

Bewegungstipps für Betreuungspersonen – Zusammenstellung geeigneter Aktivitäten mit Schutzmassnahmen

Bewegungstipps des Sportamtes der Stadt Winterthur

In der untenstehenden Tabelle sind die gesammelten Bewegungstipps für bewegte Schule und Betreuung aufgelistet und auf Corona-Tauglichkeit (Körperkontakt / Intensität) geprüft.

Bewegungstipp	Level	wo?	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar/Material
<u>KIGA bewegte Schule/Betreuung</u>					
Autowaschanlage	1,2	überall	☒	tief	
Zeitungslesen	1,2	überall	✓	tief	Zeitung
Zwei Bewegungsspiele mit Zeitungen	1,2	überall	(✓)	tief-mittel	Zeitung
Überkreuzbewegungen	1,2,3	überall	✓	mittel	
Spürnasen	1,2,3	genug Platz für Kreis	☒	tief	Schatz (Bsp. Stein), 2 Augenbinden
Pferderennen	1,2	überall	✓	mittel	
Windrad	alle	überall	✓	tief	
Drachen und Zwerge	1,2	Sporthalle o.ä., freie Fläche	☒	mittel	Tücher, Springseile, Muggelsteine o.ä.
Sportstacking	alle	flacher Boden oder Tisch	✓	tief	Becher
Limbo	1,2,3	überall	✓	tief	Stab
Luftballon-Lift	1,2	Hindernisfreie Fläche	✓	mittel	1 Luftballon pro Kind
Glückspilz	1,2,3	Hindernisfreie Fläche	(✓)	mittel-hoch	Musik
Grashopper	1,2,3	überall	✓	tief	
Sumpfwandern	1,2	überall	✓	tief-mittel	Bierdeckel o.ä.
Ballonfestival	1,2	Hindernis freie Fläche/Wand	✓	mittel	1-2 Luftballone pro Kind
Fadenklettern	1,2,3	überall	✓	mittel	Schnur oder Wolle (in Sporthalle Geräte zum Befestigen der Schnur nehmen)

Mobilisieren	alle	überall	✓	tief	
Touch Down	alle	Raum mit Stühlen	✓	mittel-hoch	Stühle
Klatsch Pingpong	alle	überall	✓	tief-mittel	ev. Stühle
Partner abklopfen	alle	überall	☒	tief	
10erli Hüpfen	1,2,3	überall	✓	mittel-hoch	
Fantasiereise	alle	Platz zum Liegen	✓	tief	ev. dünne Matten
Sandsäckchen tragen	1,2,3	überall	✓	tief	1 Sandsäckchen pro Kind
Zeitungswerfen	1,2,3	überall	✓	mittel	Zeitung, Klebeband
Krähe	alle	überall	✓	mittel	Kissen, weiche Unterlage für Variation
Sportkreisel	alle	überall	✓	tief-mittel	diverse kleine Gegenstände (z.B. Radiergummi, Löffel, WC-Rolle)
Sägen mit Seil oder Massstab	alle	überall	✓	mittel	Seil oder Massstab, ev. Musik
Wärmemassage	1,2,3	überall	✓	tief	
Zauberer-Kunststücke	1,2	überall	✓	mittel	Joghurtbecher, Tennisbälle (Holzklötze, Steine, Knöpfe)
Feinmotorik mit Papier	1,2	überall	✓	tief	dünnes Papier (Druckausschuss), Stühle, Behälter
Durchatmen	alle	Klassenzimmer o.ä.	✓	mittel	1 Blatt Papier pro 2 Kinder
Formen erfahren (Gummitwist)	1,2	überall	✓	mittel	Gummitwists, (Würfel)
Stehaufmännchen	alle	überall	✓	tief	Stühle (Alternativ vom Boden aufstehen)
Waschtag	1,2,3	Hindernisfreie Fläche	✓	mittel	je 16 Wäschestücke und -klammern, 2 Waschkörbe o.ä., 2 Tennisbälle, Wäscheleine
Immer um den Stuhl rum	alle	überall	✓	tief-mittel	Würfel, Stuhl
Heuhüpfen	1,2	Platz für Schülerkreis	✓	tief-mittel	grosser Ball (z.B. Fussball)
Luftballon aufblasen	alle	Platz zum Liegen	(✓)	tief	
Guten Morgen!	1,2,3	überall	✓	tief	
Luftballon-Lift	1,2	Hindernisfreie Fläche	✓	mittel	1 Luftballon pro Kind

