

Silke Hubrig

Wenn's mal wieder hibbelig wird

Kleine Entspannungs-
und Bewegungsspiele
für zwischendurch



Silke Hubrig

Wenn's mal wieder **hibbelig** wird

Kleine Entspannungs-
und Bewegungsspiele
für zwischendurch





Impressum

Titel

Wenn's mal wieder hibbelig wird
Kleine Entspannungs- und Bewegungsspiele für zwischendurch
in Grundschule & Ganzttag

Autorin

Silke Hubrig

Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil

© DNP Design Studio – Shutterstock.com

Druck

Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin, DE



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern

www.pefc.de



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 1–4

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Keine gewerbliche Nutzung. Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u.Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© 2025, Verlag an der Ruhr GmbH,
Wilhelmstr. 20, 45468 Mülheim an der Ruhr
E-Mail: info@verlagruhr.de

ISBN 978-3-8346-6828-8

Inhaltsverzeichnis

Ein paar Worte vorab 5

Dem Bewegungsdrang gerecht werden



Bewegungsspiele für den Klassenraum 8

Stuhlfußball	9
Bitte aufrücken!	10
Würfelymnastik	11
Über Tisch und Bänke gehen	12
Zeitungstanzen	13
Ein Trampolin am Tisch	14
Alle Kinder, die ...!	15
Sachen aufheben	16
Feuer, Wasser, Sandsturm	17
Diese lästigen Fliegen!	18
Stopptanz	19
Rücken drücken	20
Wer bestimmt hier eigentlich?	21
Farben sehen	22
Kniedrücken	23
Befreundete Tiere finden sich	24
Mixer, Waschmaschine, Toaster	25
Was magst du?	26
Spring auf den Schoß!	27
Flamingokampf	28



Bewegungsspiele für den Flur 29

Was fährt da über den Flur?	30
Wie viele Schritte darf ich gehen?	31
Fließband	32
Donnerwetterblitz	33
Verrückte Roboter	34
Hindernislaufen	35



Bewegungsspiele für Wartezeiten 36

Finger schnappen	37
Kopf oder Zahl?	38
Ich bin das Kind, das	39
In der Frittenbude	40
Ich bin im Sportverein	41
Schütz deinen Rücken!	42
Fuß treten	43
Gummigliederpuppe	44



Bewegungsspiele für den Schulhof 45

Komm mit – Lauf weg!	46
Ticken und Erlösen	47
Wer fängt den Ball?	48
Wo ist Ahin?	49
Kettenfangen	50

Ab durch die Mauer.....	51
Kuhstall wechseln.....	52
Fischer, Fischer	53
Onkel Otto macht so!	54
Seilspringen	55
Gummitwist	56
Teddybär, Teddybär	57
Hinkepinke	59
Verstecken	60



Entspannungsspiele für den Flur..... 70

Schätzläufe.....	71
Slow Motion	72
Durch den Flüsterwald.....	73
Ein Spaziergang im Sturm.....	74



Entspannungsspiele für den Schulhof 75

Mit der Handykamera unterwegs.....	76
Monsterschreie	77
Wolkenfernsehen	78
Was hörst du?	79
Ein starker Baum.....	80

Im Schulalltag entspannen



Entspannungsspiele für den Klassenraum 62

Wie viele Hände kannst du spüren?	63
Schleichende Kinder	64
Der stille Händedruck	65
Die Aura der Hände spüren.....	66
Kreismassage.....	67
Rücken an Rücken.....	69



Ein paar Worte vorab

Liebe Kolleg*innen¹,

Wir alle kennen diese Momente in der Klasse, in denen es mal wieder hibbelig wird. Der Unterricht läuft auf Hochtouren, die Kinder sind voller Energie oder sehr energielos. Das Bedürfnis nach Bewegung, Entspannung oder einfach nur Abwechslung ist deutlich zu spüren.

Schon kurze Entspannungs- und Bewegungspausen können hier wirksam sein, um wieder eine konstruktive Lernatmosphäre zu schaffen.

Dieses Buch beschreibt einfache, schnell umzusetzende Bewegungsspiele. Daneben werden auch einfache Spiele zur Entspannung aufgezeigt. Es gibt verschiedene Art und Weisen, um sich körperlich und psychisch zu entspannen, beispielsweise Traumreisen, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Diese Methoden sind zeitintensiv und bedürfen eines Trainings und einer besonders reizarm gestalteten Umgebung. Für kurze Entspannungssequenzen in der Schule oder Hort eignen sich Übungen und Spiele, bei denen sich die Kinder hauptsächlich auf einen Sinn konzentrieren. Durch diese Konzentration lernen Kinder, andere äußere Reize für einen Moment auszuschalten, und können zur Ruhe kommen. Die Konzentration wird auf einen Wahrnehmungsbereich gelenkt, z. B. das Hören oder Fühlen.

„Hibbelige“ und unkonzentrierte Kinder können mithilfe eines Bewegungs- oder Entspannungsspiels wieder zu sich kommen, Energie tanken oder ihre Energie in konstruktive Bahnen lenken. Es hängt von der Gruppe bzw. deren Tagesform ab, was am besten umsetzbar ist.

Nicht in allen Gruppen funktionieren zu allen Zeiten intensive Bewegungs- oder Entspannungsspiele. Wenn auch nur ein oder zwei Kinder sich nicht darauf einlassen, kann es stressig werden und den gegenteiligen Effekt haben.

¹ Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir neutrale Formulierungen oder das Gendersternchen, um alle Menschen unabhängig von Geschlecht oder Geschlechtsidentität einzuschließen.





