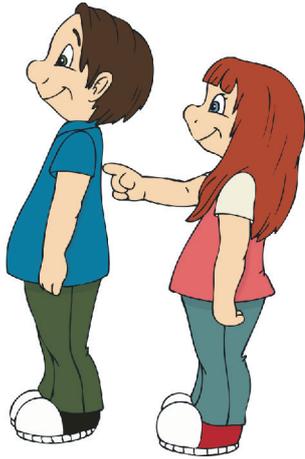


# Bewegungskärtchen

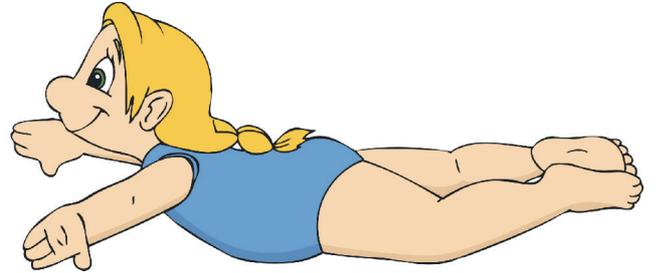


mit Illustrationen von Hans-Jürgen Krahl

[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

1

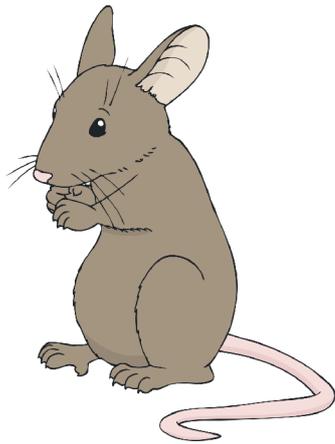
Zeige im Sitzen, was die Beine beim Brustschwimmen tun, und sprich dazu die Kommandos!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

2

Mache dich klein wie eine Maus und piepse dabei ganz leise!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

3

Berühre mit dem dicken Zeh deine Nasenspitze und wechsle dann den Fuß!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

4

Ziehe deine Schuhe und Strümpfe aus. Lege ein Taschentuch auf den Boden und hebe das Taschentuch mit deinen Füßen auf!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

5

Stelle dich auf deine Zehenspitzen und zähle im Flüsterton bis 50!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

6

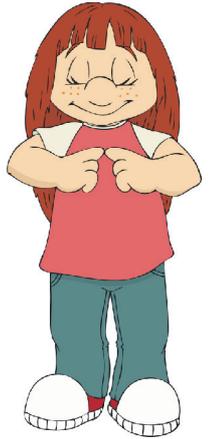
Galoppiere auf der Stelle!



www.zaubereinmaleins.de

7

Schließe deine Augen!  
Tippe nun deine  
Zeigefinger mit ihren  
Spitzen aneinander!



www.zaubereinmaleins.de

8

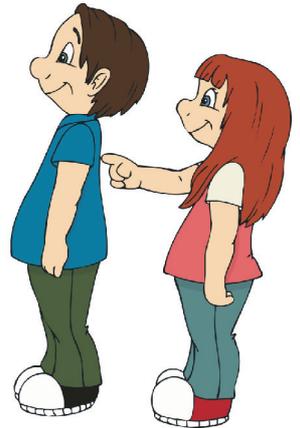
Kannst du die Tür  
so leise öffnen und  
schließen, dass dich  
niemand hört?



www.zaubereinmaleins.de

9

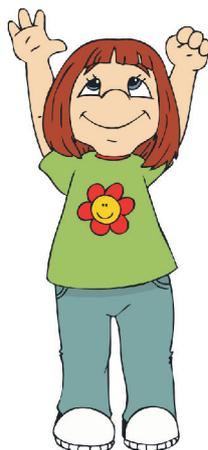
Errate den Buchstaben, den dir  
ein Kind mit seinem Finger  
auf den Rücken  
schreibt!



www.zaubereinmaleins.de

10

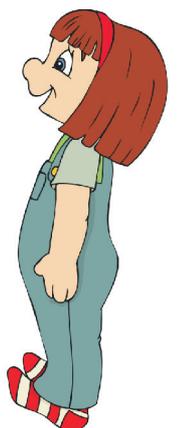
Recke dich nach oben,  
so als würdest du  
klettern wollen.  
Stelle dich dabei  
auf die Zehenspitzen!