Bewegungstipp	Level	wo?	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar/Material
<u>UST bewegte Schule/Betreuung</u>					
Autowaschanlage	1,2	überall	☒	tief	
Überkreuzbewegung	2,3	überall	✓	mittel	
Zeitungslesen	1,2	überall	✓	tief	Zeitung
Zwei Bewegungsspiele mit Zeitungen	1,2	überall	(✓)	tief-mittel	Zeitung
Überkreuzbewegungen	1,2,3	überall	✓	mittel	
Spürnasen	1,2,3	genug Platz für Kreis	☒	tief	Schatz (Bsp. Stein), 2 Augenbinden
Pferderennen	1,2	überall	✓	mittel	
Rennende Bleistifte	2	ca. 5x10m freie Fläche	✓	tief	
Windrad	alle	überall	✓	tief	
Scheren - Stein - Papier	2,3,4	überall	✓	mittel	
Drachen und Zwerge	1,2	Sporthalle o.ä., freie Fläche	☒	mittel	Tücher, Springseile, Muggelsteine o.ä.
Joggen an Ort / Musikstopp	2,3	Klassenzimmer o.ä.	✓	mittel-hoch	Musik, Stühle o.ä.
Sportstacking	alle	flacher Boden oder Tisch	✓	tief	Becher
Limbo	1,2,3	überall	✓	tief	Stab
Handy-Hüpf-Spiel	2,3	Betonplatz	✓	mittel	Strassenkreide
Postenmarathon	2,3,4	Klassenzimmer o.ä.	(✓)	mittel	Schulmaterial (Gummi, Papier, Stuhl...)
Luftballon-Lift	1,2	Hindernisfreie Fläche	✓	mittel	1 Luftballon pro Kind
Gummitwist	2,3	freie Fläche	✓	mittel-hoch	1 Gummitwist für 3 Kinder
Hook up	2,3,4	Sitzfläche, Stuhl, Bänkli	✓	tief	Sitzmöglichkeit (z.B. Stuhl, Bänkli)
Glückspilz	1,2,3	Hindernisfreie Fläche	(✓)	mittel-hoch	Musik
Verdrehen	2,3,4	Sitzfläche, Stuhl, Bänkli	✓	tief	Sitzmöglichkeit (z.B. Stuhl, Bänkli)
Grashopper	1,2,3	überall	✓	tief	
Sumpfwandern	1,2	überall	✓	tief-mittel	Bierdeckel o.ä.
Fingerrechnen	2,3,4	überall	✓	tief	
Ballonfestival	1,2	Hindernisfreie Fläche/Wand	✓	mittel	1-2 Luftballone pro Kind
Fadenklettern	1,2,3	überall	✓	mittel	Schnur oder Wolle (in Sporthalle Geräte zum Befestigen der Schnur nehmen)
Mobilisieren	alle	überall	✓	tief	

