



## Warum ist das bewegte Lernen in Klasse 1 so wichtig?

Die durchschnittliche **Konzentrations-spanne** eines Erstklasskindes liegt bei 15 bis 20 Minuten. Kommen Sie den Kindern mit Bewegungspausen entgegen.



**Lernen mit allen Sinnen** führt zu einer besseren Verankerung des Wissens im Langzeitgedächtnis. Aktivieren Sie durch die Bewegung einen weiteren Lernkanal und sorgen Sie so für ein gutes Basiswissen Ihrer Schüler\*innen.



Ermöglichen Sie Ihren Schüler\*innen **vielfältige Bewegungserfahrungen** mit und ohne Material.

Sportwissenschaftler\*innen empfehlen, dass Kinder sich erst gegen Ende der Grundschulzeit auf eine Sportart spezialisieren sollten.



Gerade für die jüngsten Schüler\*innen ist das **Vorbild der Lehrperson** von höchster Bedeutung. Überdenken Sie Ihre Einstellung zu Bewegung und Sport!



Der Schuleintritt ist für Ihre Schüler\*innen eine große **Umstellung**: bis vor ein paar Wochen konnten sie sich im Kindergarten fast immer bewegen.

Nun sollen sie plötzlich einen kompletten Vormittag auf Stühlen sitzen?

Kommen Sie dem in diesem Alter noch sehr ausgeprägten Bewegungsdrang unbedingt entgegen.



Studien belegen, dass Erwachsene, für die in jungen Jahren Bewegung zum Alltag gehörte, später regelmäßig Sport treiben, sich gesünder ernähren und weniger krankheitsanfällig sind. Legen Sie mit Ihrem Unterricht den **Grundstein für einen gesunden Lebensstil**.





## Wie führe ich das bewegte Lernen im Unterricht ein?

	Das mache ich schon.	Das möchte ich einführen.
Ich stelle die Möbel in meinem Klassenzimmer so um, dass möglichst schnell Bewegung möglich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stelle Materialien bereit, die zum bewegten Arbeiten animieren (Sitzkissen, Stehpulte).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lasse Bewegung im Unterricht zu, z. B. durch Materialien zum Selberholen auf den Fensterbänken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich arbeite mit offenen Methoden wie Stationsarbeit oder Schleichdiktaten, die per se mehr Bewegung verlangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich biete im Unterricht mindestens jeden zweiten Tag eine Bewegungspause an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache bei sämtlichen Bewegungsübungen mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Anleitung und ggf. das Material für fünf Bewegungsübungen parat, die ich spontan einsetzen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe im Klassenzimmer einige Kleingeräte für Bewegungsübungen (vgl. Seite „Materialsichtung“).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich informiere in einem Elternbrief oder auf einem Elternabend über das Konzept des bewegten Lernens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Buchstabenzug



5 Minuten



Deutsch



ggf. Verkleidungsmaterial, z. B. ein Hut, eine Pfeife oder eine Kelle

### So geht es:

1. Die Kinder sitzen an ihren Plätzen oder stehen im Raum verteilt.
2. Nennen Sie einen Buchstaben und schreiben Sie ihn ggf. auch an die Tafel.
3. Gehen Sie jetzt durch das Klassenzimmer.
4. Halten Sie bei einem Kind an. Es soll ein Wort mit dem entsprechenden Buchstaben nennen.
5. Passt das Wort, darf es sich bei Ihnen anhängen und „mitfahren“.

## Balancieren auf Buchstaben



5 Minuten



Deutsch



Seile, ggf. Augenbinden

### So geht es:

1. Ein Kind schließt die Augen oder verbindet sich die Augen.
2. Das andere Kind legt mit einem Seil einen Buchstaben auf den Boden.
3. Es führt das Partnerkind vorsichtig über das Seil.
4. Das „blinde“ Kind muss raten: Welcher Buchstabe ist es?

### Alternative:

Führen Sie die Übung mit Ziffern durch.



## Zehner-Einer-Staffel



10–15 Minuten



Mathematik



pro Gruppe zwei Teller, Zehnerstangen, Einerwürfel (alternativ Holzstäbchen als Zehner und Perlen als Einer)

### So geht es:

1. Teilen Sie die Klasse in Gruppen ein, die jeweils hinter einer Markierung stehen.
2. Stellen Sie an jedem Startpunkt einen Teller mit Zehnerstangen und Einerwürfeln auf. Gegenüber ist ein leerer Teller platziert.
3. Nennen Sie eine Zahl.
4. Das erste Kind aus jeder Gruppe rennt los, holt die entsprechende Anzahl an Zehnern und Einern und legt diese auf den leeren Teller.
5. Das Kind, das zuerst fertig ist, holt einen Punkt für seine Gruppe.

## Drehen und wenden



5–10 Minuten



Mathematik



Karten in DIN A5 jeweils mit Mengenbildern und Zahlen (z. B. drei Punkte und „3“)

### So geht es:

1. Jedes Kind hat eine Karte auf dem Rücken.
2. Die Kinder gehen im Klassenzimmer umher, um das Kind mit derselben Menge zu finden. Sie dürfen hierzu Fragen stellen  
(z. B. „Bin ich kleiner als 8?“) oder versuchen, ihre Zahlen durch Drehen und Wenden herauszufinden.

