

# Bewegung in die Schule



Hoi und grüezi

Sich bewegen und spielen: Das ist beim [Spielweg St.Gallen](#) wunderbar umgesetzt. Man ist zu verschiedenen Plätzen unterwegs und probiert dort Spielideen von den Informationstafeln aus. Nicht in der Nähe? Kein Problem, die Spielideen stehen auch online zur Verfügung.

Gerne mache ich in der Schule z.B. das Spiel «Knobeln»: Zu dritt oder zu viert steht man mit je drei Minipapierknäueln, Büroklammern oder anderen kleinen Gegenständen in der Hand in einem Kreis. Alle nehmen hinter ihrem Rücken keinen, einen, zwei oder drei Gegenstände in die rechte Hand und strecken diese nach vorne. Reihum wird geraten, wie viele Gegenstände insgesamt in allen rechten Händen sind. Jede Zahl darf nur einmal genannt werden. Wer die richtige Anzahl erraten hat, darf einen seiner Gegenstände ablegen. Gewonnen hat, wer keine Gegenstände mehr hat.



Weitere einfach umsetzbare Spielideen finden sich z.B. auf [spielschweiz.ch](#). Hier kann man sich vielfältig inspirieren lassen und vernetzen.



**SPIELSCHWEIZ.CH**

Immer wieder neue Bewegungsaufgaben bietet auch «Schule bewegt» an. Wer bewegt sich beim neuen Special «[Shuttle Break](#)» leicht wie eine Feder bzw. wie ein Federball? Die diesmal von Badmintonfachpersonen zusammengestellten Ideen wurden wie gewohnt von mir lektoriert.



Auch auf Treppen kann man versuchen, sich leichtfüßig zu bewegen. Die Steigung macht die Beine jedoch schneller schwer, der Fitnessseffekt ist dementsprechend hoch. Das Gesundheitsmagazin «Puls» des Schweizer Fernsehens publizierte im Herbst 2021 einen [siebenminütigen Beitrag](#) darüber. Es war sehr interessant für mich, an dieser Produktion mitzuwirken.

Anfang September 2021 ging unser Stägestadt-Wochenende über die Bühne bzw. über die Treppe. Auf unserer Website findet man einen [Kurzfilm und Fotos](#) davon.



Es freut mich sehr, dass ich mit meinen Kursen (über 8'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer) sowie unter anderem mit der [Ideenkiste «Bewegung in die Schule»](#) und der [Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule»](#) (insgesamt etwa 2'000 verkaufte Exemplare) einen Beitrag für mehr Bewegung, Spiel und Spass in der Schule leisten kann.

Ideen von mir sind auch im [Adventskalender](#) von «Bewegte Schule Österreich» zu finden.



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

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.

Newsletterabmeldung