

## Impressum



Forum  
Umweltbildung

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

Layout und Illustrationen: Christoph Rossmeissl

Redaktion: Karin Schneeweiss,  
Melanie Salzl, Barbara Gsandtner

[umweltzeichen.at/bildung](http://umweltzeichen.at/bildung)

[umweltbildung.at/webshop](http://umweltbildung.at/webshop)


### Weitere Bewegungswürfel

sind für die  
Altersstufen

**3-8 Jahre**  
sowie **15+ Jahre**  
erhältlich.

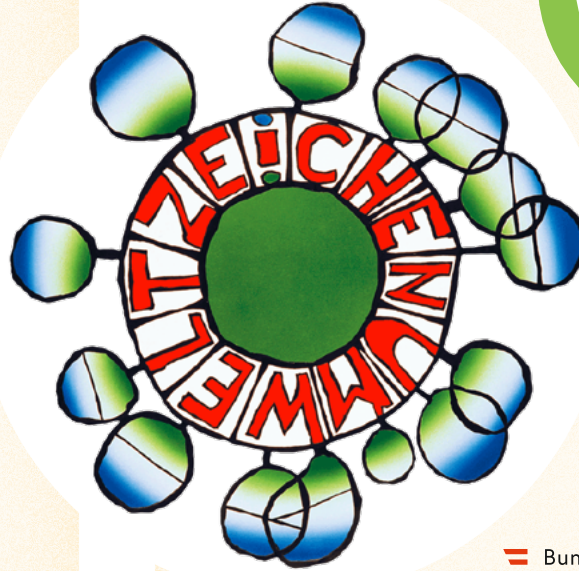


Im Auftrag des BMK


 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!

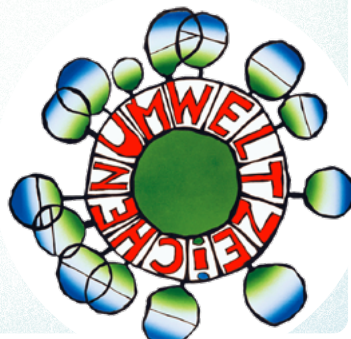
Dieser Bewegungswürfel wurde für rasche und unkomplizierte Bewegungseinheiten konzipiert. Er bietet Inspirationen für kurze Auflockerungsübungen zwischendurch, einen bewegten Start in den Tag oder aktive Erholungsphasen beispielsweise nach Testsituationen.

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

Nach dem Würfeln wird eine der bei der Abbildung beschriebenen 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!



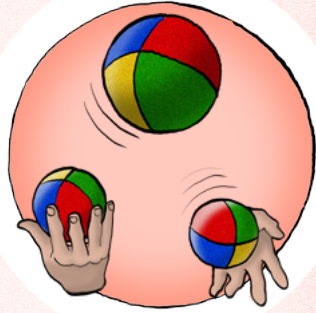
## Wie gut bist du im Imitieren?

In dieser Paarübung geht es darum, seinem Gegenüber alles nach zu machen.

- Sprechen
- Geräusche
- Verhalten/Bewegung
- Haltung
- Gesichtsausdruck

## Wie geschickt bist du?

Zur Förderung der eigenen Geschicklichkeit können hier eine oder auch mehrere der folgenden Aktivitäten durchgeführt werden.



- *Wirf einen Gegenstand (z. B. Radiergummi) in die Luft und fange ihn wieder.*
- *Wirf einen Gegenstand in die Luft, klatsche, drehe dich oder mach Ähnliches zwischendurch und fange den Gegenstand dann wieder.*
- *Hebe etwas vom Boden auf, wie du es sonst nicht tun würdest (mit dem Ellbogen, zwei Fingern ohne Daumen, den Zehen etc.).*
- *Stellt euch zu zweit Rücken an Rücken, hakt eure Arme ein, setzt euch gemeinsam auf den Boden und versucht, zusammen wieder aufzustehen.*
- *Welche Übungen fallen dir zur Förderung deiner Geschicklichkeit noch ein?*

## Wie fit fühlst du dich heute?

Bring deinen Körper mit den verschiedenen Übungen in Schwung.



- *Gehe breitbeinig durch den Raum und schauke dabei hin und her.*
- *Stell dir vor, der Raum ist voller Glühwürmchen und du willst sie fangen.*
- *Nimm einen Gegenstand und gib ihn in einer 8-Schleife durch deine Beine.*
- *Sei wie ein Riese und dann ein Zwerg. Mach dich so groß du kannst und spanne all deine Muskeln an. Mach dich danach so klein du kannst.*
- *Stell dir vor du bist ein Pferd und möchtest ein Wettrennen gewinnen. Laufe am Stand so schnell du kannst, leg dich in die Kurven und springe über diverse Hindernisse.*
- *Mach alle möglichen Übungen, die dir in den Sinn kommen und dich in Bewegung versetzen!*

## Wie trainiert ist dein Gehirn?

Dein Gehirn lernt ständig dazu. Probiere eine oder auch mehrere der Übungen aus und bring Schwung in deine Hirnzellen.



- *Sprich den Vor- und Nachnamen von 3 dir bekannten Menschen rückwärts aus.*
- *Sieh dich um und buchstabiere den ersten Gegenstand, den du erblickst. Überlege dir, ob du den Gegenstand noch in einer anderen Sprache benennen könntest.*
- *Nimm etwas Geschriebenes zur Hand. Nun stell es auf den Kopf. Kannst du die Sätze trotzdem noch lesen?*
- *Nimm einen Stift in deine linke Hand und einen Stift in deine rechte Hand. Nun versuche gleichzeitig mit beiden Stiften am selben Motiv zu zeichnen (z. B. Herz, Schmetterling, Stern etc.).*
- *Schreibe denselben Text mit beiden Händen gleichzeitig.*

## Wie sieht es heute mit deiner Balance aus?

Schule mit einer oder auch mehreren der hier angeführten Übungen deinen Gleichgewichtssinn.



- *Balanciere einen Stift auf einem Finger und gehe dabei um einen Sessel.*
- *Stehe in verschiedener Art und Weise auf einem Bein und halte die Balance (stehe auf einem Bein, stehe mit Zehenspitzen auf einem Bein, stehe auf einem Bein und gehe in die Knie, stehe auf einem Bein und falte die Arme über dem Kopf etc.).*
- *Balanciere etwas auf dem Kopf und gehe durch den Raum ohne den Gegenstand zu verlieren.*
- *Welche Übungen fallen dir zur Förderung deines Gleichgewichtssinnes noch ein?*