

# LERNENamRhein

## Bewegte (Lern-) Phasen im Schulalltag

(HAVE A BREAK)

Eine Übungs-Sammlung für den  
Schulalltag zur Förderung der  
Selbstregulation

Frank Amrhein  
2024  
Köln

Ich freue mich, wenn die Sammlung intensiv genutzt wird und gerne auch davon erzählt wird mit dem Hinweis, dass man ja eine Fortbildung machen kann. Die Sammlung ‚einfach weitergeben‘ finde ich doof und bitte darum es nicht zu tun, DANKE!

Über ein Feedback darüber, wie die Übungen im Alltag funktionieren, freue ich mich und falls du eine Übung hast, die auch prima passt oder Variationen, kannst du mich gerne kontaktieren!

## HAVE A BREAK - Bewusste (Lern-) Phasen im Schulalltag

LernSpiele - SpielPausen - LernPausen - ...

Bewegungspausen dienen der Rhythmisierung des Unterrichts, kommen dem Bewegungsdrang der Schüler\_innen nach und stellen somit ein Gegengewicht zu langen Arbeitsphasen dar. Sie können die Lernfreude durch das gemeinsame Erleben in der Klassengemeinschaft enorm steigern. Im Alltag stellt sich dennoch immer wieder die Frage, wann man diese ‚Pausen‘ einplanen kann und ob man damit eventuell Unterrichtszeit in Konkurrenz zu Lerninhalten stellen sollte.

Die Antworten lauten aus Erfahrung: „Ja!“, man benötigt Zeit. Nicht viel, ca. 6-10 Minuten sind ausreichend. Zeit, in der viele Schüler\_innen nicht mehr oder noch nicht mit vollen Kräften an den Lernaufgaben arbeiten (können). „Nein!“, denn es ist nicht alleine als Pause im Sinne einer passiven Erholung gedacht - wenn man sich an dem hier vorgestellten Konzept orientiert: Es sind Lernpausen, in denen grundlegende Aspekte eines gehirn-gerechten Unterrichts berücksichtigt werden (vgl. BIRKENBIHL). Die Selbststeuerungskompetenzen werden fokussiert und deshalb steht das hier vorgestellte Konzept zunächst unter dem Motto: „Berücksichtigung der Exekutiven Funktionen (BEX)“. Die Exekutiven Funktionen, insbesondere die kognitive Flexibilität, die Inhibition und das Arbeitsgedächtnis, bilden die Grundlage für ein erfolgreiches lebenslanges Lernen (vgl. KUBESCH).

Die Spielekombinationen der HAVE A BREAK-Datei berücksichtigt und fördert permanent die Exekutiven Funktionen. Es ist das Ziel dieser Kombination aus bewegungsintensiven aktivierenden Anforderungen und der anschließenden Phase der bewussten Fokussierung mit einer regulierenden Wirkung, dass die Schüler\_innen ein individuell optimales Aktivierungsniveau erreicht: sie können sich demnach (wieder) besser konzentrieren, sich einer Aufgabe voll und ganz widmen, ohne sich allzu leicht von Einflüssen ablenken zu lassen und zielgerichteter (weiter-) arbeiten. Somit folgt man dem Prinzip der Psychophysischen Regulation (vgl. DORDEL, AMRHEIN). Einem bewegungsintensiven Spiel folgt immer eine Phase der Ruhe / des Fokussierens: ein Leisespiel (vgl. Spiele mit geringer Intensität und dem Hinweis FOKUS!

Die Chancen des bewegten Lernens werden hier in den Fokus gerückt und es ist eine Herausforderung an die Bereitschaft der Lehrkräfte, sich auf die Lernbedürfnisse der Schüler\_innen situativ einzulassen. Somit ist der Zeitpunkt des Einsatzes immer eine Frage der Kenntnisse über die Bedürfnisse der eigenen Lerngruppe und der Rückschlüsse aus den Beobachtungen, die man während des Unterrichts macht. So kann es sinnvoll sein, zu Beginn des Unterrichts gemeinsam zu spielen, um den Schüler\_innen die Gelegenheit zu geben, die Phase vor dem Unterricht (Schulweg, Pausensituationen,...) ‚abzuhaken‘ und sich auf den Unterrichtseinstieg zu fokussieren. Genauso kann es zielführend sein, situativ im Unterricht zu reagieren und das Unterrichtsgeschehen bewusst zu ‚unterbrechen‘. Hierbei können auch die Schüler\_innen beteiligt werden, indem sie den Bedarf an einer Bewegungspause signalisieren. Sollten nur einzelne Schüler\_innen eine solche benötigen, bzw. hält die Lehrkraft eine individuelle Pause für sinnvoll, so kann die/der Schüler\_in sich die ‚Auszeitkarte‘ nehmen und eine individuelle Bewegungspause vor dem Klassenraum gestalten. Hierzu steht eine Box mit verschiedenen Bewegungsmaterialien und -aufgaben zur Verfügung. Während der **Auszeit** gelten folgende Regeln (die auf der Karte zu lesen sind):

