

# Zum Einsatz der Materialien

---

Die praktischen Übungen sind immer nach dem gleichen Muster aufgebaut. Sie sollen ohne lange Vorbereitung, situativ und ohne großen Aufwand eingesetzt werden können.

Die Aufgaben sind grundsätzlich **vier Bereichen** zugeordnet (jeweils in der Kopfzeile genannt), wobei die Grenzen fließend sind: Entspannung, Konzentration, Anregung und Geschicklichkeit.

Die **Sozialformen** werden ebenfalls in der Kopfzeile genannt: Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Ganze Klasse.

Die **Ziele** sind knapp formuliert und beziehen sich direkt auf die praktische Umsetzung.

Die Übungen können meistens in allen **Fächern** durchgeführt werden.

Unter dem Stichwort **Voraussetzung** werden hin und wieder räumliche oder inhaltliche Bedingungen genannt. Meistens geht es darum, im Klassenzimmer genügend Platz zu schaffen.

Die benötigte **Zeit** bewegt sich zwischen drei und zehn Minuten pro Übung.

Nur in wenigen Fällen wird spezielles **Material** benötigt; meistens kommen die Übungen ohne Hilfsmittel aus.

Unter dem Stichwort **Vorbereitung** ist aufgelistet, was vor Spielbeginn beachtet werden sollte.

Die konkrete **Durchführung** der Übungen erlaubt unterschiedliche Interpretationen. Die Leitung muss nicht in jedem Fall von der Lehrkraft übernommen werden; auch Schülerinnen und Schüler können je nach Aufgabe die Spielleitung übernehmen.

Unter dem Stichwort **Besonderes** werden meistens Varianten und weitere Ideen aufgelistet.

Zusätzliche **Tipps** weisen auf konkrete Umsetzungshilfen hin.

Die **Tabelle auf Seite 72** gibt einen Überblick über alle Übungen dieses Bandes. Vergrößert auf Format A3 eignet sie sich zum Aufhängen und zur raschen Orientierung im Moment des Einsatzes.

## 26 – Händeturm

Gruppenarbeit

- Ziel:** Auflockerung, Spaß und Bewegungskoordination
- Fach:** Alle Fächer
- Zeit:** 5 Minuten
- Material:** Keines
- Vorbereitung:** Je 4 bis 5 Kinder bilden einen Kreis.
- Durchführung:** Das erste Kind legt die rechte Hand auf den Tisch oder auf den Boden, Handfläche nach unten. Reihum legt nun jedes Kind seine rechte Hand auf die Hand des Vorgängers bzw. der Vorgängerin. Auf die gleiche Weise kommen auch alle linken Hände auf diesen Händeturm. Nun wird jeweils die zuunterst liegende Hand weggezogen und wieder oben auf den Turm gelegt.



- Besonderes:** Varianten:
- Statt auf dem Boden oder auf dem Tisch: Die Hände in der Luft halten (siehe Illustration).
- Tempo steigern.
- Rhythmisch (z. B. als Liedbegleitung) unterstützen.
- Tipps:** Mit kleinen Gruppen beginnen.  
Klare Regeln vorgeben (keine Kraftanwendung, keine Schläge).

# Alle Übungen auf einen Blick

E Entspannung  
K Konzentration  
A Anregung  
G Geschicklichkeit  
KL Ganze Klasse  
GA Gruppenarbeit  
PA Partnerarbeit  
EA Einzelarbeit

1	Am Meeresstrand	E					KL			EA		S. 13	
2	Baum	E					KL			EA		S. 14	
3	Das wechselhafte Wetter	E							PA			S. 15	
4	Der unsichtbare Bleistift	E					KL			EA		S. 16	
5	Gartenmassage	E							PA			S. 17	
6	Es fliegt ein Vogel allein	E	K				KL			EA		S. 18	
7	Kleine weiße Wolke	E					KL			EA		S. 19	
8	Luftballon	E					KL			EA		S. 20	
9	Die Moldau	E					KL			EA		S. 21	
10	Wolkenkutschen	E					KL		PA	EA		S. 22	
11	Rückentelefon		K				KL	GA				S. 23	
12	Mottenfangen		K					GA				S. 24	
13	Versteckspiel	E	K				KL			EA		S. 25	
14	Machs nach!		K						PA			S. 26	
15	Kugelspiel		K				KL					S. 27	
16	Knopf-Staffel		K				KL					S. 28	
17	Flüsterkreis		K				KL					S. 29	
18	Klopf-Gespenster		K				KL					S. 30	
19	Menschen-Memory®		K				KL					S. 31	
20	Eine Regengeschichte			A					PA			S. 32	
21	Alle bewegen sich wie ...			A				GA		EA		S. 33	
22	Brrrr-Täk!			A			KL					S. 34	
23	Raumgeräusche		K				KL			EA		S. 35	
24	Dschungel-Spaziergang			A			KL					S. 36	
25	Elefanten putzen			A			KL			EA		S. 37	
26	Händeturm			A				GA				S. 38	
27	Morgenmuffel			A			KL					S. 39	
28	Schlangen unter sich			A			KL	GA				S. 40	
29	Im Zoo			A			KL					S. 41	
30	Schnecke und Ameise			A			KL					S. 42	
31	Sprungfangen			A			KL					S. 43	
32	Bleistiftanz		K	A					PA			S. 44	analog zu 29 Klasse 3/4
33	Hände suchen		K	A	G		KL					S. 45	analog zu 30 Klasse 3/4
34	Empfindungswanderung		K	A	T		KL					S. 46	
35	Jäger, Bären und Bienen		K	A			KL					S. 47	
36	Pizza backen	E		A					PA			S. 48	
37	Tierbewegungen/Tierstimmen			A			KL					S. 49	
38	Marionettenspiel		K	A					PA			S. 50	
39	Spring ins Haus		K	A			KL			EA		S. 51	
40	Luftballonspiel		K	A			KL					S. 52	analog zu 21 Klasse 3/4
41	Rote Zora		K	A			KL					S. 53	analog zu 23 Klasse 3/4
42	Küken		K	A			KL			EA		S. 54	
43	Lockruf		K	A			KL		PA			S. 55	
44	Movebrain		K	A			KL					S. 56	
45	Luftballontanz			A	G				PA			S. 57	analog zu 42 Klasse 3/4
46	Die fliehende Kiste			A	G		KL					S. 58	
47	Das fliegende Tuch			A	G		KL					S. 59	analog zu 33 Klasse 3/4
48	Wattefußball				G				PA			S. 60	
49	Stuhltanz			A	G		KL			EA		S. 61	
50	Radiergummitransport		K		G		KL			EA		S. 62	
51	Die Bewegungshexe			A			KL			EA		S. 63	
52	Fischer, wie tief ist das Wasser?				G		KL					S. 64	
53	Tripp, trapp, auf und ab			A			KL					S. 65	
54	Familie Meier		K	A			KL			EA		S. 67	
55	Klammeraffe			A				GA				S. 68	
56	Indianergeschichte		K	A			KL					S. 70	