicht nur die körperlichen Fertigkeiten der Kinder, sondern auch ihre mentale und kognitive Entwicklung. Der zunehmende Medienkonsum erzeugt eine gewisse „Berieselungsmentalität“ und geistigen Bewegungsmangel – Kreativität und Fantasie werden nicht aktiv produziert, sondern passiv konsumiert. Zahlreiche Studien legen außerdem die Vermutung nahe, dass die ständige Reizüberflutung in engem Zusammenhang mit Konzentrationsschwächen, Wahrnehmungs- und Merkstörungen und Unruhe steht.

Das vorliegende Buch möchte einen Beitrag dazu leisten, diesen schädlichen Entwicklungen und Tendenzen entgegenzuwirken. Es gibt Ihnen zahlreiche Spielideen und Anregungen zu Aktivitäten an die Hand, die dem körperlichen und mentalen Bewegungsmangel den Kampf ansagen und Ihren Schülern zu mehr Fitness in Körper und Kopf verhelfen.

Der erste Abschnitt des Buches bietet Fitness-Spiele, die vor allem auf die Förderung der körperlichen Fertigkeiten der Schüler abzielen: Grob- und Feinmotorik werden geschult, Koordination und Balance verbessert, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert.

Der zweite Abschnitt des Buches konzentriert sich auf die Förderung der mentalen Fitness. Die dort vorgestellten „Schlaumach“-Spiele verbessern die Konzentrations- und Merkfähigkeit der Schüler und widmen sich dem kreativen Umgang mit Sprache, der Anregung der Fantasie und der Verbesserung der Vorstellungsvermögens. Andere trainieren den Tastsinn, und bei etlichen steht das schnelle Erfassen von Zusammenhängen und das logische Denkvermögen im Vordergrund. In vielen Fällen werden außerdem Rechnen, Lesen, Rechtschreiben auf spielerische Weise trainiert.

Das dritte Kapitel des Buches bietet schließlich Spiele, die eine Mischung aus beiden Spiel-Typen darstellen. Hier wird gleichzeitig die körperliche Fitness auf Trab gebracht und die mentale Beweglichkeit gestärkt.

Bei allen Spielen steht übergreifend die Förderung des Teamgeistes und Gemeinschaftssinnes im Vordergrund. Das Agieren in der Gruppe fördert den sozialen Zusammenhalt und stärkt den Klassenverband. Darüber hinaus erfahren die Schüler die Schule nicht nur als Ort der Wissensvermittlung, sondern auch als einen Ort, der mit Spaß verbunden ist, an dem man gerne ist, der das Gefühl von „Heimat“ vermittelt.