Touch Down	alle	Raum mit Stühlen	✓	mittel-hoch	Stühle
Po klatschen	2,3,4	überall	✓	mittel	
Schwamm-Zielen	2,3	Teerboden	✓	tief-mittel	Strassenkreide, Schwamm, Wasser
Kennenlernen durch Beobachten	2,3,4	überall	✓	tief	
Klatsch Pingpong	alle	überall	✓	tief-mittel	ev. Stühle
Partner abklopfen	alle	überall	☒	tief	
Rechnungskreis	2,3	Teerboden	✓	mittel	Seile, Zahlenkarten, Strassenkreide
Augentraining	2,3,4	überall	✓	tief	ev. Entspannungsmusik, ev. Uhr
10erli Hüpfen	1,2,3	überall	✓	mittel-hoch	
Fantasiereise	alle	Platz zum Liegen	✓	tief	ev. dünne Matten
Mathematik mit Wäscheklammern	2,3	überall	✓	tief	Wäscheklammern
Sandsäckchen tragen	1,2,3	überall	✓	tief	1 Sandsäckchen pro Kind
ZeitungsWerfen	1,2,3	überall	✓	mittel	Zeitung, Klebeband
Krähe	alle	überall	✓	mittel	Kissen, weiche Unterlage für Variation
Bewegte Vokale	2,3,4	überall	✓	mittel	
Kreuz und quer	2,3,4	überall	✓	mittel	Wandtafel, Whiteboard o.ä.
Sportkreisel	alle	überall	✓	tief-mittel	diverse kleine Gegenstände (z.B. Radiergummi, Löffel, WC-Rolle)
Sägen mit Seil oder Massstab	alle	überall	✓	mittel	Seil oder Massstab, ev. Musik
Bierdeckel-Klippklapp	2,3,4	am Tisch	✓	tief	Bierdeckel, Tisch o.ä.
Wärmemassage	1,2,3	überall	✓	tief	
Es brennt	2,3	Klassenzimmer o.ä.	(✓)	mittel	
Spiegelspiel	2,3	überall	✓	mittel	
Handygyrnastik	2,3,4	überall	✓	tief	
Zauberer-Kunststücke	1,2	überall	✓	mittel	Joghurtbescher, Tennisbälle (Holzklötze, Steine, Knöpfe)
Chaplin-Hupf	2,3,4	überall	✓	mittel	
Kurzschluss	alle	überall	(✓)	tief-mittel	2-4 Papierknäuel, kleine Bälle o.ä.
Menschenmemory	2,3,4	überall	✓	tief-mittel	
Step by step	2,3,4	überall	✓	mittel	
Feinmotorik mit Papier	1,2	überall	✓	tief	dünnes Papier (Druckausschuss), Stühle, Behälter
Durchatmen	alle	Klassenzimmer o.ä.	✓	mittel	1 Blatt Papier pro 2 Kinder

Formen erfahren (Gummitwist)	1,2	überall	✓	mittel	Gummitwists, (Würfel)
Stehaufmännchen	alle	überall	✓	tief	Stühle (Alternativ vom Boden aufstehen)
Waschtag	1,2,3	Hindernisfreie Fläche	✓	mittel	je 16 Wäschestücke und -klammern, 2 Waschkörbe o.ä., 2 Tennisbälle, Wäscheleine
Nachmacherepidemie	2,3,4	Platz für Schülerkreis	✓	mittel-hoch	ev. Kleinmaterial aus dem Schulzimmer
Immer um den Stuhl rum	alle	überall	✓	tief-mittel	Würfel, Stuhl
Heuhüpfen	1,2	Platz für Schülerkreis	✓	tief-mittel	grosser Ball (z.B. Fussball)
Luftballon aufblasen	alle	Platz zum Liegen	(✓)	tief	
Guten Morgen!	1,2,3	überall	✓	tief	
Grosses Kino	2,3,4	Klassenzimmer o.ä.	✓	tief	Stühle
Grosses Stühlerücken	2,3	Klassenzimmer o.ä.	✓	tief	Stühle
Luftballon-Lift	1,2	Hindernisfreie Fläche	✓	mittel	1 Luftballon pro Kind

