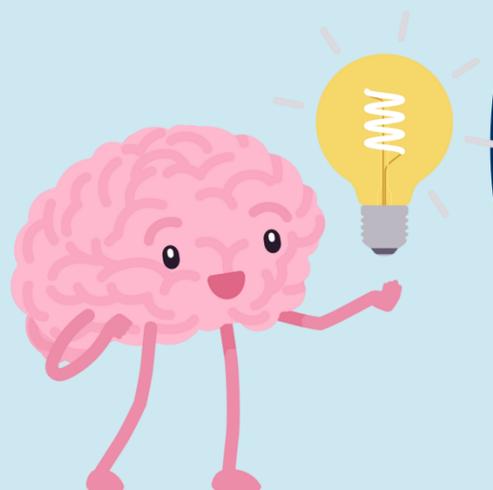


# Große und kleine Bewegungsspiele zur Förderung exekutiver Funktionen



# EXEKUTIVE FUNKTIONEN

sind geistige Fähigkeiten, die das Verhalten, die Aufmerksamkeit und die Gefühle steuern, um überlegt, planvoll und zielorientiert handeln zu können.



# Die wichtigsten exekutiven Fähigkeiten sind...



## Kognitive Flexibilität

- Problemlösendes Denken
- Flexibles und adaptives Denken und Handeln
- Strategisches Vorgehen
- Perspektivwechsel



## Arbeitsgedächtnis

- Aufmerksamkeitssteuerung
- Anhaltendes Fokussieren
- Merkfähigkeit
- Denken

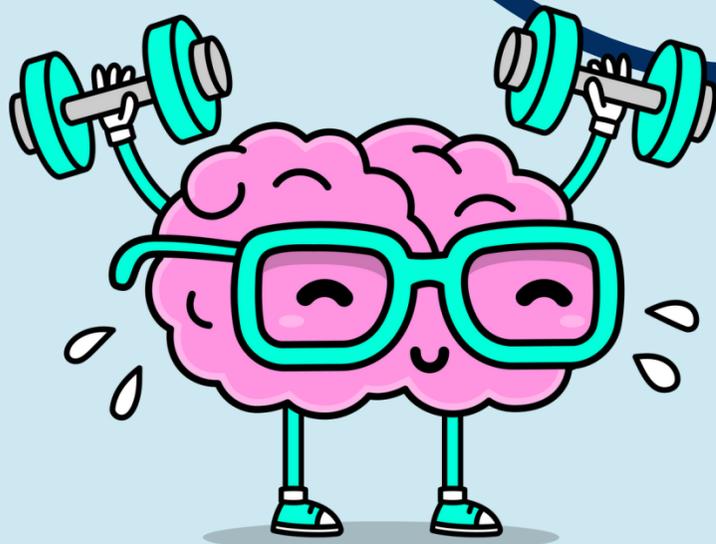


## Inhibition

- Frustrationstoleranz
- Impuls- und Selbstkontrolle
- Emotionsregulierung
- Unterdrückung von unangemessenen Gedanken, Handlungen und Impulsen
- Ausblendung von externer Störungen

## SPORT, BEWEGUNG UND SPIEL

**fördern die exekutiven Funktionen: Es verbessert die geistige Leistungsfähigkeit und die sozial-emotionale Entwicklung.**



# Bewegungsspiele



**Kleine Spiele:** Bewegter Unterricht  
Aufwärmspiele für den  
Sportunterricht  
Bewegungspausen



**Große Spiele:** Sportunterricht



# Bekenne Farbe



## Spielbeschreibung

Beim Hochhalten einer Farbkarte wird eine bestimmte Bewegung ausgeführt, die vorher **lediglich mündlich** festgelegt wurde.

z.B. rote Karte: hüpfen

gelbe Karte: arme Kreisen

grüne Karte: gehen

blaue Karte: hinhocken

lila Karte: blinzeln

## Varianten

Es werden zwei oder mehrere Karten gleichzeitig hochgehalten und alle angezeigten Bewegungen müssen gleichzeitig oder nach einer festgelegten Reihenfolge durchgeführt werden.

## Material

- Farbige Karten

## Exekutive Funktion





# Beifuß

## Spielbeschreibung

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind ist das Herrchen oder Frauchen und eines der Hund. Das Frauchen/Herrchen läuft beliebig im Raum umher und der Hund versucht an der rechten Seite des Frauchens/Herrchens zu bleiben.