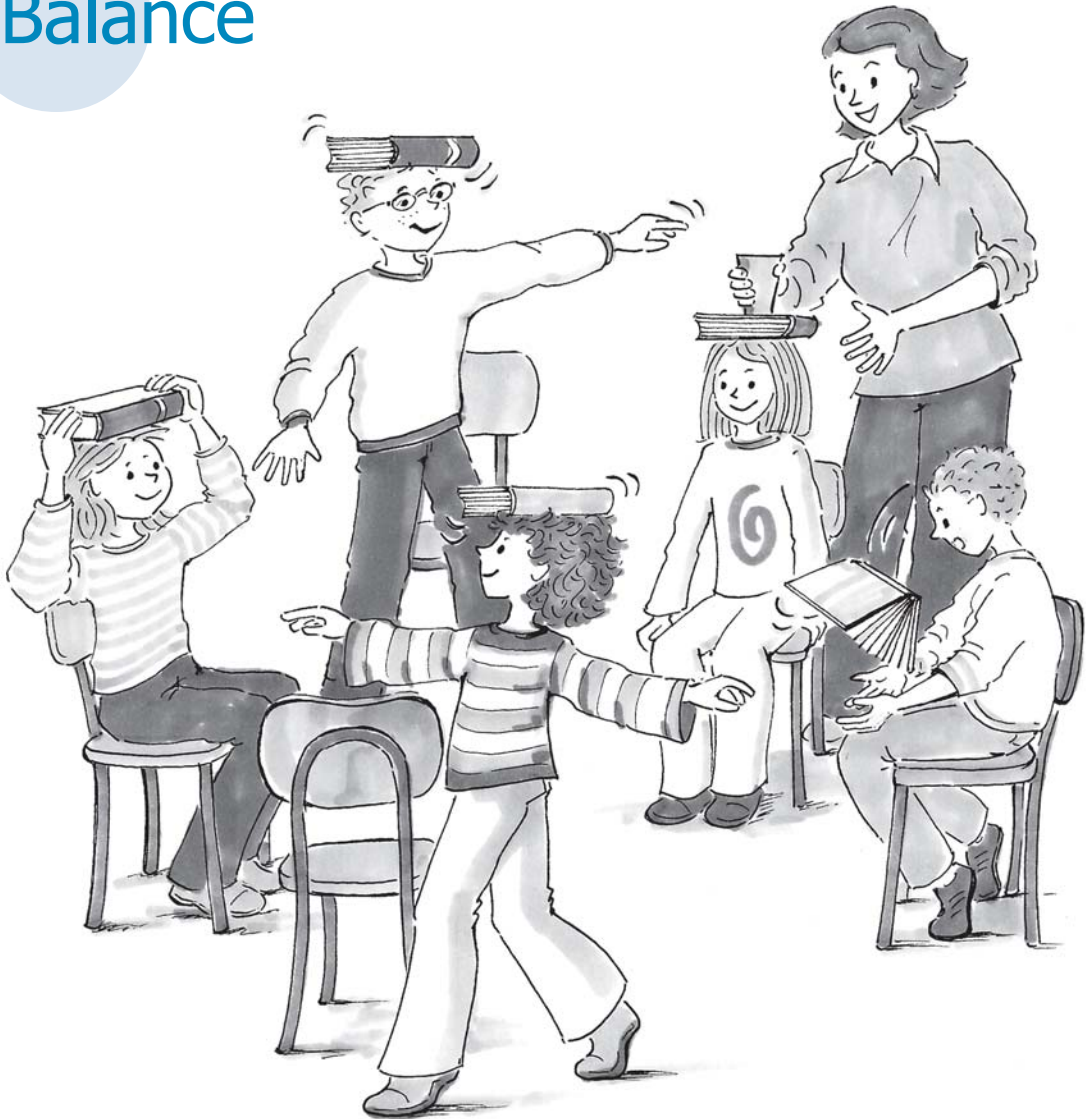
Almuth Bartl

# Die Bücher-Stapler



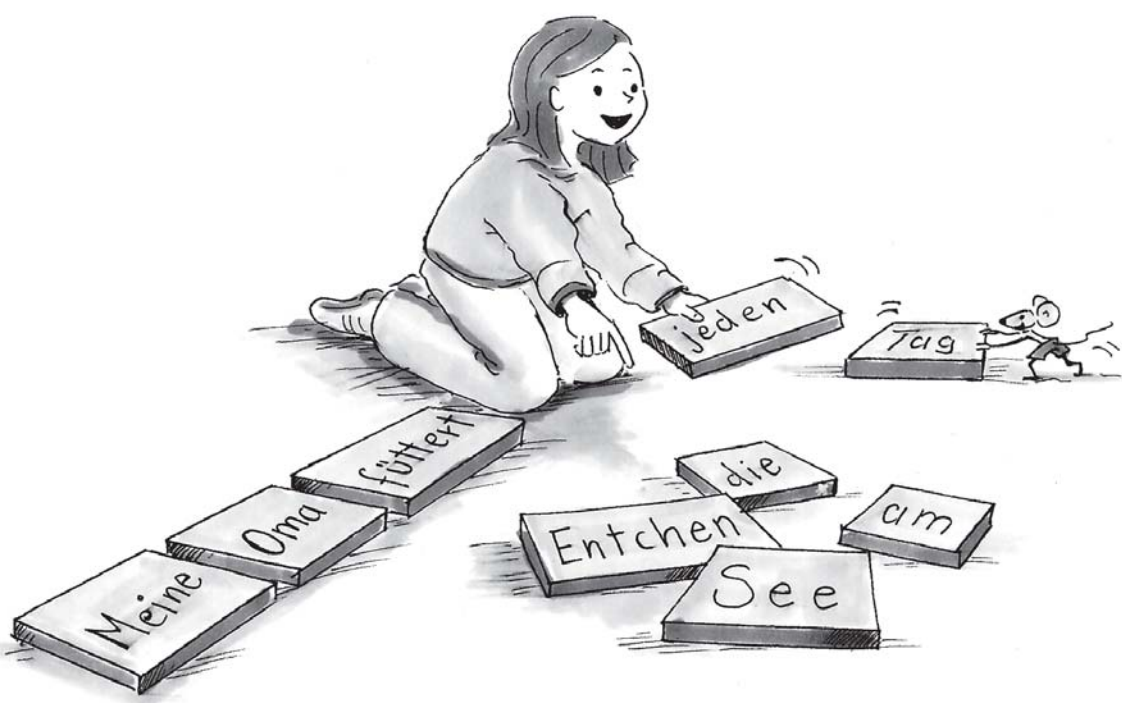
Ein Spieler liegt auf dem Bauch und versucht so, möglichst viele Bücher, die ihm von den Mitspielern gereicht werden, vor sich aufeinander zu stapeln. Hat der Spieler sein Limit erreicht, dürfen nacheinander auch alle anderen Spieler ihr Können unter Beweis stellen. Es gewinnt, wer den höchsten Bücherstapel aufbauen kann.

