Lehrerzimmer

Gratis-Vorlage · Volksschule · Unterstufe

30 Bewegungspausen für dunkle Wintermorgen

Karten zum Ziehen: eine Minute bewegen, dann geht's konzentriert weiter.



Das ist drin

- **19 Karten zum Wachwerden**
- **9 Karten zum Ruhigwerden**
- **2 Karten für zwei**, 2 leere für eure Ideen
- Jede Pause dauert **etwa eine Minute**

So geht's

1. Die vier Kartenseiten ausdrucken und ausschneiden.
2. Karten falten und in ein Glas, eine Dose oder einen Adventsack legen.
3. Wenn die Luft raus ist: Fenster auf, ein Kind zieht, alle machen mit.



Wach oder ruhig?

Nach der Pause kommt Stillarbeit? Dann eine **lila Karte** (ruhig werden). Alle sind müde? Eine **blaue** (wach werden).

Jede Woche drei neue Gratis-Vorlagen:
lehrerzimmer.eu/gratis

Diese Seite musst du nicht drucken.

1



WACH WERDEN

Pinguin-Watscheln

Arme an den Körper, mit winzigen Schritten durch die Klasse watscheln.

2



RUHIG WERDEN

Flamingo

Auf einem Bein stehen und bis 10 zählen. Dann das andere Bein.

3



WACH WERDEN

Frosch-Sprünge

In die Hocke gehen und 5 große Froschsprünge am Platz machen.

4



RUHIG WERDEN

Der Schneemann schmilzt

Ganz groß stehen, langsam bis zum Boden schmelzen. Und wieder aufbauen!

5



RUHIG WERDEN

Eiszapfen

Auf die Zehenspitzen, die Arme ganz lang nach oben. 10 Sekunden halten.

6



RUHIG WERDEN

Schneeflocke

Langsam um sich selbst drehen und ganz leise am Boden landen.

7



WACH WERDEN

Eisbär-Tatzen

Auf allen vieren wie ein Eisbär: 4 Schritte vor, 4 zurück.

8



WACH WERDEN

Eislaufen am Platz

Mit den Füßen gleiten: links, rechts, links. 20-mal.

Ausschneiden, falten und in ein Glas oder eine Dose. Jeden Morgen zieht ein Kind eine Karte.

9

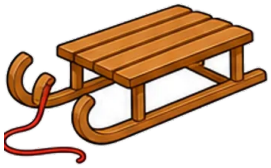


WACH WERDEN

Abfahrtshocke

In die Hocke wie beim Skifahren und 10 Sekunden halten.

10



WACH WERDEN

Schlittenfahrt

Auf dem Sessel: Füße hoch und mit den Armen rudern, als ginge es bergab.

11



WACH WERDEN

Holz hacken

Hände zusammen über den Kopf, mit Schwung nach unten. 10-mal.

12



WACH WERDEN

Schneeballschlacht

Unsichtbare Schneebälle formen und in alle Richtungen werfen.

13



RUHIG WERDEN

Winterschlaf

Wie ein Bär einrollen, 3 tiefe Atemzüge, dann gähnen und strecken.

14



WACH WERDEN

Schneehase

Mit beiden Beinen gleichzeitig hoppeln: 10 kleine Hüpfer.

15



RUHIG WERDEN

Rentier-Geweih

Hände als Geweih an den Kopf und den Kopf langsam kreisen lassen.

16



RUHIG WERDEN

Die Kerze

Tief einatmen und so langsam ausblasen, dass die Kerze nur flackert.

Ausschneiden, falten und in ein Glas oder eine Dose. Jeden Morgen zieht ein Kind eine Karte.

17



WACH WERDEN

Glocke läuten

Hände falten, Arme wie ein Glockenseil schwingen: bim, bam.

18

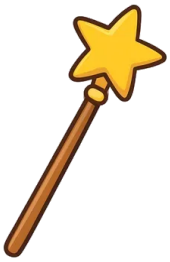


ZU ZWEIT

Spiegelbild

Ein Kind macht langsam vor, das andere ist der Spiegel. Dann tauschen.

19



WACH WERDEN

Eingefroren

Wer verzaubert wird, friert ein. Die Lehrerin zaubert alle wieder frei.

20

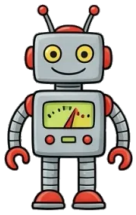


WACH WERDEN

Seilspringen ohne Seil

20 Sprünge mit einem unsichtbaren Springseil.

21



WACH WERDEN

Roboter

Eckig und langsam gehen wie ein Roboter, mit Piep-Tönen.

22



WACH WERDEN

Bergsteigen

Am Platz: Knie hoch und mit den Händen nach oben greifen.

23



RUHIG WERDEN

Teig kneten

Hände und Arme kräftig durchkneten, dann locker ausschütteln.

24



WACH WERDEN

Wetter-Konzert

Regen: Finger tippen.
Donner: Füße stampfen.
Sonne: Arme weit auf.

Ausschneiden, falten und in ein Glas oder eine Dose. Jeden Morgen zieht ein Kind eine Karte.

25



WACH WERDEN

Menschen-Uhr

Die Arme sind Zeiger. Ich sage eine Uhrzeit, ihr zeigt sie.

26



RUHIG WERDEN

Luftballon

Einatmen und groß werden, ausatmen und ganz klein zusammensinken.

27



RUHIG WERDEN

Tanne im Sturm

Füße fest wie Wurzeln, die Arme schwingen wie Äste im Wind.

28



WACH WERDEN

Radfahren

Auf dem Sessel in die Pedale treten: erst langsam, dann schnell.

29



ZU ZWEIT

Rhythmus-Echo

Ich klatsche einen Rhythmus vor, alle klatschen ihn nach.

30



WACH WERDEN

Stopptanz

Tanzen, bis die Musik stoppt. Wer sich noch bewegt, macht 3 Kniebeugen.

31

EURE IDEE

32

EURE IDEE

Ausschneiden, falten und in ein Glas oder eine Dose. Jeden Morgen zieht ein Kind eine Karte.