1. **Ich bewege mich 3 Minuten leise vor dem Klassenraum / im Nebenraum (Sanduhr).**
2. **In dieser Zeit sieht und hört mich niemand.**
3. **Bevor ich in die Klasse gehe, atme ich dreimal tief durch, auf dem Weg zu meinem Platz gilt Regel 2.**

Unabhängig von der Auswahl der HAVE A BREAK-Kombination spielen Regeln eine zentrale Rolle, die den Ablauf sichern sollen: Die Lehrkraft entscheidet, welche Regeln ‚vorgegeben‘ werden (müssen). Die

Spielidee wird zunächst immer in der Version vorgestellt, die alle Schüler\_innen ‚problemlos‘ absolvieren können - im Sinne einer aktiven und erfolgreichen Teilhabe. In weiteren Spielerunden werden die Schüler\_innen dazu animiert, Spielvariationen mitzugestalten und Verantwortung für die erfolgreiche Durchführung mit zu übernehmen.

So soll / kann ein ‚neues Spiel‘ effektiv eingeführt werden:

1. **Kurz und knapp erklären: max. 3 Sätze a 10-12 Wörtern**  
**1-2 Infos pro Satz**
2. **Eindeutig Demo und / oder Visualisierung z.B. durch Strichfigur**
3. **„Los geht’s mit der Proberunde!“**

→ nach 1-2 Minuten wird unterbrochen und nachgefragt, ob etwas verändert / angepasst werden muss / soll.

→ Veränderung der Herausforderungen: z.B. Entlasten einer Exekutiven Funktion bei Erhöhung der Anforderungen einer anderen EF oder insgesamt Steigerung der Anforderung → die von Kids als Herausforderung erlebt wird!

Wenngleich die Angebote möglichst alle motivieren sollen, bleibt immer die Freiwilligkeit ein wichtiger Grundsatz. Sollte ein\_e Schüler\_in nicht teilnehmen wollen, so bleibt dies in sofern freigestellt, als dass hierbei die Regel gilt „Ich lasse die anderen in Ruhe spielen!“. In vielen Fällen lassen sich diese Schüler\_innen dazu ermuntern, eine aktive Beobachtungsrolle oder Schiedsrichter\_infunktion zu übernehmen.

Die Spiele in der HAVE A BREAK-Datei sind praxiserprobt zusammengestellt und bieten ausreichende Variationsmöglichkeiten für alle Altersgruppen. In den meisten Klassen etablieren sich schnell ein Pool an Spielen, die von den Schüler\_innen gerne und wiederholt gefordert werden. Im Sinne eines ökonomischen Einsatzes und im Sinne einer sprachereduzierten Präsentation kommen teilweise eindeutige Signalkarten zum Einsatz. Diese können von der Klassengemeinschaft eigenständig koloriert werden und somit zur ‚eigenen Klassen-Spielesammlung‘ werden, die in allen Klassenzimmern und Gruppenräumen als fester Bestandteil denkbar ist.

#### Literatur:

Amrhein, Frank: „Power- und Leisespiele“ mit heterogenen Lerngruppen - Wie kann das gelingen? in: *Ruin S. u.a.: Inklusion im Schulsport*, BELZ 2016

Birkenbihl V. F.: *Stichwort Schule: Trotz Schule lernen*, mvgverlag 2013

Dordel, S.: *Bewegungsförderung in der Schule*, Verlag Modernes Lernen 2007

Kubesch, S. (Hrsg.): *Exekutive Funktionen und Selbstregulation*, HUBER 2014

**Empfehlenswert:** Unfallkasse NRW Handreichung „Gemeinsam Lernen im Schulsport, Teil I+II“

#### **Hinweise zur Spieldatei:**

AG    X X O                    I    X O O                    KF    X X X

AG = Arbeitsgedächtnis    I = Inhibition                    KF = Kognitive Flexibilität

Je mehr X, desto mehr ist dieser Bereich in der Grundversion des Spiels gefordert. Wie oben beschrieben, gilt es die Exekutiven Funktionen, bzw. deren aktuelle Kapazitäten der Schüler\_innen zu berücksichtigen (BEX!). Durch Variationen der Anforderungen im Spiel (Komplexität ändern, Regeln variieren,...) kann Einfluss auf die Exekutiven Funktionen genommen werden → Entlastung oder erhöhte Anforderung.

**Viel Spaß mit den Kids!!!**

Ruhe / Fokus

alleine am Platz

Intensität ↓

## Stille Minute

AG X O O

I X O O

KF X O O

### So geht's:

Alle sitzen still: mit Kopf auf dem Tisch / den Armen, wer will mit geschlossenen Augen oder mit Blick auf einen Punkt auf dem Tisch (kein Blickkontakt mit anderen!)

