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.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Das Muskelbrett

Die Fensterbretter im Klassenzimmer werden in diesem Spiel zu Fitnessgeräten: Jeder Spieler stellt sich mit dem Rücken zum Fensterbrett und stützt sich mit beiden Händen fest an der Kante auf.
Dann geht man ein paar kleine Schrittchen nach vorne, ohne die Handfassung am Fensterbrett zu verändern. Die Beine sind jetzt ausgestreckt, die Füße stehen auf dem Boden, das Körpergewicht ruht auf den Armen. In dieser Stellung zehn Sekunden lang ausharren, danach Arme und Beine entspannen und ausschütteln.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Das Schildkrötenspiel

Alle Kinder legen sich mit einigem Abstand von den Nachbarn entfernt mit dem Rücken auf den Boden und stellen sich vor, sie seien Schildkröten, die auf ihren Panzern liegen. Um wieder in Normalposition zu kommen, muss man jetzt mit Armen und Beinen so fest wie möglich strampeln. Noch fester und noch fester, bis man plötzlich – schwuppdiwupp! – wieder steht.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Drehwurm

Zwei Schüler stehen einander gegenüber und halten mit ihren Stirnen eine Murmel fest. Nun sollen sie sich beide langsam um die eigene Achse drehen, ohne dass die Murmel dabei hinunterfällt.
Was so einfach klingt, ist in Wahrheit ganz schön schwierig. Aber mit etwas Übung hat man den Dreh(wurm) bald heraus.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Kleiner Kniekampf

Zwei Schüler geben sich die rechte Hand und lassen die Handfassung während des ganzen Spiels nicht mehr los. Jetzt versuchen beide mit der linken Hand auf das Knie des Gegners zu klopfen. Das klingt einfacher als es ist, denn der Spielpartner wird das tunlichst zu verhindern wissen. Wer zuerst ans Knie des Mitspielers klopft, ist Sieger.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Auf dem Rennplatz

Ein bisschen Bewegung vonnöten? So kommt der Kreislauf schnell wieder auf Trab: Alle Spieler stehen an ihren Plätzen. Ein Passagier schreit: „Nach Rosenheim, aber schnell!", und sofort beginnen die Kinder auf ihren Plätzen zu rennen. Immer schneller und schneller, bis der gleiche Passagier ruft: „Und jetzt zurück!" Alle drehen sich um und rennen, was das Zeug hält, zurück. „Stopp!", ruft der Passagier jetzt und alle Mitfahrer dürfen ihre Arme und Beine noch ein bisschen ausschütteln, bevor sich dann alle wieder auf ihre Plätze setzen.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule" · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Die Boxbirne

Eine Boxbirne ist ein ideales Mittel, um aufgestaute Aggressionen der Schüler abzubauen. Eigentlich sollte so eine Boxbirne in jedem Klassenzimmer hängen – denn Grund zur Benützung gibt es immer! Wer keine „echte" Boxbirne anschaffen möchte, behilft sich mit einem soliden Kissen, das in eine Decke oder Plane gehüllt wird und an einem Seil von der Klassenzimmerdecke baumelt.