Die Spiele sind in jeder Schule umsetzbar, denn sie können im Klassenraum, auf einem Flur oder draußen auf dem Schulhof gespielt werden. Eine Turnhalle mit besonderen Sportmaterialien ist nicht erforderlich. Die zeitliche Dauer der Spiele beträgt stets ca. fünf Minuten. Selbstverständlich kann jedes Spiel durch Wiederholungen auch länger gespielt werden. Bei großen Gruppen dauern die Spiele oftmals länger als bei kleineren.

Den Kindern machen die Spiele vor allem dann Freude, wenn sie die Regeln verinnerlicht haben. Scheuen Sie sich also nicht, dasselbe Spiel immer mal wieder anzubieten. Die meisten Spiele sind so konzipiert, dass sie mit möglichst wenig oder sogar ohne verbale Sprache auskommen. So können sie auch in Klassen zum Einsatz kommen, in denen Kinder sind, die mit der deutschen Sprache noch nicht lange vertraut sind.

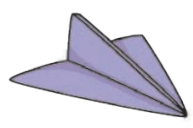
Ich wünsche Ihnen und den Kindern viele freudvolle Bewegungs- und Entspannungsmomente im herausfordernden Schulalltag.

Silke Hubrig





Dem **Bewegungsdrang** gerecht werden



Wenn's mal wieder **hibbelig** wird





Bewegungsspiele für den Klassenraum

Wenn es mal wieder „hibbelig“ wird, kann eine aktive Pause oder ein Bewegungsspiel eine gute Lernatmosphäre herstellen. Die Kinder toben sich aus, agieren zusammen und haben Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Die hier vorgestellten Spiele müssen nicht langwierig vorbereitet werden. So gibt es Spiele, bei denen keinerlei Vorbereitung nötig ist, und Spiele, für die die Kinder einen Stuhlkreis aufbauen oder die Tische und Stühle zur Seite tragen müssen. Aber auch diese Aktion ist bereits Bewegung und eine Auszeit vom konzentrierten Lernen.

Wenn Sie merken, dass ein bestimmtes Spiel für Ihre Lerngruppe derzeit genau das richtige ist, dann sollte es gern öfter nacheinander zum Einsatz kommen.

Sind die Regeln vertraut, spielt es sich noch lustvoller.





Stuhlfußball

Material: Stühle, ein Softball

Vorbereitung:

Die Stühle werden in zwei Gruppen zueinander aufgestellt. Dabei soll jeder Stuhl mindestens 1 m Platz um sich herum haben. Zwischen den beiden Gruppen sollten auch ca. 3 m Abstand sein.

So geht's:

Jedes Kind setzt sich auf einen Stuhl. Die Lehrkraft rollt den Ball ins Spielfeld.

Nun haben alle die Aufgabe, den Ball durch oder neben die Stühle auf die andere Seite des Klassenraumes zu schießen.

Dabei gelten folgende **Regeln**:

- * Der Ball darf nur mit dem Fuß oder Unterschenkel geschossen werden.
- * Die Kinder müssen auf den Stühlen sitzen bleiben.

Für jeden Treffer am anderen Ende des Raumes bekommt das Team einen Punkt. Nach 10 Minuten ist das Spiel vorbei.

Welche Mannschaft hat mehr Punkte?

Variationen:

- * Leichter wird es, wenn die Stühle enger zusammenstehen.
- * Anspruchsvoller wird es, wenn ein kleinerer Ball verwendet wird.





Bitte aufrücken!

Material: Stühle

Vorbereitung:

Es wird ein Stuhlkreis aufgebaut, in dem die Stühle eng zusammenstehen.

So geht's:

Ein Kind steht in der Kreismitte, d. h., ein Stuhl ist frei.

Das Kind ruft „*Rechts!*“ oder „*Links!*“ und das Spiel beginnt.

Bei „rechts“ rückt das Kind, das links neben dem freien Stuhl ist, auf den freien Platz. Bei „links“ rückt das Kind, das rechts neben dem Stuhl sitzt, auf den freien Platz. Die weiteren Kinder rücken nacheinander auf den jeweils frei gewordenen Platz auf.

Das Kind in der Mitte hat die Aufgabe, den jeweils kurz frei gewordenen Platz zu ergattern. Das Kind, das beim Aufrücken nicht schnell genug war, darf dann in die Mitte und mit dem Kommando „*Rechts!*“ oder „*Links!*“ eine neue Spielrunde einläuten.

Variationen:

- ☀ Leichter wird es, wenn die Stühle etwas weiter auseinanderstehen.
- ☀ Anspruchsvoller wird es, wenn das Kind in der Mitte während des Spiels einmal einen Richtungswechsel bestimmen darf.



Wenn's mal wieder **hibbelig** ist – gehen Sie's gelassen an!

Denn mit diesem Buch haben Sie über **60** kurze **Bewegungsspiele** und **Entspannungsideen** zur Hand, die für ein ausgeglichenes Klima in Ihrer Klasse sorgen.

Egal, ob Sie dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht werden oder für ruhige Momente sorgen wollen, die praxiserprobten **Spiele** und **Ideen** ...

- * sind übersichtlich gebündelt
(für Klassenraum, Flur, Schulhof oder bei Wartezeiten),
- * benötigen kaum Material und Erklärungszeit und
- * sind auch für DaZ-Lerner*innen geeignet.

Ein unverzichtbarer Begleiter im quirligen Schulalltag!

