

Impressum



Forum
Umweltbildung

Forum Umweltbildung im
Umweltdachverband
Dresdner Straße 82/7. OG, 1200 Wien
E-Mail: forum@umweltbildung.at
Website: www.umweltbildung.at

Layout und Illustrationen: Christoph Rossmeissl

Redaktion: Karin Schneeweiss,
Melanie Salzl, Barbara Gsandtner


umweltzeichen.at/bildung

umweltbildung.at/webshop

**Weitere
Bewegungswürfel**
sind für die
Altersstufen
9-14 Jahre
sowie **15+ Jahre**
erhältlich.

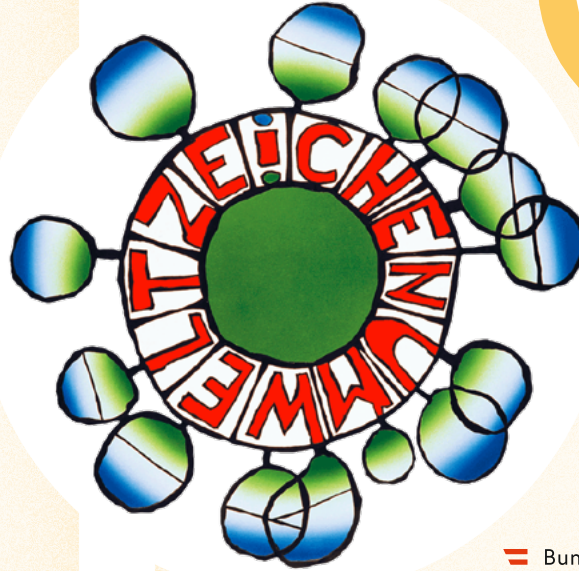


Im Auftrag des BMK


 Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

Bewegungswürfel

In Schwung kommen
mit dem
Umweltzeichen



Forum
Umweltbildung

 Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

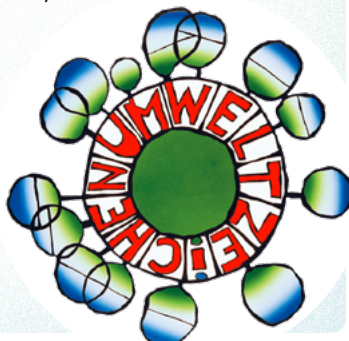
Liebe Pädagoginnen, liebe Pädagogen!

Dieser Bewegungswürfel wurde für rasche und unkomplizierte Bewegungseinheiten konzipiert. Er bietet Inspirationen für kurze Auflockerungsübungen zwischendurch oder auch einen bewegten Start in den Tag, wie etwa im Morgenkreis.

Die Bewegungsübungen berücksichtigen sowohl körperliche als auch geistige Übungen. Dabei handelt es sich um Denkanstöße und Anregungen, welche in kreativer Art und Weise und der Gruppe angemessen, abgewandelt umgesetzt werden können.

Lassen Sie ein Kind würfeln. Nach dem Würfeln wird die abgebildete Übung von allen durchgeführt. Wird das **Logo des Österreichischen Umweltzeichens** gewürfelt, so gilt dieses als **Joker**. Alle Beteiligten dürfen eine Übung freier Wahl durchführen. Der Kreativität sollen hier keine Grenzen gesetzt werden.

Wir wünschen viel Spaß!



Bist du so
grün wie ein

Frosch?



Welche Bewegungen und Geräusche erinnern dich an einen Frosch?

Versuche dich wie ein Frosch durch den Raum zu bewegen und dabei auch wie ein Frosch zu klingen.

Dafür kannst du beispielsweise

- hüpfen,
- quaken,
- mit deiner Zunge Fliegen fangen,
- in einen imaginären Teich springen,
- ein Versteck im Gebüsch suchen oder
- mit deinen Armen und Beinen so tun als würdest du schwimmen

Möchtest du fliegen wie ein Vogel?

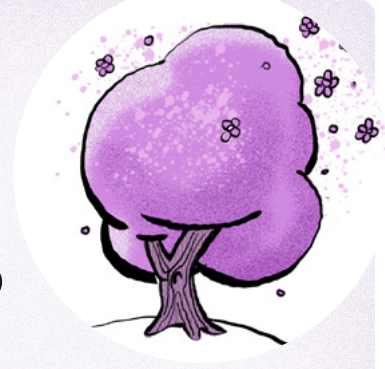


Bist du ein großer Adler mit ruhigen Flügelschlägen oder eine Taube mit wackelndem Kopf? Eine quakende Ente oder doch lieber ein kleiner Spatz? Denk an **deinen** Lieblingsvogel! Wie bewegt er sich, wie hört er sich an?

Und jetzt

- flattere wie dein Lieblingsvogel,
- piepse wie er,
- bewege deine Füße und scharre,
- picke Körner mit deinem Kopf oder
- gackere und schnattere wie es dein Lieblingsvogel tut!

Bist du so stark wie ein Baum?



Wenn du draußen bist und die Augen schließt, hörst du oft gar nicht, wo ein Baum steht. Doch sobald etwas Wind geht, kannst du das Rascheln der Blätter hören. Stell dir nun vor, du bist ein Baum: Wie würdest du dich bewegen?

- Steh fest am Boden und bewege deine Arme wie Äste im Wind.
- Steh auf den Zehenspitzen und strecke dich, als ob neue Blätter wachsen würden.
- Schüttele deinen Körper, lass die Blätter rascheln und mach Windgeräusche.
- Beweg dich hin und her wie ein großer Baum im Sturm.
- Steh ruhig und fest auf einem Bein als wäre es eine mächtige Wurzel.

Kannst auch du eine Schlange sein?



Jedes Tier bewegt sich anders. Jedes Tier klingt anders. An welche Bewegungen und Geräusche denkst du bei einer Schlange? Versuche, wie eine Schlange zu klingen und bewege dich so wie sie!

Dafür kannst du

- dich am Boden schlängeln,
- dich winden,
- dich einrollen,
- deinen Körper verknoten,
- mit deiner Zunge züngeln,
- zischen wie eine Schlange oder
- tun was dir sonst noch einfällt!

Wie wäre dein Tag als Katze?



Den ganzen Tag schlafen. Wer würde nicht manchmal gern wie eine Katze leben? Aber sobald die Tiere eine Maus sehen oder es dunkel wird, packt sie die Neugier. Wenn du eine Katze wärst, wie würdest du dich bewegen und wie würdest du klingen?

Für deine Katzennachahmung kannst du beispielsweise

- einen großen Katzenbuckel machen,
- laut schnurren,
- dich herzhaft strecken,
- wie auf der Jagd herumschleichen,
- deine Krallen schärfen oder
- miauen wie eine Katze.