www.zaubereinmaleins.de

11

Stell dich auf die Fersen  
und zähle flüsternd bis  
30!



www.zaubereinmaleins.de

12

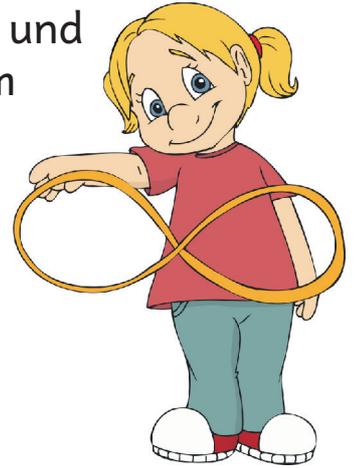
Berühre mit deinem linken Ellbogen das rechte Knie und mit deinem rechten Ellbogen das linke Knie!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

13

Lege deinen Kopf auf deinen Oberarm und schreibe mit dem ausgestreckten Arm eine liegende Acht in die Luft!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

14

Breite deine Arme aus und fliege wie ein Flugzeug!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

15

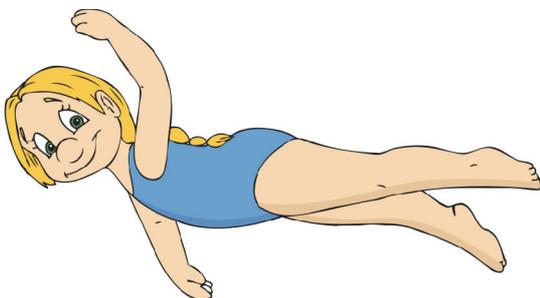
Fahre mit einer Murmel die liegende Acht nach!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

16

Ahme einen Kraulschwimmer und seine Bewegungen nach!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

17

Lege dich auf den Boden. Führe dein gestrecktes Bein so nah wie möglich an dein Gesicht und deine Brust!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

18

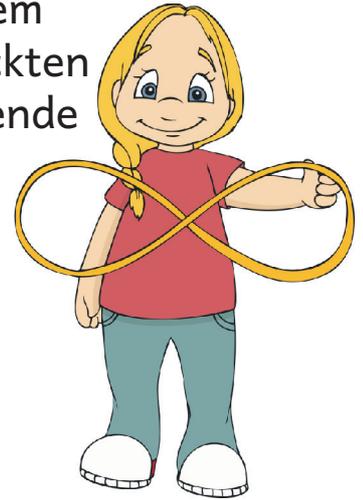
Berühre mit der rechten Hand die linke Pobacke und mit der linken Hand deine rechte Schulter!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

19

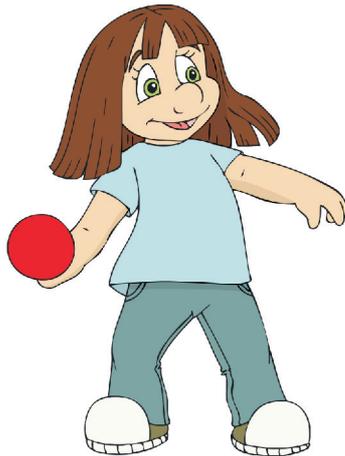
Schreibe mit deinem nach oben gestreckten Daumen eine liegende Acht!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

20

Zeige einen Ballwurf in Zeitlupe!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

21

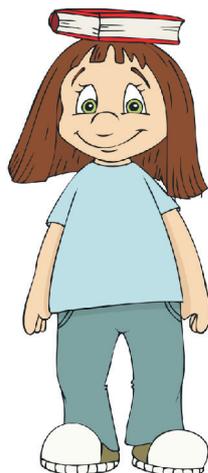
Kannst du Däumchen drehen?  
Vorwärts und rückwärts?  
Kannst du das auch mit anderen Fingern?



