



## 30 kleine Bewegungspausen, die Kinder zum Lernen aktivieren und motivieren

1. Dreimal ums Haus oder durch den Garten laufen
2. Lieblingslied hören und dazu tanzen
3. 30 Sekunden so schnell wie möglich auf der Stelle laufen
4. Hüpfen wie ein Frosch
5. Auf einem Bein stehen und einen Witz erzählen
6. 20 Hampelmann- Sprünge machen
7. Einmal auf Zehenspitzen und einmal auf Fersen um den Tisch gehen
8. Fünf Minuten auf dem Trampolin springen
9. Einen Bleistift zwischen den Händen rollen
10. Den ganzen Körper ausschütteln
11. Im Hopslerlauf durch die ganze Wohnung oder den Garten hüpfen
12. Einen Ball hochwerfen und wieder auffangen
13. Mit beiden Knien einmal die Nase berühren
14. Im Bärenang gehen  
(auf Händen und Füßen, Po und Knie in der Luft)
15. Zweimal die Treppe hoch und runter laufen
16. 10 Kniebeugen machen und dabei rückwärts (auf Englisch) zählen
17. Drei Minuten lang einen Ball prellen
18. Recken und strecken und dabei gähnen
19. 30 mal schnell in die Luft boxen
20. Mit den Beinen in der Luft Fahrrad fahren
21. Laut in die Hände klatschen und jubeln wie bei einem Konzert
22. Unter dem Tisch oder einem Stuhl durch krabbeln
23. Im Krebsgang gehen  
(auf Händen und Füßen, Po zeigt zum Boden, Bauch zur Decke)
24. So oft wie möglich hintereinander auf einem Bein hüpfen
25. Auf einen Stuhl oder Hocker steigen und runter springen
26. Einen Ball an die Wand werfen und wieder auffangen
27. Rückwärts die Treppe hoch und runter gehen
28. Den Körper mit flachen Händen abklopfen
29. Eine große liegende Acht in die Luft malen
30. Einen Purzelbaum machen

Alle Bewegungspausen können individuell an die räumlichen  
Gegebenheit und motorischen Fähigkeiten der Kinder  
angepasst werden!