Bewegungstipp	Level	wo?	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar/Material
<u>MST bewegte Schule/Betreuung</u>					
Durchatmen	3,4	überall	✓	tief	
Überkreuzbewegung	2,3	überall	✓	mittel	
Überkreuzbewegungen	1,2,3	überall	✓	mittel	
Spürnasen	1,2,3	genug Platz für Kreis	☒	tief	Schatz (Bsp. Stein), 2 Augenbinden
Windrad	alle	überall	✓	tief	
Scheren - Stein - Papier	2,3,4	überall	✓	mittel	
Joggen an Ort / Musikstopp	2,3	Klassenzimmer o.ä.	✓	mittel-hoch	Musik, Stühle o.ä.
Sportstacking	alle	flacher Boden oder Tisch	✓	tief	Becher
Limbo	1,2,3	überall	✓	tief	Stab
Handy-Hüpf-Spiel	2,3	Betonplatz	✓	mittel	Strassenkreide
Postenmarathon	2,3,4	Klassenzimmer o.ä.	(✓)	mittel	Schulmaterial (Gummi, Papier, Stuhl...)
Gummitwist	2,3	freie Fläche	✓	mittel-hoch	1 Gummitwist für 3 Kinder
Hook up	2,3,4	Sitzfläche, Stuhl, Bänkli	✓	tief	Sitzmöglichkeit (z.B. Stuhl, Bänkli)
Glückspilz	1,2,3	Hindernisfreie Fläche	(✓)	mittel-hoch	Musik
Verdrehen	2,3,4	Sitzfläche, Stuhl, Bänkli	✓	tief	Sitzmöglichkeit (z.B. Stuhl, Bänkli)
Grashopper	1,2,3	überall	✓	tief	
Fingerrechnen	2,3,4	überall	✓	tief	
Fadenklettern	1,2,3	überall	✓	mittel	Schnur oder Wolle (in Sporthalle Geräte zum Befestigen der Schnur nehmen)
Mobilisieren	alle	überall	✓	tief	
Touch Down	alle	Raum mit Stühlen	✓	mittel-hoch	Stühle
Po klatschen	2,3,4	überall	✓	mittel	
Schwamm-Zielen	2,3	Teerboden	✓	tief-mittel	Strassenkreide, Schwamm, Wasser
Kennenlernen durch Beobachten	2,3,4	überall	✓	tief	
Klatsch Pingpong	alle	überall	✓	tief-mittel	ev. Stühle
Partner abklopfen	alle	überall	☒	tief	
Rechnungskreis	2,3	Teerboden	✓	mittel	Seile, Zahlenkarten, Strassenkreide
Augentraining	2,3,4	überall	✓	tief	ev. Entspannungsmusik, ev. Uhr

10erli Hüpfen	1,2,3	überall	✓	mittel-hoch	
Klavierspiel	3,4	am Tisch	✓	tief	Tisch, Pult o.ä.
Fantasiereise	alle	Platz zum Liegen	✓	tief	ev. dünne Matten
Mathematik mit Wäscheklammern	2,3	überall	✓	tief	Wäscheklammern
Sandsäckchen tragen	1,2,3	überall	✓	tief	1 Sandsäckchen pro Kind
Zeitungswerfen	1,2,3	überall	✓	mittel	Zeitung, Klebeband
Krähe	alle	überall	✓	mittel	Kissen, weiche Unterlage für Variation
Bewegte Vokale	2,3,4	überall	✓	mittel	
Kreuz und quer	2,3,4	überall	✓	mittel	Wandtafel, Whiteboard o.ä.
Sportkreisel	alle	überall	✓	tief-mittel	diverse kleine Gegenstände (z.B. Radiergummi, Löffel, WC-Rolle)
Sägen mit Seil oder Massstab	alle	überall	✓	mittel	Seil oder Massstab, ev. Musik
Bierdeckel-Klippklapp	2,3,4	am Tisch	✓	tief	Bierdeckel, Tisch o.ä.
Wärmemassage	1,2,3	überall	✓	tief	
Es brennt	2,3	Klassenzimmer o.ä.	(✓)	mittel	
Spiegelspiel	2,3	überall	✓	mittel	
Handygymnastik	2,3,4	überall	✓	tief	
Chaplin-Hupf	2,3,4	überall	✓	mittel	
Kurzschluss	alle	überall	(✓)	tief-mittel	2-4 Papierknäuel, kleine Bälle o.ä.
Menschenmemory	2,3,4	überall	✓	tief-mittel	
Step by step	2,3,4	überall	✓	mittel	
Durchatmen	alle	Klassenzimmer o.ä.	✓	mittel	1 Blatt Papier pro 2 Kinder
Washtag	1,2,3	Hindernisfreie Fläche	✓	mittel	je 16 Wäschestücke und -klammern, 2 Waschkörbe o.ä., 2 Tennisbälle, Wäscheleine
Nachmacherepidemie	2,3,4	Platz für Schülerkreis	✓	mittel-hoch	ev. Kleinmaterial aus dem Schulzimmer
Immer um den Stuhl rum	alle	überall	✓	tief-mittel	Würfel, Stuhl
Luftballon aufblasen	alle	Platz zum Liegen	(✓)	tief	
Guten Morgen!	1,2,3	überall	✓	tief	
Grosses Kino	2,3,4	Klassenzimmer o.ä.	✓	tief	Stühle
Grosses Stühlerücken	2,3	Klassenzimmer o.ä.	✓	tief	Stühle
Luftballon-Lift	1,2,3	Hindernisfreie Fläche	✓	mittel	1 Luftballon pro Kind