Ich starte die stille Minute: „Los geht's! - wenn du denkst, dass die Minute vorbei ist, schaust du ganz still nach vorne auf die Uhr!“

### So geht's auch...noch besser....anders....:

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: Uhr

Ruhe / Fokus

alleine am Platz

Intensität ↓

# Gerader Sitz + Eier-Reifen (PingPongBall)

AG X O O

I X O O

KF X O O

## So geht's:

S sitzen im Schneidersitz / Auf dem Stuhl. L zählt langsam bis 3.

Die Aktionen bei 1+2+3 müssen geübt werden:

- 1: „Binde eine Schnur am Kopf fest.“
- 2: „Zwei Arme liegen schwer auf dem Schoß!“
- 3: „Die Schnur zieht den Kopf in Richtung Decke hoch!“

## So geht's auch...noch besser....anders....:

L läuft hinter den S und bestärkt richtige Bsp., L korrigiert verbal / taktil die Haltung, L legt Sandsäckchen, Bierdeckel, .... auf den Kopf der S. dieser soll nach oben ‚gedrückt‘ werden

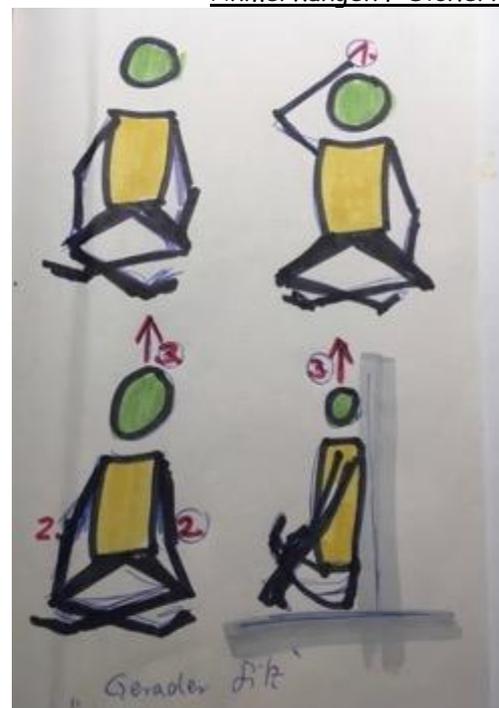
### Eier-Reifen:

L dreht einen Gymnastikreifen an. Sobald der Reifen liegt, „reißt“ die Schnur an den Köpfen ;-)

Pingpong-Ball: L lässt Ball aus ca. 1 Meter fallen. Wenn der Ball nicht mehr zu hören ist, „reißt“ die Schnur.

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: ggf. Sandsäckchen, 1 TT-Ball / 1 Gymnastikreifen

# Geräusche-Beutel

AG X X O

I X O O

KF X O O

## So geht's:

LK erklärt Spiel: „Höre das Geräusch und merke es Dir, evtl. den Namen des Gegenstandes, wenn du ihn erkennst. Nicht verraten! ;-) Am Ende wird kontrolliert.“ S sitzen ruhig und schließen die Augen / drehen sich um / legen den Kopf ab / .... LK holt einen Gegenstand heraus und lässt ihn klingen. Nach 5 Gegenständen kündigt LK Ende an: „Bei O öffnest Du die Augen / siehst zu mir. Bleib still. Wir kontrollieren gemeinsam!“ LK zählt: „5-4-3-2-1-0“ LK: „Ich zeige einen Gegenstand. Wenn Du ihn gehört hast, zeige mit dem Daumen nach oben, wenn nicht nach unten!“  
Nach jedem Zeigen wird das Geräusch zur Kontrolle wieder gemacht.

## So geht's auch...noch besser....anders....:

LK fordert auf nach der Kontrolle: „Zeige mit den Findern an welcher Stelle der Gegenstand zu hören war!“

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?

TT-Ball, Feuerzeug, Münze, Kugelschreiber, Plastiktüte, Spraydose,...



Material: verschiedene Gegenstände in einem Beutel

Spaß / Darstellen

Gruppe

Intensität



# Umzug

AG X O O

I X O O

KF X O O

## So geht's:

Alle stehen im Kreis / irgendwo im Raum: Ich nehme ‚unsichtbaren‘ Gegenstand aus dem Umzugswagen und schiebe / bringe ihn zu Mitspieler\_in. Dabei sage ich den Namen des Gegenstandes immer wieder laut und deutlich (gerne ‚übertrieben‘ durch Gestik unterstützt). Mitspieler nimmt an und schiebt weiter. Ich stelle mich auf den freien Platz. Nach kurzer Zeit ‚starte‘ ich mit anderem Gegenstand. Das dann immer wieder. Es sind dann mehrere Gegenstände gleichzeitig unterwegs. Bsp.: Schrank, große Topfblume, riesige Vase, Aquarium, Ball, Fahrrad,...

## So geht's auch...noch besser....anders....:

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: ---

Fokus / Namen (Steh-) Kreis

Intensität



# Namen-Sack

AG X X O

I X O O

KF X O O

## So geht's:

Alle sitzen / stehen im Ellenbogenkreis. „Ich sage meinen Namen und werfe den Sack zu einer/m anderen!“ - Ich bin verantwortlich dafür, dass der Sack ankommt und merke mir, zu wem ich geworfen habe. Danach nehme ich meine Hände hinter den Rücken.

