

Bewegung in die Schule



Hoi und grüezi

In meinen Kursen ermuntere ich die Lehrpersonen, ihre Komfortzone regelmässig zu verlassen und etwas Neues zu lernen – z.B. etwas koordinativ Herausforderndes. Ein Vorschlag aus meiner [Ideenkiste «Bewegung in die Schule»](#): [Jonglieren mit zwei Bällen](#) – Schritt für Schritt gelernt (Aufgabe 6 für Fortgeschrittene).

119

Zwei-Ball-Jonglage

Thema
Mit zwei kleinen Bällen jonglieren

Aufgaben

- Den Ball aus der rechten Hand in Richtung linke Hand hochwerfen und auf den Boden oder Tisch fallen lassen, dann den Ball aus der linken Hand in Richtung rechte Hand hochwerfen und fallen lassen
- Den Ball aus der rechten Hand in Richtung linke Hand hochwerfen, im höchsten Punkt mit der rechten Hand auf einen Körperteil patuschen (z. B. Oberschenkel) und dann den Ball mit der linken Hand fangen, danach rhythmisch weiterjonglieren
- Den Ball aus der rechten Hand in Richtung linke Hand hochwerfen, im höchsten Punkt den Ball aus der linken Hand in Richtung rechte Hand hochwerfen und beide Bälle fallen lassen
- Gleiche Aufgabe, aber nur einen Ball fallen lassen und den anderen fangen
- Gleiche Aufgabe, aber beide Bälle fangen, danach weiterjonglieren und dabei jeweils im

höchsten Punkt des einen Balles den zweiten Ball hochwerfen

- Mit beiden Bällen in der rechten Hand starten, den ersten Ball in Richtung linke Hand hochwerfen, im höchsten Punkt den zweiten Ball in Richtung linke Hand hochwerfen, dann den ersten und zweiten Ball mit der linken Hand fangen, danach im gleichen Stil weiterjonglieren und dabei jeweils im höchsten Punkt des einen Balles den zweiten Ball hochwerfen

Varianten

- Mit der linken Hand beginnen
- Zum Üben der Wurfwege die Bälle auf einer schiefen Unterlage rollen lassen
- 2 Bälle mit einer Hand abwechselnd hochwerfen und fangen (Säule)
- Gleiche Variante, aber mit beiden Händen eine Säule machen
- Formen mit einer Partnerin ausprobieren
- Verschiedenartiges Jongliermaterial verwenden

• 2 kleine Bälle



Wer Lernlust und -frust immer wieder auch am eigenen Leib erfährt, kann Schülerinnen und Schüler wohl noch besser verstehen.

Kinder erleben ständig wieder etwas zum ersten Mal, bei Erwachsenen kommt das naturgemäss seltener vor. Gerne stelle ich hier einige Premieren vor:

Erstmals schreibt mein Wohnort St.Gallen einen [Kurs «Schule in Bewegung»](#) für Primarlehrpersonen der Stadt aus, ich werde ihn leiten. Es gibt noch freie Plätze.

Schule in Bewegung*

*Bewegung und Ernährung
Purzelbaum für Primarschulen



Zum ersten Mal wird am 30. September und 1. Oktober 2022 in Chur der «Schulsportkongress Ostschweiz» stattfinden – inkl. [Workshop mit mir](#).



SCHULSPORTKONGRESS OSTSCHWEIZ SVSS

30. SEPTEMBER – 1. OKTOBER 2022 IN CHUR
SCHULSPORTKONGRESS.CH

Fünf Studierende der Uni Bern haben einen Podcast namens «[BougerBouger](#)» lanciert. In der Episode 3 über Lernen in Bewegung komme auch ich zu Wort (22:57-39:51). Zum Titel inspiriert wurden die Verantwortlichen übrigens durch ein bewegungsanimierendes [Lied](#).



Schon einmal Curling gespielt? Nun kann man es auch ohne Eis im Klassenzimmer ausprobieren – mit den Ideen des neuen [Specials «move, hit and roll»](#) von «Schule bewegt», wie gewohnt von mir lektoriert.



Die öffentlich ausgeschriebenen Kurse mit mir finden sich immer auf meiner [Website](#) – momentan z.B. ein zweitägiger [Workshop «Spielerisch zu einer besseren Klassenatmosphäre»](#) in Luzern oder ein [gleichnamiger 90-Minuten-Workshop](#) am Symposium «KRAFT.RAUM.SCHULE» im österreichischen Linz.



Nicht zum ersten, sondern bereits zum fünften Mal findet am Sonntag, 4. September 2022 der [Stägestadt-Tag](#) in St.Gallen statt. Das Programm zur kostenlosen Teilnahme steht bereits fest – z.B. mit dem [Tüüfner Gruess](#), den Gewinnern der SRF-Sendung «Stadt Land Talent» von 2021.



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](#)