

Bewegung in die Schule



Hoi und grüezi

Dass beim kognitiven Lernen gleichzeitig der Körper in Schwung gehalten wird, ist günstig – und kann sogar gratis sein. Einfache Balancegeräte können z.B. mit Zeitung selber gebastelt werden. Viele Formen für bewegtes Lernen sowie für Lernpositionen und Mobilisierungsübungen finden sich in meiner [Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule»](#).

Für abwechslungsreiches und motivierendes Lernen sorgen nicht nur vielfältige Bewegungsaufgaben, sondern auch unterschiedliche dafür geeignete Lernmaterialien. [Vorlagen](#) für Kartei-, Schnur- und Wäscheklammerkarten sowie Streichholzschachtelstreifen (siehe folgendes Foto) stellt der INGOLDVerlag kostenlos zur Verfügung.



Natürlich haben auch professionell hergestellte Balancegeräte ihren Reiz. Wer es gerne schlicht und kostengünstig hat, ist mit den [Angeboten des INGOLDVerlags](#) gut bedient.

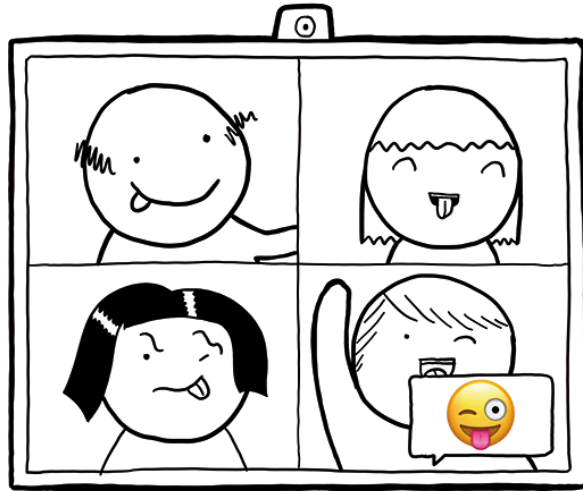


Ums Gleichgewicht geht es bei einer koordinativen Fähigkeit, um die Orientierung bei einer anderen. Das neue [Special «Orientieren – fertig – los!»](#) von «Schule bewegt» liefert dazu 15 bewegendende Ideen, die wie gewohnt von mir lektoriert wurden.



In letzter Zeit habe ich mit grosser Freude wieder Weiterbildungen vor Ort geleitet, aber auch weiterhin einige Online-Kurse (z.B. für «[Bewegte Schule Österreich](#)»).

Wer an Videokonferenzen andere bewegen und aufheitern möchte, kann sich auf www.workshop-spiele.de oder www.onlineuebung.de inspirieren lassen. Zum Beispiel könnten mal einige Emojis nachgeahmt werden.



Gute Laune macht auch Treppensteigen. Ein aktueller [Online-Artikel](#) beschäftigt sich mit der Schönheit von Treppen, ein bald erscheinender Fernsehbeitrag im SRF-Gesundheitsmagazin «[Puls](#)» zeigt den gesundheitlichen Nutzen des Treppensteigens auf. Unsere Projektgruppe «[Stägestadt](#)» freut sich schon auf den 4. St.Galler Stägestadt-Tag vom Sonntag, 5. September 2021.



Alles Gute, schöne Grüsse und bis zum nächsten Ma(i)l

Pädi Fust

[Bewegung in die Schule](#)
[Stägestadt St.Gallen](#)

Der Newsletter von «[Bewegung in die Schule](#)» erscheint viermal pro Jahr – immer zum meteorologischen Beginn einer neuen Jahreszeit.