Am Ende hatte jede\_r einmal den Sack.

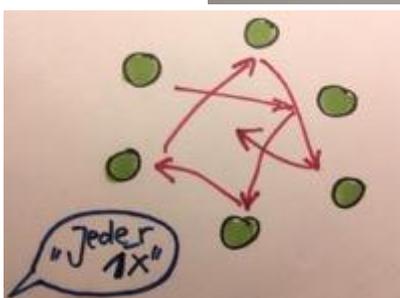
## So geht's auch...noch besser...anders....:

Ich sage den Namen zu dem ich werfe / letztes mal geworfen habe und warte, bis die/der „HIER!“ gesagt hat (bereit ist).

Alle bewegen sich frei im Raum / Zone ohne Körperkontakt.

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: 1 Beutel, Sandsäckchen → muss man gut greifen / fangen können

Reiz-Reaktion

Stehkreis

Intensität



## Klatsch weitergeben

AG X O O

I X X O

KF X O O

### So geht's:

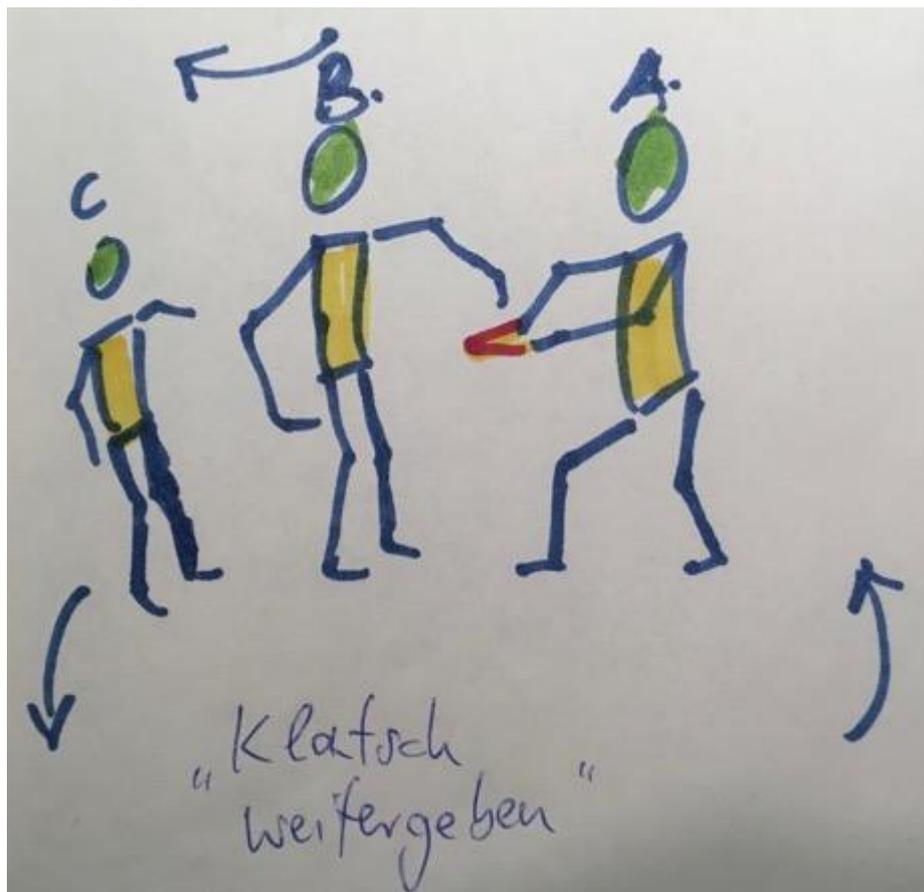
Wir stehen im Kreis. Eine\_r klatscht in Richtung einer Person. Diese nimmt den Klatsch auf und gibt ihn weiter. Zunächst im Kreis. Ich darf erst klatschen, wenn Empfänger\_in bereit ist: Blickkontakt & Hände offen.

### So geht's auch...noch besser....anders....:

Kreuz und quer im Kreis. Am besten beim Klatschen einen Schritt in die entsprechende Richtung. Mehrere Klatscher werden losgeschickt. Tempo variieren.

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: ---



# „Eins-zwei-drei“

AG X X X

I X X X

KF X X X

## So geht's:

Zwei Personen stehen sich gegenüber und zählen abwechselnd bis drei.

Die ‚Eins‘ wird ersetzt durch eine Bewegung.

Die ‚drei‘ wird ersetzt durch eine Bewegung.