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

22

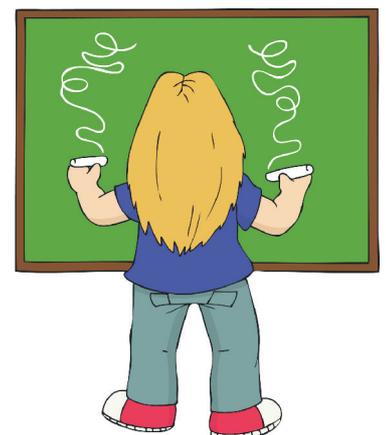
Versuche, ein Buch auf dem Kopf zu balancieren!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

23

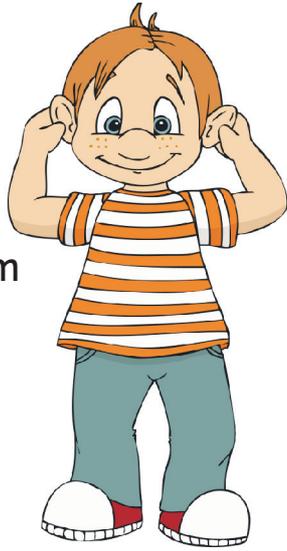
Zeichne ein Bild!  
Nimm in jede Hand einen Stift und zeichne mit beiden Händen gleichzeitig!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

24

Ziehe deine  
Ohren sanft nach  
hinten und falte sie  
anschließend aus!  
Mache das mit jedem  
Ohr dreimal!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

25

Stell dir vor, du bist ein  
Holzhacker.....



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

26

Kannst du wie ein  
echter Cowboy das  
Lasso schwingen?



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

27

Du gehst wie ein  
Indianer mit Pfeil  
und Bogen auf  
Büffeljagd!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

28

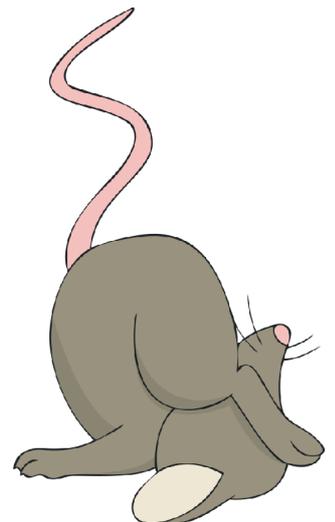
Watschle leise, wie ein  
Pinguin durch den  
Raum!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

29

Kannst du nachmachen,  
was die Maus  
vormacht?



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

30

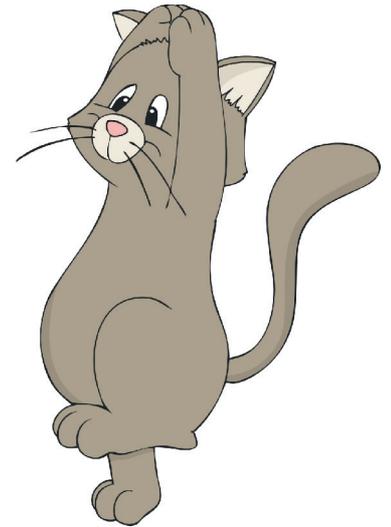
Kreuze deine  
Arme hinter dem  
Rücken, bis deine  
Fingerspitzen sich  
berühren!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

31

Versuche das  
Gleichgewicht  
zu halten!  
Mache nach,  
was die Katze  
vormacht!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

32

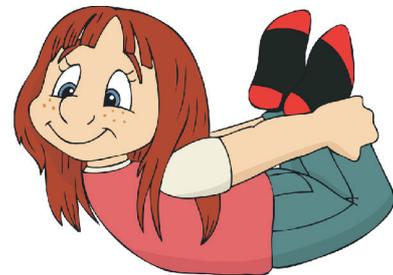
Klemme einen Tennisball  
mit deinem Rücken an  
eine leere Wand.  
Bewege dich so  
hin und her,  
dass der Ball deinen  
Rücken massiert!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

33

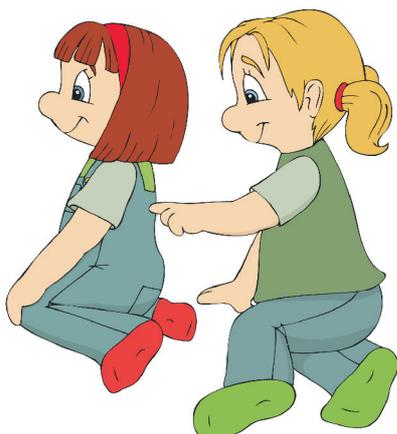
Lege dich auf den Bauch.  
Fasse mit den Händen um deine  
Füße und versuche nun zu  
schaukeln.