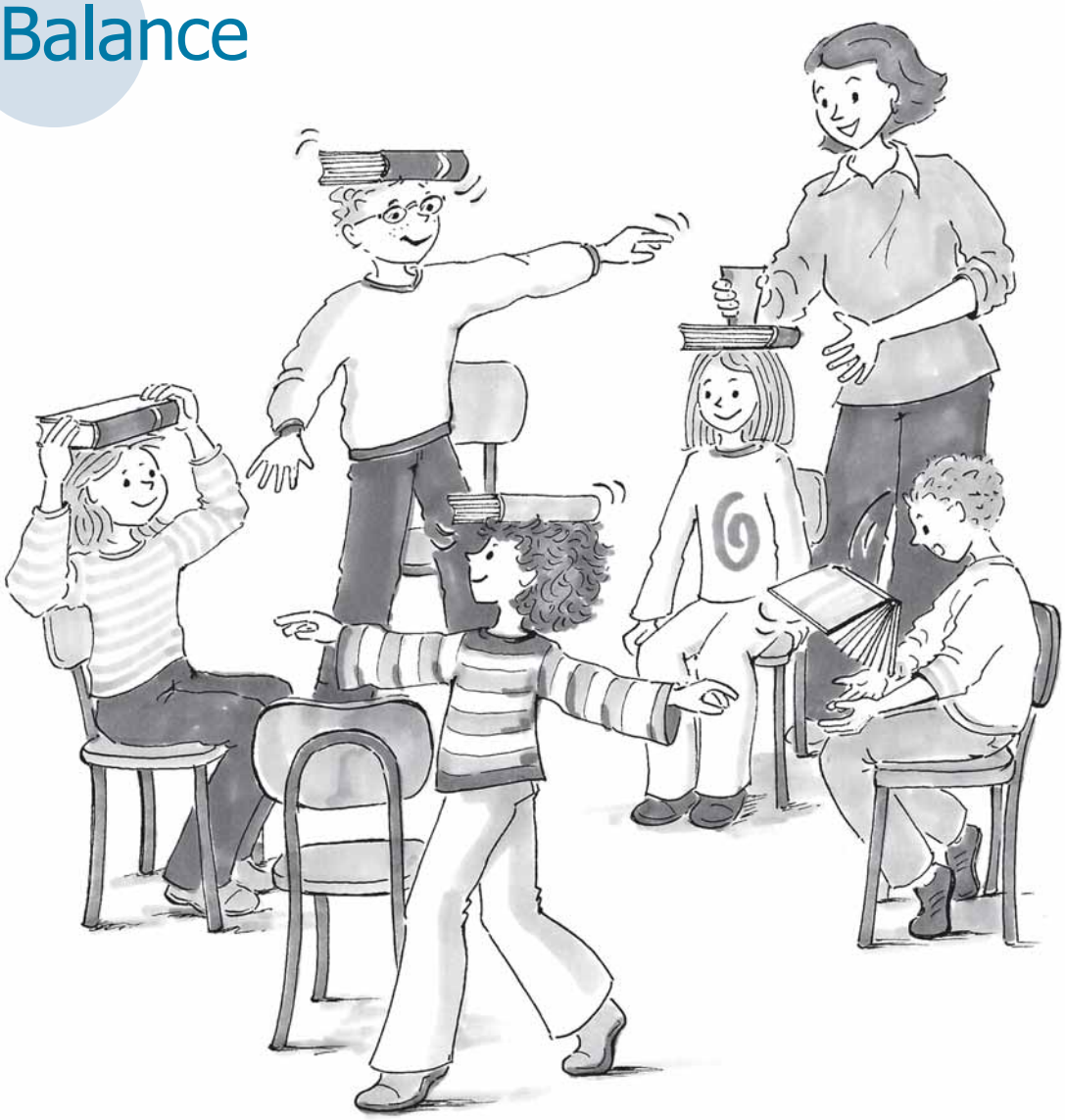
Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule" · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Faustkampf

Diese Art „Faustkampf“ darf man sogar in der Schule veranstalten. Ein Schüler ballt eine Hand fest zur Faust, und sein Banknachbar hat die Aufgabe die Faust zu öffnen. Dazu hat er genau drei Minuten Zeit. Schafft er es? Natürlich werden nach dem ersten Faustkampf die Rollen getauscht.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

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.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Die Schülerschleuder

Die Lehrerin oder ein besonders starker Schüler steht auf dem Rasen im Schulhof und hält ein Schleuderkind an der Hand. Jetzt dreht sich die Schülerschleuder immer schneller um die eigene Achse und lässt das Kind plötzlich los. Je nach Schwung wird das „Geschoss" durch die Fliehkraft davongetragen. Das Schleuderkind versucht aber nun so schnell wie möglich zu „versteinern".

Dann ist das nächste Kind an der Reihe. Das Spiel wird fortgesetzt, bis alle Mitschüler in den lustigsten Positionen als „Denkmäler" auf den Rasen gebannt sind.

Aber Vorsicht! Weiße Sommerkleider sind für dieses Spiel ungeeignet und Brillenträger müssen ihre Brillen vor dem Spiel absetzen!

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule" · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Türrahmen-Fitness

Das mutigste Kind fängt an. Es stellt sich in den Türrahmen, breitet seine Arme aus und legt seine Handflächen links und rechts flach gegen den Türrahmen. Dann hebt es sein rechtes Bein hoch und spreizt seinen Fuß unterhalb seiner rechten Hand ebenfalls in den Türrahmen ein. Jetzt muss man sich schnell abstoßen, das linke Bein hochziehen und den linken Fuß sofort unterhalb der linken Hand in den Türrahmen stemmen. Wer das alles richtig gemacht hat, hängt jetzt im Türrahmen und darf den Applaus der Mitschüler genießen.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Sport für Wackelzehen & Co.

Die Kinder werden aufgefordert mit ihren Zehen zu wackeln, bis eine angenehme Wärme in den Füßen zu spüren ist. Dann streckt jeder seine Beine aus, stellt seine Fersen auf den Boden und dreht seine Füße zehnmal nach innen und zehnmal nach außen.
Derart entspannte Füße treten gleich zu diesem Wettspiel an: Wem gelingt es, nur mit den nackten Füßen einen Knoten in eine Kordel zu machen, die vor ihm auf dem Fußboden liegt?

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag

Spaziergang mit Stift

Ein Schüler legt sich ein Buch auf den Handteller und stellt einen kurzen Bleistift mit der Spitze nach oben darauf. Sobald der Spielpartner „Ab!“ ruft, geht der Bleistiftartist langsam los und versucht den Stift so lange wie möglich vom Umkippen abzuhalten. Die Sekunden werden dabei vom Partner laut mitgezählt. Es gewinnt natürlich, wer mit seinem Stift den längsten Spaziergang unternehmen konnte.

Leseprobe „Fit & schlau in der Grundschule“ · Bestell-Nr. 180-50 · © Mildenberger Verlag