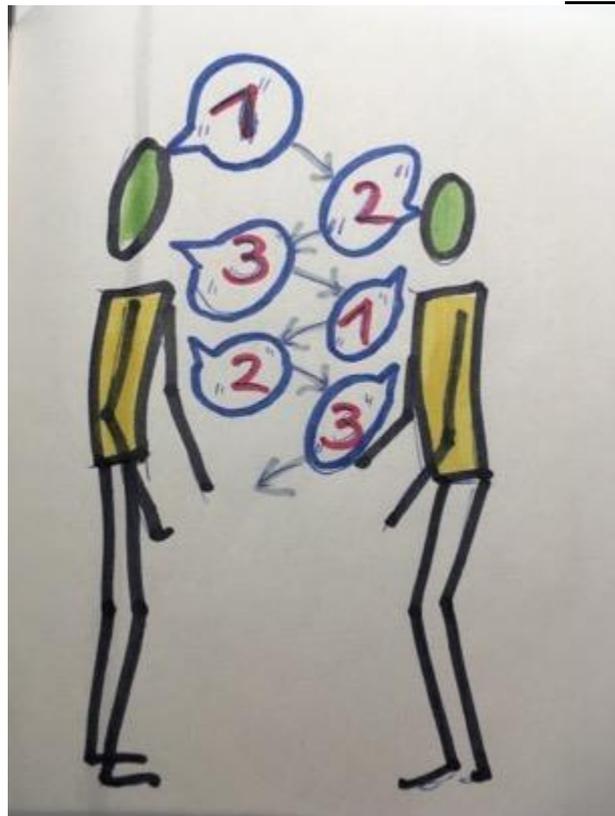
Die ‚zwei‘ wird ersetzt durch eine Bewegung.

## So geht's auch...noch besser...anders....:

Zunächst nur durch Bewegung ‚ohne Geräusch‘ ersetzen. Dann nach und nach Bewegung durch Geräusch ergänzen. → Neustart mit anderer/m Partner\_in

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: ---

Reiz-Reaktion

Kreis

Intensität



# ZIP-ZAP (links - rechts)

AG X X O

I X X O

KF X X O

## So geht's:

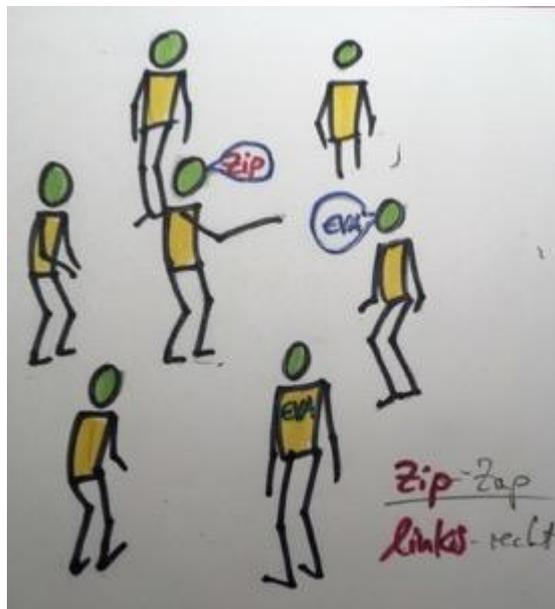
S. sitzen / stehen im Kreis und merken sich, wer links und rechts von ihnen ist. Ein\_e S. steht in der Mitte und zeigt auf eine\_n S. und sagt: „ZIP!“ oder „ZAP!“. Bei ZIP nennt man den Namen des/der linken S.. Bei ZAP den Namen des/der rechten S.. Wer zu lange braucht oder einen Falschen Namen sagt, wechselt in die Mitte. Wer in der Mitte steht kann „ZIP\_ZAP!“ rufen. Dann wechseln alle den Platz. Wer übrig bleibt muss in die Mitte.

## So geht's auch...noch besser....anders....:

„Links-Rechts-Erleichterung“

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: ---

Geschicklichkeit

alle frei

Intensität



divers

frei alle

Intensität



# Verlorene Zahl

AG XXX

I XXXO

KF XXXO

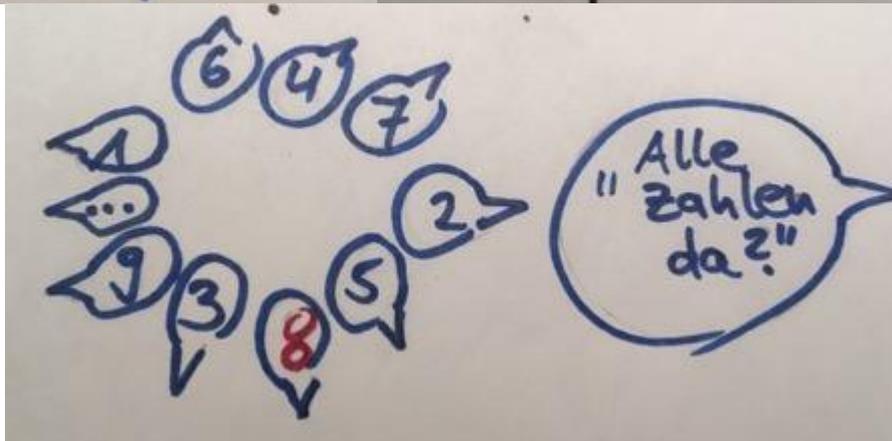
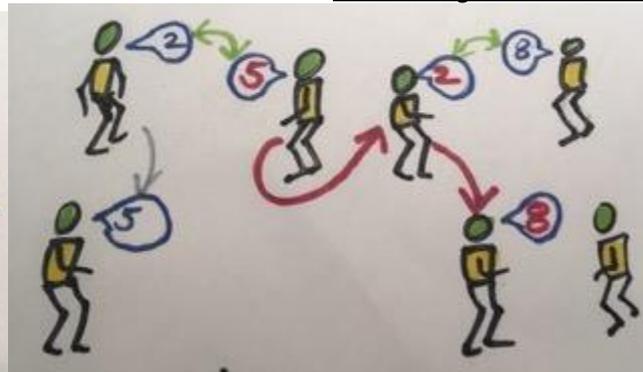
## So geht's:

