



## TIPPS UND ANREGUNGEN

Ihrer methodisch-didaktischen Fantasie und Ihren pädagogischen Intentionen sind keine Grenzen gesetzt. Alle Übungen können ohne oder mit nur wenigen Materialien durchgeführt werden.

### Wann kann „Rudis bewegtes Schulhaus“ zum Einsatz kommen?

- Während oder nach intensiven Arbeitsphasen,
- während offener Lernangebote (z. B. im Stationenbetrieb oder während der Wochenplanarbeit),
- während des Bewegungs-, Spiel- und Sportunterrichts,
- als bewegte Pause,
- zur individuellen Förderung einzelner Kinder,
- während Projekttagen.

### Wie kann mit dem Material gearbeitet werden?

- Aus jeder Kategorie wird wöchentlich mindestens eine Aufgabe ausgewählt. Bei Bedarf kann diese ausgedruckt und neben den entsprechenden Aufkleber gehängt werden.
- Wir empfehlen, die Übungen zunächst während des Unterrichts einzuführen. Danach können die Kinder die Übungen selbstständig im Schulhaus durchführen.
- Zu Beginn bietet es sich an, dass eine festgelegte Aufgabe eingeführt wird. Wenn die Übungen bekannt sind, können die Kinder selbst auswählen.
- Es gibt Übungen zur Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.
- Es ist auch möglich, im Sinne eines persönlichen Trainingsplans, bestimmte Aufgaben einzelnen Kindern oder Gruppen individuell zuzuteilen.

Wir wünschen viel Freude mit „Rudi im bewegten Schulhaus“!

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung –  
Außenstelle Ludwigsburg  
Reuteallee 40  
71634 Ludwigsburg  
Telefon: 07141 140-640  
E-Mail: [poststelle.ludwigsburg@zsl.kv.bwl.de](mailto:poststelle.ludwigsburg@zsl.kv.bwl.de)

Weiterführende Informationen und Materialien:

<http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Rudis+bewegtes+Schulhaus>



Redaktion:  
Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden, Alexander Krebs,  
Melanie Macias Alvarez, Bärbel Müller

Illustrationen „Rudi Ren(n)tier“: Judith Herden

Gestaltung: Ilona Hirth Grafik Design GmbH

Druck: Flyeralarm

November 2021

Mit freundlicher Unterstützung:



Wir danken der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg für die Genehmigung, Übungsanregungen aus der Kitu-App entnehmen zu dürfen.



FÜR DIE PRIMARSTUFE

# Rudis bewegtes Schulhaus

Förderung der motorischen Fähigkeiten



# Rudis bewegtes Schulhaus



Liebe Lehrerinnen und Lehrer,  
liebes Schulteam,

Kinder sollten sich laut „Nationaler Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung“ täglich 90 Minuten bewegen. Schulen können hierzu einen wesentlichen Beitrag leisten. Dabei motiviert Rudi, das sportliche Ren(n)tier, immer wieder zu Bewegung im Unterricht und in den Pausen. „Rudis bewegtes Schulhaus“ unterstützt die Förderung der motorischen Fähigkeiten.

Farblich unterschiedliche Aufkleber im Schulhaus regen die Kinder an, sich u. a. in den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit & Reaktion, Kraft und Koordination zu bewegen. Je nach Platzangebot kann dies in den Fluren, in Aufenthalts- und Bewegungsräumen, im Treppenhaus, in der Aula, im Foyer oder auch im Pausenhof angeboten werden. Neben den fünf motorischen Fähigkeiten finden sich im Bereich „Rudi spezial“ unterschiedliche Bewegungsanregungen aus den Bereichen der Entspannung, der Körperwahrnehmung und der Förderung der exekutiven Funktionen.



**HINWEIS**  
Die Aufkleber eignen sich für den Innenbereich.

Bitte platzieren Sie das Rudi-Plakat und die Aufkleber an geeigneten Stellen im Schulhaus, um an die tägliche Bewegungszeit zu erinnern. Über den QR-Code bzw. den Link gelangen Sie zu den sechs Bereichen, aus welchen Sie Übungen und Spiele auswählen. Die Übungen werden in regelmäßigen Abständen auf der angegebenen Homepage aktualisiert. Dort können alle Materialien auch heruntergeladen und ausgedruckt werden.

**Beweglichkeit**

**Dehnung Rücken**

1. Setze dich auf einen Stuhl.
2. Beuge den Oberkörper entspannt nach vorne und schaue durch die Beine.
3. Verstärke die Dehnung durch Zug der Hände an den Fersen.

**Pendeluhr**

1. Stelle dich hinter einen Stuhl und halte dich an der Lehne fest.
2. Jetzt bewegst du ein Bein seitlich vom Körper weg, ohne dabei den Oberkörper zur Seite zu neigen.
3. Beim Zurückschwingen des Beins überkreuzt du das Standbein.
4. Schwinde das Bein noch einmal zur Seite und zurück.
5. Wechsele das Bein.

**Kraft**

**Känguru**

1. Stelle dir vor, du bist ein Känguru.
2. Hüpfle die nächsten 5 Minuten, erstarrt zu gehen.

**Hochstützen**

1. Setze dich auf einen Stuhl, dein Oberkörper ist auf der Sitzfläche ab und versuchst, dich mit den Armen nach oben zu stützen.
3. Danach lässt du dich langsam wieder absinken.

**Koordination**

**Bärenanzug**

1. Gehe auf die Zehenspitzen und grahe dich 5-mal um deine eigene Achse.
2. Wechsele danach die Richtung.

**Rhythmus klatschen**

1. Klatsche einen einfachen Rhythmus.
2. Deine Freunde versuchen, ihn nachzuklatschen.

**Wechselsprünge**

1. Suche dir eine Linie auf dem Boden.
2. Übe Wechselsprünge.
3. Lande dabei immer mit beiden Beinen gleichzeitig abwechselnd vor und hinter der Linie.

**Standwaage**

Stelle dich auf ein Bein. Habe das andere Bein gestreckt nach hinten an. Strecke die Arme zur Seite oder nach vorne.

*Wie lange schaffst du es? Wechsele das Bein.*

Beispiele der Übungskarten, Kraft und „Rudi spezial“

Durch die farbliche Codierung der Karten und Aufkleber wird immer deutlich gemacht, welcher Bereich trainiert wird. Neben den Übungs- und Spielbeschreibungen enthalten sie auch Angaben über eventuell benötigte Materialien.