## Varianten

- nicht gehen sondern im Lauftempo beifuß laufen
- mit Handzeichen darf das Herrchen/Frauchen Kommandos einführen, die vom Hund umgesetzt werden sollen z.B.: Sitz (Zeigefinger)= in die Hocke / Platz (flache Hand)= auf den Bauch legen / Dreh dich (Hand kreisen) = um die eigene Ache drehen)



## Material

keins

## Exekutive Funktionen





# Zeitschätzläufe

## Spielbeschreibung

SuS müssen in einer von der Lehrkraft vorgegebenen Zeit (z.B. 8 Sekunden) eine Markierung erreichen und ihr Lauftempo dementsprechend danach ausrichten.



## Varianten

SuS laufen in verschiedenen Gruppen (als Team) und können pro Versuch Punkte erzielen. Wer die meisten Punkte hat, hat gewonnen.



## Material

- Stoppuhr
- Hütchen

## Exekutive Funktionen





# Heiße Reifen

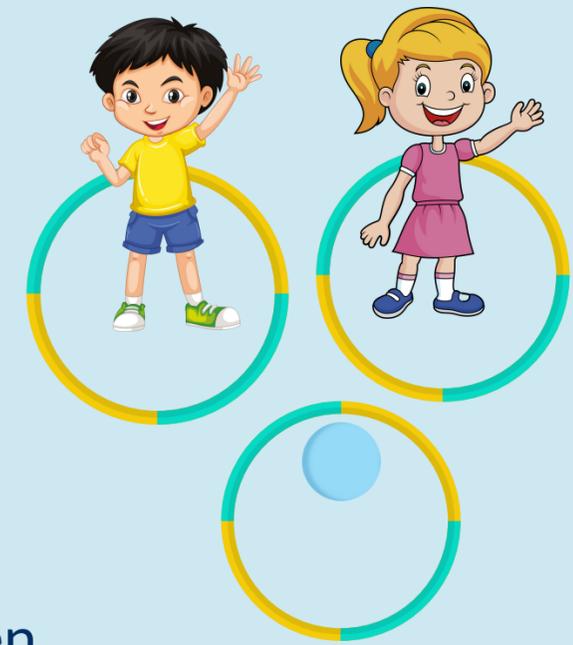
## Spielbeschreibung

Es spielen zwei Mannschaften in einem abgegrenzten Spielfeld gegeneinander. Es gibt jeweils 3 Reifen mehr als Mannschaftsmitglieder. Eine Mannschaft verteidigt und eine greift an. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt. Nach drei Schritten muss abgespielt werden. Es darf nicht geprellt werden.

### Ziel:

Die angreifende Mannschaft hat das Ziel, Punkte zu bekommen, indem sie sich gegenseitig den Spielball so zuspielen, dass er in einen freien Reifen gelegt werden kann, der nicht besetzt ist. Die verteidigende Mannschaft kann Reifen besetzen, in dem sie einen Fuß in die Reifen stellt. Welche Mannschaft hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erzielt?!

**Variante:** Ballanzahl erhöhen



## Material

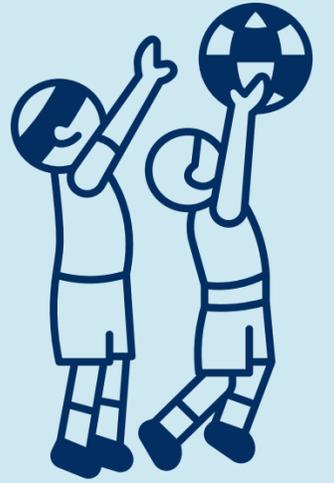
- Reifen
- Hütchen
- Ball

## Exekutive Funktionen





# Rebound-Spiele



## Spielbeschreibungen

- Es spielen zwei Mannschaften in einem abgegrenzten Spielfeld gegeneinander. Ziel ist es den Ball so an die gegenüberliegende Wand zu werfen, dass ein Mitspieler aus der eigenen Mannschaft den Ball fangen kann. Mit Ball sind nur drei Schritte erlaubt und er darf nur drei Sekunden in der Hand gehalten werden.
- Die Kinder stehen in einer Reihe in kurzem Abstand vor dem Basketballkorb. Der/die vorderste Vorderste in der Reihe hat den Ball und wirft ihn gegen das Brett und stellt sich hinten an. Der/die Nächste in der Reihe versucht inzwischen den Ball in der Luft zu fangen und ihn in der Luft auch wieder gegen das Brett zu spielen. So geht es weiter.