Zunächst wird durchgezählt. Dann bewegen sich alle S. frei im Raum .Immer wenn sie eine\_n S. treffen begrüßen sie sich per Handschlag und nennen die eigene Zahl und hören die andere Zahl. Die ist ab jetzt ihre Neue Zahl. Beim nächsten Treffen mit einer\_m S. wiederholt sich das Vorgehen. Nach einer Weile beendet die LK das Spiel und fragt die Zahlen von 1 bis x ab: „Ist die 1 da?“

## So geht's auch...noch besser....anders....:

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: ---



# Gruppe zählt bis 20

AG X O O

I X X X

KF X O O

## So geht's:

S. stehen im Außenstirnkreis und dürfen nicht sprechen und sich auch sonst nicht verständigen. Sie müssen von 1-20 zählen. Wenn eine Zahl doppelt genannt wird, muss neu gestartet werden.

## So geht's auch...noch besser...anders....:

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: --



## 3-2-1 Summe bilden

AG X X O

I X X O

KF X X O

### So geht's:

Wir stehen uns zu zweit gegenüber. Ich kann die Zahlen 1, 2 und 3 anzeigen, indem ich für die 1: eine Hand oder ein Knie anhebe<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>2: zwei Hände oder eine Hand und ein Knie hochhebe<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>3: zwei Hände und ein Knie hochhebe.

Wir zählen jetzt zusammen "Drei, zwei, eins" und dann zeigen wir beide eine der drei Zahlen. Dann addiert jede\_r für sich die beiden Zahlen.

Ergibt die Summe eine **GERADE** Zahl, schlage ich mir mit beiden Händen auf die Oberschenkel. Ergibt die Summe eine **UNGERADE** Zahl, klatsche ich in die Hände.

Wer zuerst die richtige **Reaktion** zeigt gewinnt diese Runde.

### So geht's auch...noch besser....anders....:

- Ich kann auch eine 0 zeigen, in dem ich Hände und Knie unten lasse.
- Spielleiter\_in zeigt kurz vor der Runde mit einer HAnd eine Zahl mit Fingern an, die in dieser Runde nicht gezeigt werden darf.
- Wer bei der Grundversion keine Hand und kein Knie hebt verliert die Runde.

# 9-7-5 Klatschen

AG O O O

I O O O

KF O O O

## So geht's:

„Wir klatschen gemeinsam bis 9. Ich klatsche 4 Schläge vor!“

Proberunde!

2. Runde: „Dieses Mal klatschen wir gemeinsam bis 9, danach bis 7 und danach bis 5. Ich zähle immer 4 Schläge vor.“

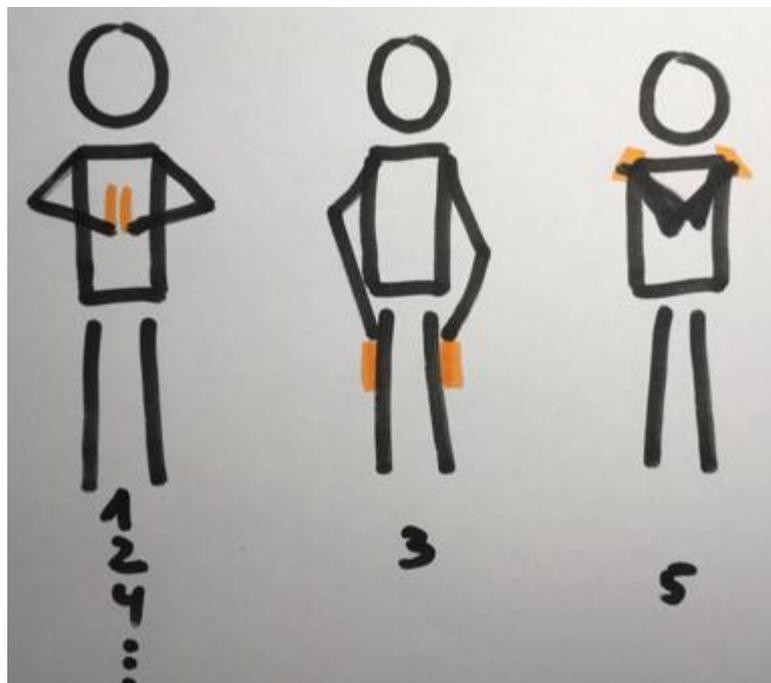
3. Runde: „Bei 3 schlagen wir mit beiden Händen auf die Oberschenkel, bei 5 machen wir mit den Armen ein Kreuz vor der Brust.“

## So geht's auch...noch besser...anders....:

Wir klatschen das Wort \_\_\_\_\_ . Pro Takt ein Buchstaben.