Bewegungstipp	Level	wo?	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar/Material
<u>SEK bewegte Schule / Betreuung</u>					
Durchatmen	3,4	überall	✓	tief	
Windrad	alle	überall	✓	tief	
Scheren - Stein - Papier	2,3,4	überall	✓	mittel	
Sportstacking	alle	flacher Boden oder Tisch	✓	tief	Becher
Postenmarathon	2,3,4	Klassenzimmer o.ä.	(✓)	mittel	Schulmaterial (Gummi, Papier, Stuhl...)
Hook up	2,3,4	Sitzfläche, Stuhl, Bänkli	✓	tief	Sitzmöglichkeit (z.B. Stuhl, Bänkli)
Verdrehen	2,3,4	Sitzfläche, Stuhl, Bänkli	✓	tief	Sitzmöglichkeit (z.B. Stuhl, Bänkli)
Fingerrechnen	2,3,4	überall	✓	tief	
Mobilisieren	alle	überall	✓	tief	
Touch Down	alle	Raum mit Stühlen	✓	mittel-hoch	Stühle
Po klatschen	2,3,4	überall	✓	mittel	
Kennenlernen durch Beobachten	2,3,4	überall	✓	tief	
Klatsch Pingpong	alle	überall	✓	tief-mittel	ev. Stühle
Partner abklopfen	alle	überall	☒	tief	
Augentraining	2,3,4	überall	✓	tief	ev. Entspannungsmusik, ev. Uhr
Klavierspiel	3,4	am Tisch	✓	tief	Tisch, Pult o.ä.
Fantasiereise	alle	Platz zum Liegen	✓	tief	ev. dünne Matten
Krähe	alle	überall	✓	mittel	Kissen, weiche Unterlage für Variation
Bewegte Vokale	2,3,4	überall	✓	mittel	
Kreuz und quer	2,3,4	überall	✓	mittel	Wandtafel, Whiteboard o.ä.
Sportkreisel	alle	überall	✓	tief-mittel	diverse kleine Gegenstände (z.B. Radiergummi, Löffel, WC-Rolle)
Sägen mit Seil oder Massstab	alle	überall	✓	mittel	Seil oder Massstab, ev. Musik
Bierdeckel-Klippklapp	2,3,4	am Tisch	✓	tief	Bierdeckel, Tisch o.ä.
Handygyrnastik	2,3,4	überall	✓	tief	
Chaplin-Hupf	2,3,4	überall	✓	mittel	

Kurzschluss	alle	überall	(✓)	tief-mittel	2-4 Papierknäuel, kleine Bälle o.ä.
Menschenmemory	2,3,4	überall	✓	tief-mittel	
Step by step	2,3,4	überall	✓	mittel	
Durchatmen	alle	Klassenzimmer o.ä.	✓	mittel	1 Blatt Papier pro 2 Kinder
Stehaufmännchen	alle	überall	✓	tief	Stühle (Alternativ vom Boden aufstehen)
Nachmacherepidemie	2,3,4	Platz für Schülerkreis	✓	mittel-hoch	ev. Kleinmaterial aus dem Schulzimmer
Immer um den Stuhl rum	alle	überall	✓	tief-mittel	Würfel, Stuhl
Luftballon aufblasen	alle	Platz zum Liegen	(✓)	tief	
Grosses Kino	2,3,4	Klassenzimmer o.ä.	✓	tief	Stühle