Bewegungspause!

Kurz aufstehen, dann geht es leichter weiter



1. Ein Kind zieht eine Karte.
2. Die Lehrkraft oder das Kind liest vor und macht es vor.
3. Alle machen mit, so oft wie unten auf der Karte steht.
4. Danach tief durchatmen und hinsetzen.








Tipp: Schon zwei Minuten Bewegung helfen, danach wieder ruhig zu arbeiten. Gut passt eine Pause nach 20 bis 30 Minuten Sitzen.

Für drinnen: Alle Übungen gehen neben dem Tisch.

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.



Hüpf wie ein Hase.

10 Sprünge

banoo.boo



Spring wie ein Frosch: tief in die Hocke und hoch.

5 Mal

banoo.boo



Steh auf einem Bein wie ein Storch.

bis 10 zählen, dann wechseln

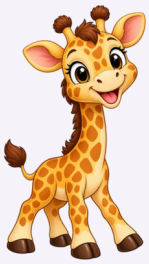
banoo.boo



Stampf wie ein Elefant auf der Stelle.

20 Schritte

banoo.boo



Streck dich wie eine Giraffe ganz nach oben.

bis 5 zählen

banoo.boo



Watschel wie ein Pinguin, die Arme am Körper.

10 Schritte

banoo.boo

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

mehr dazu

K37 · kostenlos



Beweg dich so langsam wie eine Schnecke.

bis 10 zählen

banoo.boo



Flieg wie ein Adler: Arme weit kreisen lassen.

10 Mal

banoo.boo



Schnapp wie ein Krokodil: Arme auf und zu.

10 Mal

banoo.boo



Mach einen Katzenbuckel und dann einen geraden Rücken.

5 Mal

banoo.boo



Trommel wie ein Gorilla auf die Brust.

bis 10 zählen

banoo.boo



Flatter wie ein Schmetterling mit den Armen.

bis 10 zählen

banoo.boo

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.



Beweg dich in Zeitlupe wie ein Faultier.

bis 10 zählen

banoo.boo



Galoppier auf der Stelle wie ein Pferd.

bis 10 zählen

banoo.boo



Streck dich wie ein Bär nach dem Winterschlaf.

3 Mal

banoo.boo



Kletter wie ein Affe: Hände abwechselnd nach oben.

10 Mal

banoo.boo



Klatsch wie eine Robbe die Hände zusammen.

10 Mal

banoo.boo



Sammel Nüsse wie ein Eichhörnchen: bücken und hoch.

10 Mal

banoo.boo

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.



Klatsch einen Rhythmus vor, alle klatschen nach.

3 Runden

banoo.boo



Stampf und klatsch im Wechsel.

10 Mal

banoo.boo



Patsch schnell auf die Knie wie ein Trommelwirbel.

bis 10 zählen

banoo.boo



Spring wie mit einem Seil, nur ohne Seil.

20 Sprünge

banoo.boo



Halt einen gedachten Luftballon mit dem Kopf in der Luft.

bis 20 zählen

banoo.boo



Spiegel: Eine Person macht vor, alle machen nach.

1 Minute

banoo.boo

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.