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: ---

# Kille-Kille

AG X O O

I X O O

KF X O O

## So geht's:

„Stelle dich mit dem Blick zur Spielleitung so auf, dass du ungefähr einen Meter Platz zu den anderen Mitspielern hältst. Mache die Bewegung der Spielleiterin oder des Spielleiters möglichst gleichzeitig nach.“

Der Spielleiter führt folgende Bewegungen nacheinander und in wechselnder Reihenfolge aus:

- Arme nach oben über den Kopf strecken
- Arme nach unten Richtung Boden strecken
- Arme zur linken Seite strecken
- Arme zur rechten Seite strecken
- Hände killern auf die Schulern
- Hände killern unter die Achseln

Bei allen Bewegungen machen die Finger kleine schnelle Bewegungen ("Kitzeln in die Luft"). Die Bewegungen werden nur von den Armen ausgeführt, der Oberkörper bewegt sich nicht mit.

## So geht's auch...noch besser....anders....:

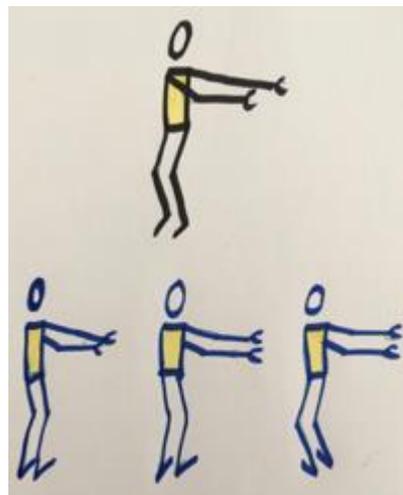
„Wir gehen / rennen die ganze Zeit auf der Stelle.“

„Wenn ich die Zunge raustrecke, machst du alle Bewegungen entgegengesetzt!“

„Wenn XY stoppt mit den Armen vor der Brust, stoppst Du sofort!“

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: --

# Farben-Hüpfen

AG X O O

I X X O

KF X X O

## So geht's:

Es werden 15 bis 20 verschiedenfarbige Markierungshütchen in einer zufälligen Reihenfolge ausgelegt. Der Abstand der Hütchen beträgt ungefähr eine Fußlänge.

„Du springst direkt neben die Hütchen.

Bei Rot--> mit rechts landen,

bei Blau--> mit links landen,

bei Grün --> beidbeinig landen.“

„Macht nun zunächst eine Proberunde!“

„Beende jede Runde auch wenn zwischendurch ein Fehler passiert - bleib dran!“

## So geht's auch...noch besser....anders....:

A: „Du sagst beim Landen zusätzlich laut folgenden Zahlen:

bei Rot= 1, bei Blau= 2 und bei Grün= 3.“

B: „Mach folgende Bewegungen dazu

bei Rot= re. Hand auf re. Knie, bei Blau= li. Hand auf li. Knie und bei Grün= beide Hände auf die Knie.“

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: 15-20 Hütchen oder Zettel in den Farben (s.o.)

Kategorie Sozialform Solo Intensität ↑

# Kommando JACK

AG X O O

I X X X

KF X X O

## So geht's:

Ich mache eine der Bewegungen und sage immer entsprechend dazu die Bewegungsrichtung. Sage ich vorher „Kommando .....", machst und sprichst du direkt nach. Fehlt das „Kommando“ bleibst du ruhig stehen.

(„Kommando“) HOCH

(„Kommando“) TIEF

(„Kommando“) LINKS

(„Kommando“) RECHTS

(„Kommando“) DREH

(„Kommando“) JACK

(„Kommando“) VOR

(„Kommando“) RÜCK

## So geht's auch...noch besser...anders....:

Schüler\_in leitet an!!! ;-)

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?

Material: ---

# Kofferpacken mit ‚Neustart‘

AG X X X

I X X X

KF X X O

## So geht's:

Man startet immer mit dem Satzanfang „Ich packe meinen Koffer und nennt der Reihe nach, was schon im Koffer ist und macht die entsprechende Bewegung dazu. Danach fügt man noch etwas hinzu.“

Wenn Du an der Reihe bist und entscheidest, ‚dass es reicht‘, sage „Neustart“ und beginne von vorne mit anderen Gegenständen und Bewegungen oder nimm schon vorhandene...

(Der/die vorherige Spieler\_in hat in dem Moment die Runde gewonnen.)

## So geht's auch...noch besser...anders....:

Wir sprechen und zeigen die Wiederholungen im Chor

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?