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

34

Was malt dein Partner dir  
auf deinen Rücken?



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

35

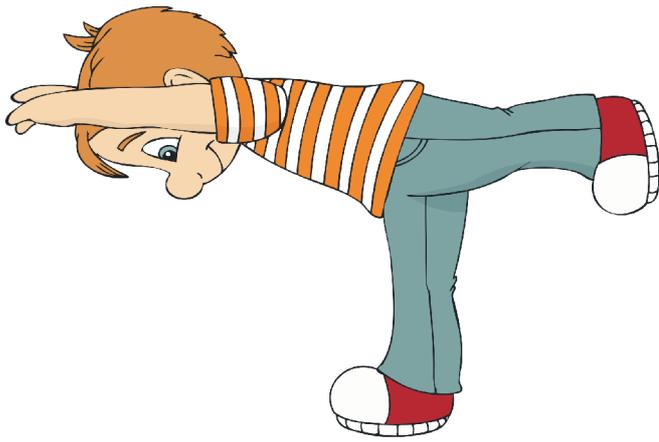
Kannst du so auf deinem  
Rücken schaukeln?



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

36

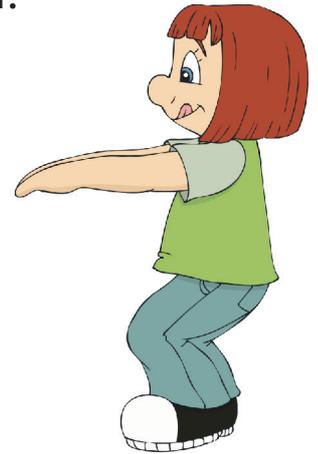
Ob du das schaffst?



www.zaubereinmaleins.de

37

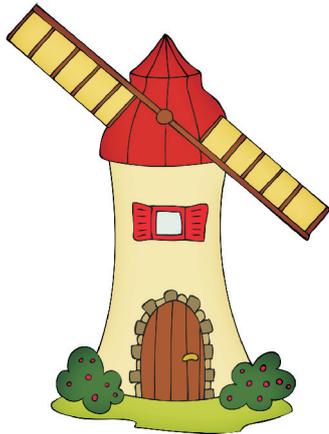
Mache zehn  
Kniebeugen!



www.zaubereinmaleins.de

38

Wie bewegen sich die  
Mühlenblätter der  
Windmühle?  
Mache es nach!



www.zaubereinmaleins.de

39

Reibe mit Daumen und  
Zeigefinger deine  
Gehirnknöpfe links und  
rechts neben dem  
Brustbein!



www.zaubereinmaleins.de

40

Winkle dein Knie an  
und ziehe deine  
Ferse bis zum Po,  
bis du ein leichtes  
Dehngefühl  
spürst!



www.zaubereinmaleins.de

41

Rolle deine Schultern!



www.zaubereinmaleins.de

42

Laufe kurze Zeit auf  
der Stelle!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

43

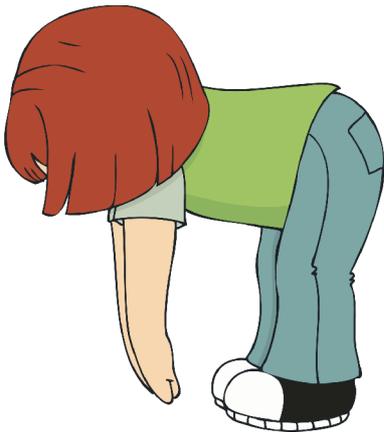
Schüttele deine  
Arme und Beine  
kräftig aus!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

44

Kannst du bei  
gestreckten Beinen mit  
deinen Händen den Boden  
berühren?