**Variante:** 2 Basketballkörbe/ 2 Teams: Welches Team schafft mehr.  
Reboundpässe in einer Zeitvorgabe



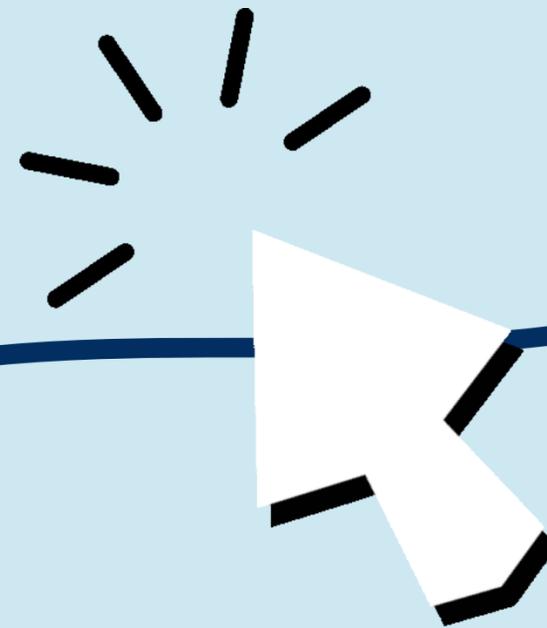
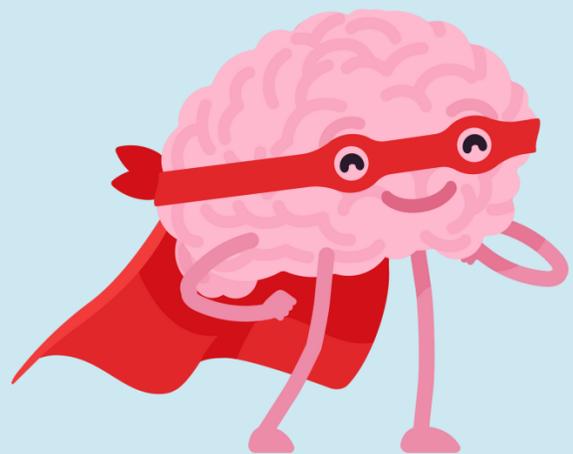
## Material

- Ball

## Exekutive Funktionen



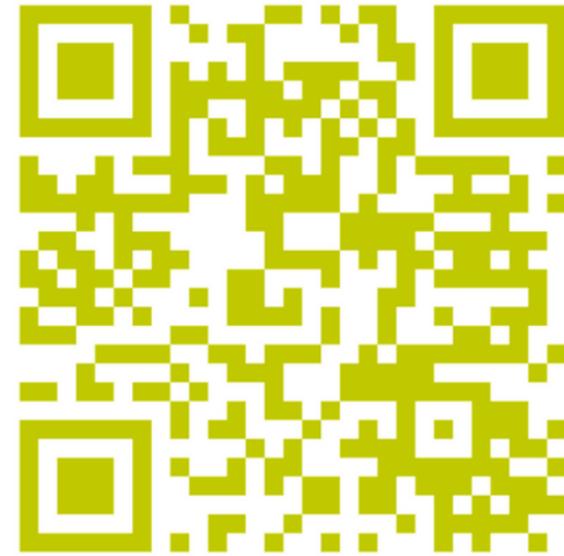
**Weitere Bewegungsspiele zur Förderung  
exekutiver Funktionen folgen**



# Materialien, ähnliche Konzepte und hilfreiche Links



Online-Kurs



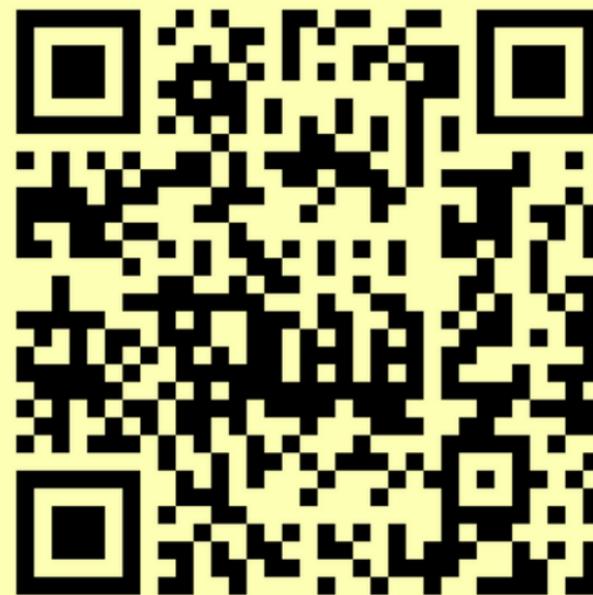
Fit & schlau mit  
Felix Neureuther



Spiele zur Schulung der  
exekutiven Funktionen



Video Teste dich selbst  
Sport im Fokus



Video Praxisbeispiel im Leistungssport