Material:

# OOH-AAH-IIH

AG XXX

I XXXX

KF XXXO

## So geht's:

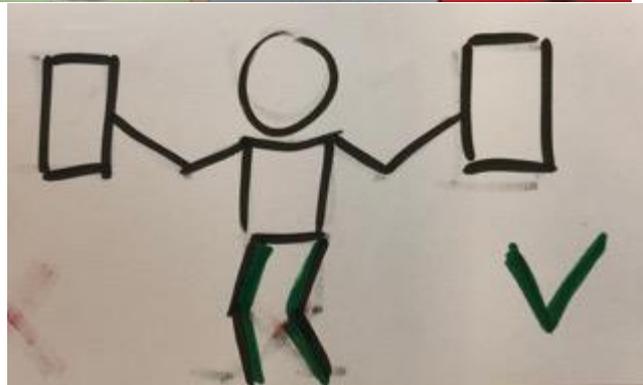
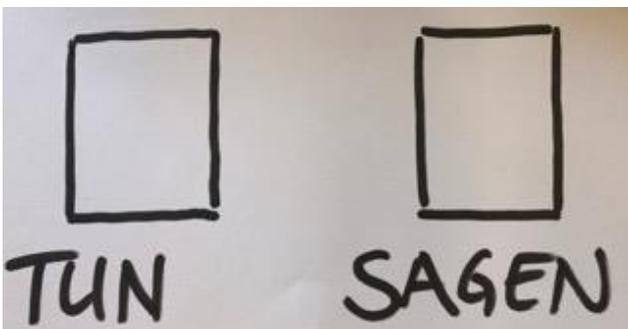
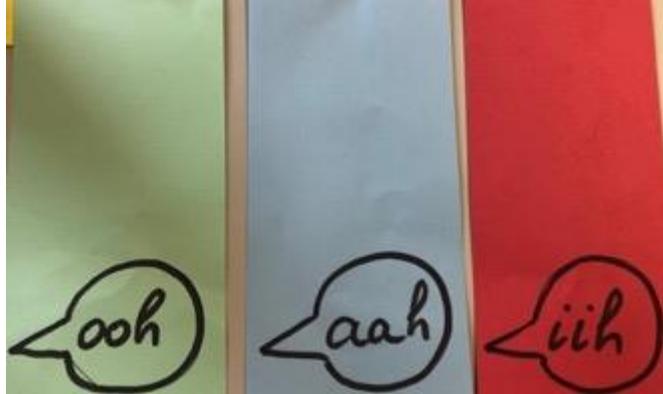
Ich zeige eine Farbkarte und du machst die entsprechende Bewegung!

## So geht's auch...noch besser....anders....:

- Ich zeige die Karten ohne die Skizze.
- Du sagst entsprechend der Farbe „OOH bei Grün“, „AAH bei BLAU“, „IIH bei ROT“
- Ich zeige 2 Karten: die linke Karte zeigt was du MACHST, die rechte was du SAGST
- Sind meine Beine gekreuzt, sagst und machst du das vertauscht!

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: Karten

# Bewegungs-Pfeil

AG X O O

I X X O

KF X X O

## So geht's:

„Ich zeige einen Pfeil. Du bewegst dich und sagst dabei Folgendes:

- Hochspringen, Arme nach oben und „Oben“ Sagen
- In die Hocke gehen, Hände zum Boden und „unten“ sagen
- Schritt nach rechts, Arme nach rechts strecken und „rechts“ sagen
- Schritt nach links, Arme nach links strecken und „links“ sagen.“

## So geht's auch...noch besser...anders....:

A: „Ist der Pfeil Rot, machst und sagst du alles entgegengesetzt.“

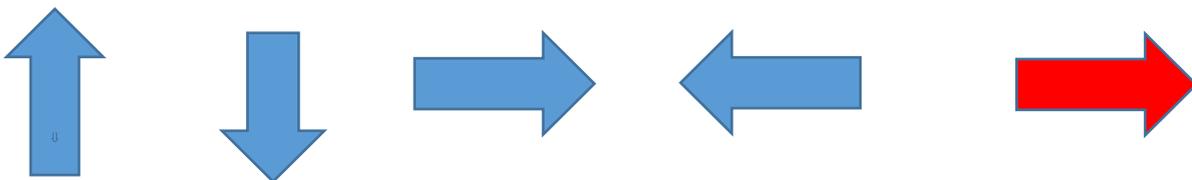
B: „Es gibt jetzt nur blaue Pfeile! Sage ich vor dem Zeigen „**Sagen**“, sagst du die Pfeilrichtung richtig und machst die Bewegung entgegengesetzt.

Sage ich vor dem Zeigen „**Machen**“, machst du die Bewegung in die Pfeilrichtung und sagst die entgegengesetzte Richtung.“

→ Letzte runde wieder Grundversion!!!

Skizze / Foto

Anmerkungen / Sicherheit?



Material: Zettel mit blauem Pfeil auf Vorderseite und rotem Pfeil auf Rückseite