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

45

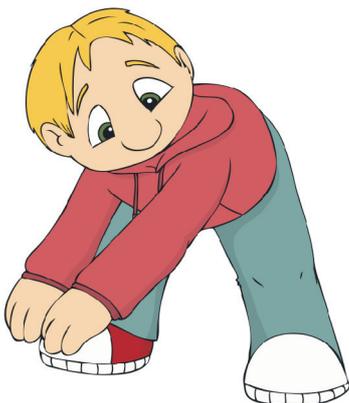
Schau dir durch die Beine!  
Was kannst du nun sehen?



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

46

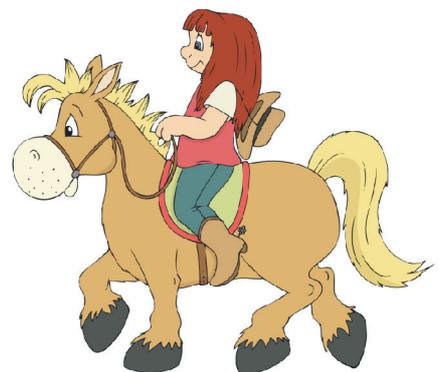
Pendle deine Arme von  
einem Fuß zum anderen!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

47

Dein Stuhl ist dein Pferd.  
Du reitest leise durch die  
Prärie.



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

48

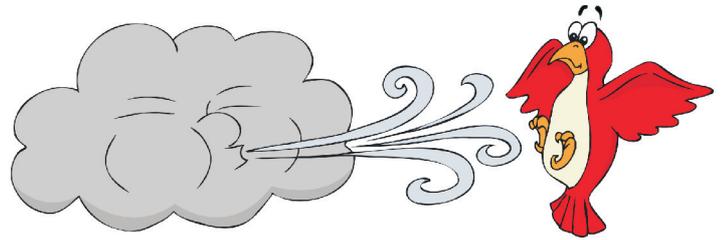
Balanciere einen Gegenstand auf deiner Fingerspitze und schleiche durch die Klasse!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

49

Du bist der Wind!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

50

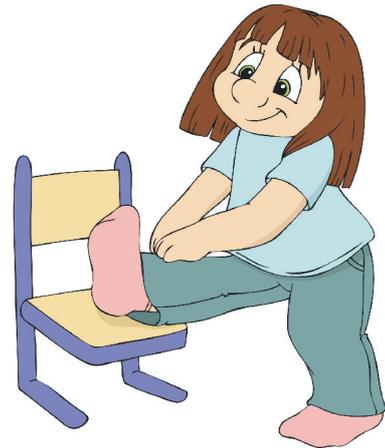
Du steigst wie ein Schornsteinfeger auf das Dach und putzt den Kamin.



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

51

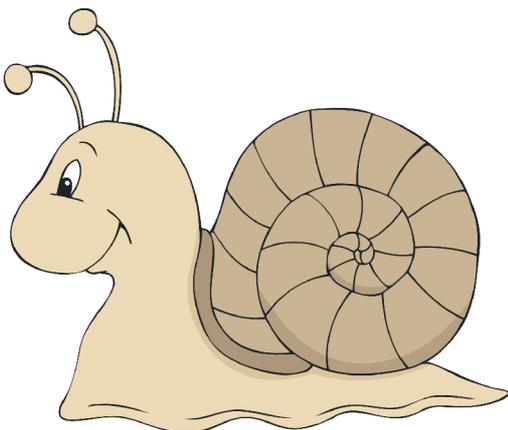
Lege ein Bein gestreckt auf den Stuhl und beuge dich vor! Wechsle das Bein!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

52

Bewege dich so langsam wie eine Schnecke durch die Klasse!



[www.zaubereinmaleins.de](http://www.zaubereinmaleins.de)

### Hinweise zum Material

Der "bewegte Unterricht" ist nach wie vor in aller Munde und niemand bestreitet mehr ernsthaft, wie wichtig kurze Bewegungspausen für unsere Kinder sind.

