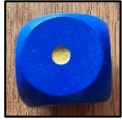


## Bewegungswürfel – Ideen für Buskinder



### Rundenlauf

Laufe 10 Minuten lang in deinem Tempo über den Schulhof. Versuche, gleichmäßig zu laufen.



### Lauf & Hampelmänner

Laufe eine Runde. Danach machst du 15 Hampelmänner. Und dann sofort wieder eine Runde! Das machst du immer wieder – bis 10 Minuten vorbei sind.



### Pendellauf

Suche dir zwei Punkte auf dem Schulhof (zum Beispiel zwei Linien). Laufe immer hin und zurück. Das machst du 10 Minuten lang. Laufe zügig, aber so, dass du durchhältst.



### Linien-Springen

Suche dir Linien oder Markierungen auf dem Boden. Springe mit beiden Füßen darüber, seitlich darüber oder einbeinig. Kombiniere Springen und Laufen – bleibe 10 Minuten aktiv.



### Power-Gehen

Gehe 10 Minuten richtig schnell. Deine Arme schwingen kräftig mit. Du joggst nicht – aber du gehst so flott wie möglich!



### Bewegungs-Mix

Laufe 2 Minuten. Dann mache 10 hohe Strecksprünge – spring hoch und strecke dich ganz lang! Danach läufst du sofort weiter. Das wiederholst du, bis 10 Minuten vorbei sind.

## **Anleitung zur Verwendung des Bewegungswürfels** *(Für Lehrkräfte im Rahmen des Bewegungspasses)*

### **Ziel des Bewegungswürfels**

Jede Klasse erhält einen Bewegungswürfel mit passenden Bewegungsideen – insbesondere für sogenannte „Buskinder“, die nicht aktiv zu Fuß oder mit dem Roller zur Schule kommen können.

Der Bewegungswürfel soll:

- zusätzliche Bewegungsanlässe im Schulalltag schaffen
- Freude an Bewegung fördern
- Ausdauer und Koordination stärken
- Chancengleichheit im Rahmen des Bewegungspasses unterstützen

Im Mittelpunkt stehen Motivation, Regelmäßigkeit und gemeinsames Erleben – nicht Leistung.

### **Wann kann der Würfel eingesetzt werden?**

Die Klassenlehrkräfte entscheiden selbst, an welcher Stelle im Schulalltag die Bewegungsalternativen sinnvoll eingebunden werden.

Zum Beispiel:

- in den großen Pausen
- als kurze Bewegungseinheit im Unterricht
- als ritualisierter Start in den Schultag
- als Bewegungsimpuls zwischendurch

Empfehlung: regelmäßiger Einsatz, z. B. in jeder großen Pause oder einmal täglich.

### **So wird der Würfel eingesetzt**

1. Ein Kind darf würfeln.
2. Die gewürfelte Bewegungsaufgabe wird kurz erklärt oder gemeinsam gelesen.
3. Die Lehrkraft legt die Bewegungsdauer fest (z. B. 10 Minuten).
4. Die Kinder führen die Aufgabe eigenständig durch.

### **Organisation & Sicherheit**

- Klare Bewegungsbereiche festlegen.
- Laufrichtungen ggf. vereinheitlichen.
- Auf ausreichend Abstand achten.
- Intensität dem Leistungsstand der Klasse anpassen.
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen Alternativen anbieten (z. B. zügiges Gehen statt Laufen).

Die beigefügten Übungen verstehen sich als Ideen und können selbstverständlich an Ihre Gegebenheiten angepasst oder erweitert werden.