# Balance



Jeder Schüler setzt sich aufrecht auf seinen Platz und legt sich ein Buch auf den Kopf. Wer meint, dass sein Buch gut ausbalanciert ist, steht langsam auf, geht einmal vorsichtig um seinen Stuhl herum und setzt sich wieder hin. Wer das geschafft hat, dem stellt die Lehrerin einen leeren Pappbecher auf sein Buch. Mit dieser zusätzlichen Schwierigkeit vollführt man das gleiche Kunststück noch einmal.

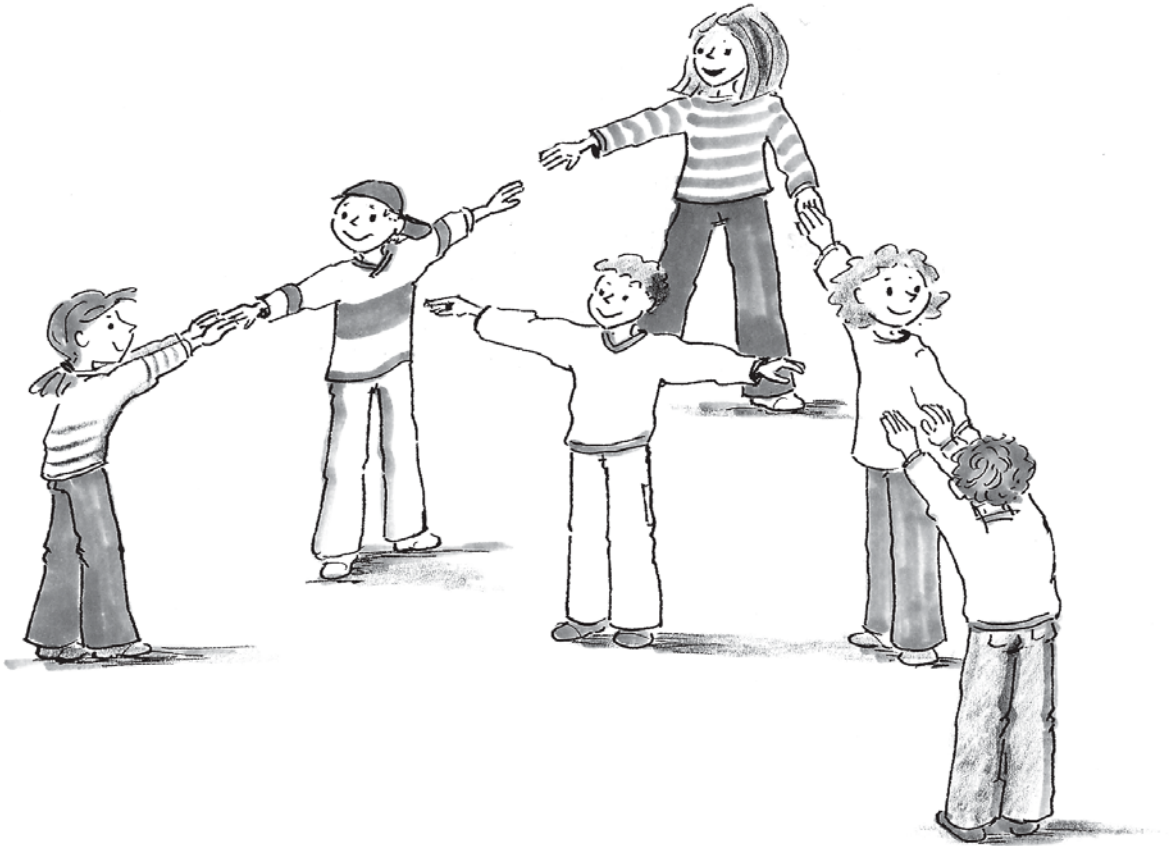
# Wer hat das letzte Wort?



