



Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

## Begrüßungsspiel

**Für wen?** Für die Gruppenarbeit oder die ganze Klasse

**Material:** CD-Player, Musik, Ball

**So geht's:** Alle Kinder bewegen sich frei zur Musik im Raum. Wenn die Musik stoppt, wird eine Begrüßungsaufgabe genannt. Während der Grußphase wird wieder Musik gespielt, bis die nächste Aufgabe genannt wird. Versucht möglichst alle Kinder so zu begrüßen!

Hier sind einige Ideen:

- Verschiedene Körperteile begrüßen sich: Füße, Hände, Schultern, Rücken, Bauch, Ohr, Po, ...
- Alle Daumen/drei Füße/fünf Zeigefinger (andere Körperteile) begrüßen sich.
- Begrüßt euch mit eurem Namen: Alle begrüßen sich und nennen dabei den Namen des anderen. Die Begrüßung kann auf verschiedene Arten erfolgen: Hände schütteln, zunicken, winken, etc. (Sammelt eigene Ideen!)
- Begrüßt euch mit dem Ball: Ein Kind wirft den Ball zu einem Kind und nennt dabei dessen Namen.
- Begrüßt ein anderes Kind durch Klatschen: Zuerst wird ein einfacher Klatschrhythmus vorgegeben, der dann immer länger und schwieriger wird, z. B. doppeltes Händeklatschen; einmal links, einmal rechts klatschen; auf die Oberschenkel klatschen; einfaches Händeklatschen mit Hochspringen; ...
- Begrüßt euch wie verschiedene Tiere (Elefant, Giraffe, Affe, Känguru, Frosch, ...).

**Lust auf mehr?** Denkt euch eigene Ideen aus, wie man sich begrüßen kann!



zur Begrüßung



Bewegungspausen im Unterricht · Übungen in der Klasse

## Verabschiedungsspiel

**Für wen?** Für die Gruppenarbeit oder die ganze Klasse

**Material:** CD-Player, Musik

**So geht's:** Alle Kinder bewegen sich frei zur Musik im Raum. Wenn die Musik stoppt, wird eine Verabschiedungsaufgabe genannt. Während der Verabschiedungsphase wird wieder Musik gespielt, bis die nächste Aufgabe genannt wird. Versucht euch von möglichst allen Kindern zu verabschieden! Hier sind einige Ideen:

- Verschiedene Körperteile verabschieden sich: Knie, Zehen, Ringfinger, ...
- Verabschiedet euch fröhlich, traurig, hochnäsiger, wie ein König, eine alte Frau, ein Soldat, ... (mit verschiedenen Gesten)
- Alle sagen „Tschüß!“ und nennen dabei den Namen des anderen. Dabei könnt ihr mit einem Taschentuch winken, den anderen vorsichtig am Ohrläppchen ziehen, euch gegenseitig auf die Schulter klopfen etc. (sammelt eigene Ideen!)
- Verabschiedet euch wie Menschen, die verschiedene Berufe ausüben (Bauarbeiter, Lehrer, Verkäufer, Bankangestellter, Kellner, ...)

**Lust auf mehr?** Denkt euch eigene Ideen aus, wie man sich verabschieden kann!



zur Verabschiedung

