

Bewegungssequenzen selber lernen – Schritt für Schritt

# Bewegungspausen



**Kleine Bewegungssequenzen im Unterricht erhöhen nicht nur den Lernerfolg, sie machen auch ganz einfach Spass. In der Reihe «Bewegungspausen» sind bisher drei Lernhefte erschienen.**

Auf 48 Seiten werden Sprungfolgen, Hüpfkombinationen und Jonglierübungen in einer Grafik erklärt. Die Bewegungssequenzen haben überall Platz: im täglichen Unterricht, als bewegte Hausaufgabe oder auf dem Pausenplatz. Sie begleiten die Lernenden durch das ganze Schuljahr. Deren Konzentrationsfähigkeit wird dabei spielerisch gefördert.



# Ein Einblick in die Reihe

11

11.1: Übung 11 in den folgenden Kombinationen:

	Wn	Wb	Ws
HF			
HK			
HO			

11.2: Übung 11 in der angegebenen Wiederholungsanzahl (eingestellt bei Wn und HF)

2x	3x	4x	5x

11.3: Konjugiere die Verben. Sage bei jedem Sprung ein Wort: «ich springe, du springst, er springt, wir springen, ihr springt, sie springen».

	HF
Geschäft am	

21

21.2: Übung 21 in einem Durchgang (ohne Fehler) 10x

Geschäft am

21.3: Übung 21 in einem Durchgang (ohne Fehler) 20x

Geschäft am

21.4: Übung 21 in einem Durchgang (ohne Fehler) 40x

Geschäft am

21.5: Übung 21; Person A sagt die Grundform 1 (Infinitiv) eines Verbes. Person B sagt dazu die Grundform 2 (Partizip) und wieder die Grundform 1 eines anderen Verbes. Z.B. singen (A), gesungen (B), tanzen (B), getanzt (A)...

Geschäft am

## Lernheft

Das persönliche Heft teilt den Lernprozess in kleine Lerneinheiten auf und führt so im individuellen Lerntempo zu akrobatischen Erfolgen. Die Übungen werden immer herausfordernder und sind selbsterklärend in einer Grafik dargestellt.

## Lernen in Bewegung

Wenn die koordinative und konditionelle Herausforderung der Grundform gemeistert ist, können die Lernenden sie mit einer Lernaufgabe aus den Bereichen Sprache oder Mathematik kombinieren.

Das kann ich schon

1.1	1.2	1.3
2.1	2.2	2.3
3.1	3.2	3.3
4.1	4.2	4.3
5.1	5.2	5.3
6.1	6.2	6.3
7.1	7.2	7.3
8.1	8.2	8.3
9.1	9.2	9.3
10.1	10.2	10.3
11.1	11.2	11.3
12.1	12.2	12.3
13.1	13.2	13.3
14.1	14.2	14.3
15.1	15.2	15.3
16.1	16.2	16.3
17.1	17.2	17.3
18.1	18.2	18.3
19.1	19.2	19.3
20.1	20.2	20.3
21.1	21.2	21.3
22.1	22.2	22.3
23.1	23.2	23.3
24.1		

Art.-Nr. 20.524  
ISBN 978-3-03700-524-8

## Lernkontrolle

Im persönlichen Lernheft dokumentiert jede Schülerin und jeder Schüler den eigenen Lernfortschritt. Auf der Rückseite des Lernheftes können die absolvierten Übungen auf dem Kontrollblatt abgehakt werden.



## Bewegungspausen

Heft, 48 Seiten, 12,5×19 cm, drahtgeheftet  
Autor: Martin Graber

INGOLDVerlag

**Jonglieren: Art.-Nr. 20.176**

**Seilspringen: Art.-Nr. 20.485**

**Gummitwisten: Art.-Nr. 20.524**

Preis je CHF 12.50



Zu den Produkten im Shop



## Sets

Jedes Lernheft wird in unterschiedlichen Sets angeboten: für die ganze Klasse im «10er-Set» oder im «25er-Set mit Stempel»; «Mein Set» enthält das Lernheft mit dem entsprechenden Material in einer attraktiven Verpackung.



## Stempel

Eine witzige Figur erhöht die Motivation – der Belobigungsstempel animiert die Schülerinnen und Schüler, einen Lernschritt erfolgreich abzuschliessen.



## Material

Passendes Material ergänzt jedes Lernheft: Bälle, Tücher, Springseile und Gummitwists – und schon steht den Bewegungspausen nichts mehr im Weg.



**Martin Graber** ist der Autor der Lehrmittelreihe und unterrichtet Sport auf der Sekundarstufe II. Als ausgebildeter Primarlehrer engagiert er sich in verschiedenen Schulprojekten für die bewegungsfreundliche Schule.

**INGOLD**Verlag

Eine Marke der Suisselearn Media AG

[www.ingoldverlag.ch](http://www.ingoldverlag.ch)

INGOLDVerlag  
Suisselearn Media AG  
3360 Herzogenbuchsee

Tel. +41 62 956 44 44  
[www.ingoldverlag.ch](http://www.ingoldverlag.ch)