Ein Spieler nennt ein beliebiges Wort, zum Beispiel „See“, und ruft einen Mitspieler auf. Der muss sofort einen Satz nennen, der aus mindestens fünf Wörtern besteht und mit „See“ endet. Also vielleicht: „Meine Oma füttert jeden Tag die Entchen am See.“

Ist die Aufgabe zur Zufriedenheit aller erledigt, darf der Satzbastler das nächste Wort vorgeben.

# Musikalische Buchstaben

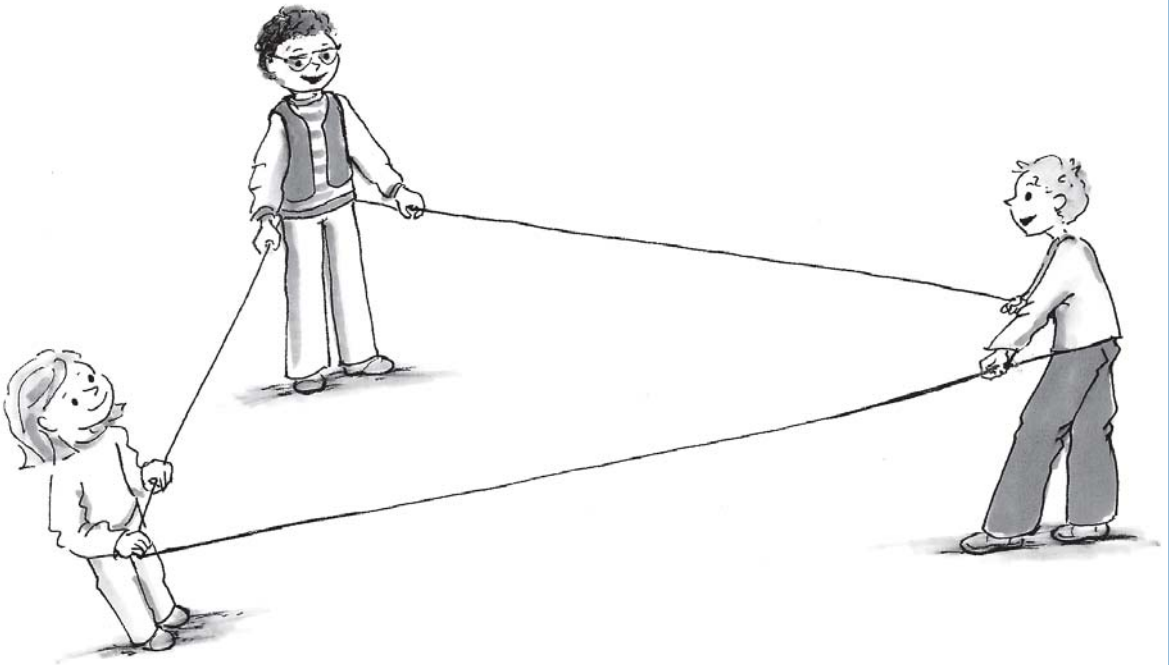


Die Schüler werden in vier gleich große Gruppen eingeteilt. Zur Musik dürfen alle ganz nach Lust und Laune durch das Klassenzimmer hüpfen, gehen oder tanzen.

Sobald aber die Musik ausgeschaltet wird und die Lehrerin einen Buchstaben ausruft, müssen sich die Kinder in ihren Gruppen zusammenfinden und gemeinsam diesen Buchstaben bilden. Die Gruppe, die sich zuerst entsprechend aufgestellt hat, gewinnt das Spiel.

**Tipp:** Zur Abwechslung wird statt eines Buchstabens eine Zahl oder eine geometrische Form (Kreis, Dreieck, ...) ausgerufen.

# Mathe-Twist



Die Schüler spielen in kleinen Gruppen zusammen, jede bekommt einen „Hüpfgummi“. Auf Anweisung der Lehrerin sollen die Gruppen nacheinander verschiedene geometrische Figuren, zum Beispiel ein Dreieck, einen Kreis, ein Rechteck, ... bilden, indem sie den Gummi entweder von außen halten oder sich selbst als „Ecken“ innerhalb der Gummibandfigur aufstellen.