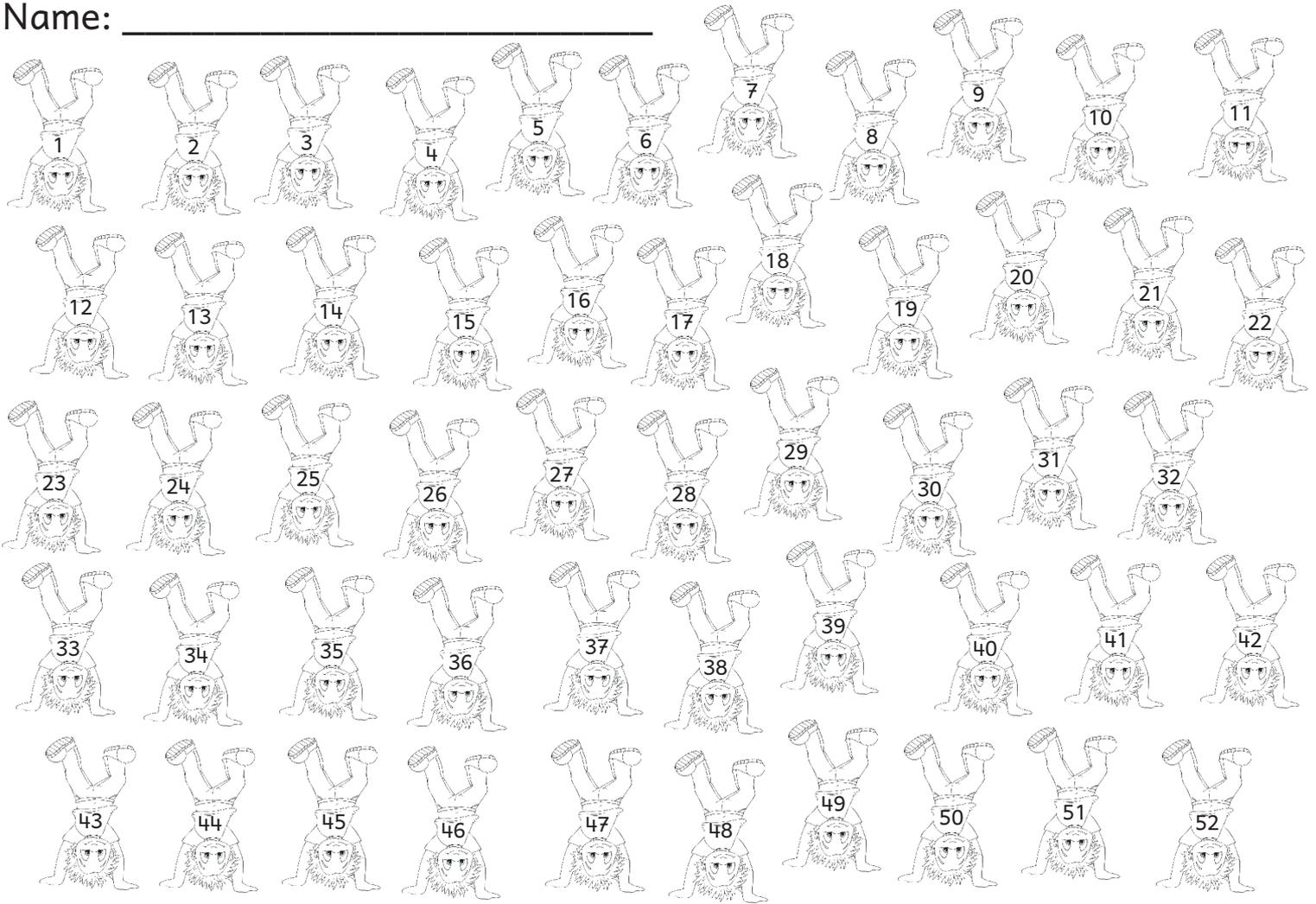
Diese Kärtchen können im Klassenraum ausliegen.

Zwischen einzelnen Unterrichtsphasen können die Kinder individuell oder auch durchaus mal im Klassenverband die Übungen auf den Kärtchen nachmachen.

Es handelt sich um Übungen, die leise durchgeführt werden können und kaum Material benötigen (Murmel, Tennisball).

Die Illustrationen stammen von Hans-Jürgen Krahl!

Name: \_\_\_\_\_



Name: \_\_\_\_\_

