



LERNEN > INHALTE > GESUNDHEIT

# Bewegung

Stand: 28.01.2026



→ [www.km.bayern.de / lernen / inhalte / gesundheit / bewegung](http://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/bewegung)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Bewegung</b> .....	<b>3</b>
<b>Voll in Form</b> .....	<b>3</b>
<b>Lerne durch Bewegung – LeBe!</b> .....	<b>4</b>
<b>Bewegte Schule</b> .....	<b>4</b>
<b>Lerne durch Bewegung – LeBe!</b> .....	<b>5</b>
Erklärvideos .....	<b>5</b>
Jahrgangsstufen 1 und 2 .....	<b>5</b>
Jahrgangsstufen 3 und 4 .....	<b>5</b>

# Bewegung



Bewegung außerhalb der Turnhalle: Auch im Klassenzimmer kann man körperlich aktiv sein ©.shock - stock.adobe.com

**Mehr Sport und Bewegung in der Schule! Körperliche Aktivität ist nicht nur etwas für den Sportunterricht und außerunterrichtlichen Schulsport. Jedes Fach und auch die unterrichtsfreie Zeit bieten Möglichkeiten für Bewegung. Diese Seite gibt einen Überblick über Konzepte und Initiativen zur Bewegungsförderung, die zur Rhythmisierung des Schulalltags genutzt werden können.**

## Voll in Form

Die Bewegungs- und Gesundheitsinitiative „Voll in Form: täglich bewegen - gesund essen - leichter lernen“ an den Grundschulen in Bayern zielt darauf ab, Bewegung und Ernährung fest in den Schulalltag zu integrieren und Kinder und Eltern für die Bedeutung gesunder Ernährung und regelmäßiger täglicher Bewegung zu sensibilisieren. An Tagen ohne Sportunterricht gibt es mind. 20 Minuten Bewegungszeit. Deshalb ist „Voll in Form“ in der Stundentafel der Grundschulordnung fest verankert. In Weiterentwicklung von „Voll in Form“ für die Grundschulen wurde zum Schuljahr 2020/2021 „Voll in Form II“ an den Mittelschulen gestartet, die besonders auf die Verknüpfung von Unterrichts- und Lerninhalten mit Bewegungsübungen im Klassenzimmer abzielt.



### Informationen zu Voll in Form I

Webseite der Landesstelle für den Schulsport (LASPO)

<https://www.las.bayern.de/schulsport/bewegungsinitiativen/grundschulen/index.html>

## Bewegungsübungen LeBe! für die Grundschule



In den Übungen, jeweils mit einer Karteikarte sowie einem Videoclip als Anleitung, wird gezeigt, wie einfach und spielerisch Bewegung in den Unterricht integriert und gleichzeitig mit Lerninhalten verknüpft werden kann: Ob als Bewegungspause zwischen zwei Stunden oder zur Vertiefung von Lerninhalt danach.

[weiterlesen](#)

</lernen/inhalte/gesundheit/bewegung/lernen-durch-bewegung-lebe>

## Bewegte Schule

Die Initiativen „Bewegte Grundschule“, „Bewegte Pause“ und „Bewegte Schule“ zielen darauf ab, die Bewegungsbedürfnisse unserer Kinder und Jugendlichen im Schulalltag zu berücksichtigen und zu fördern und zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten zum einzigen Bewegungsfach Sport zu eröffnen – auch im Klassenzimmerunterricht und in der unterrichtsfreien Zeit, insbesondere in den Pausen.

## Einblicke in die Bewegte Pause

Auch außerhalb des (Sport-)Unterrichts können sich die Schülerinnen und Schüler auf vielfältige Weise bewegen: Auf Pausenhöfen lassen sich neben Ruhezeiten ohne großen Aufwand auch Bewegungs- und Spielzonen einrichten. Attraktive Spiel- und Kleinsportgeräte geben den Kindern Anreize, sich auch in den Pausenzeiten mit Freude zu bewegen.

Beispiele für Bewegungsangebote in der Pause:

Seilhüpfen   Gummitwist   Fang- und Laufspiele   Hüpfspiele mit Bodenbemalungen  
Wurfspiele

# Lerne durch Bewegung – LeBe!

Die Initiative „Lerne durch Bewegung – LeBe!“ bietet Grundschullehrkräften lernbegleitende und lernunterstützende Bewegungsübungen mit konkreten Lehrplanbezügen.

Durch den regelmäßigen Einsatz der Bewegungsübungen können das Miteinander, die Gesundheit, die Konzentration und die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler nachhaltig gefördert werden.

## Erklärvideos

### Erklärkarten



#### Jahrgangsstufen 1 und 2

[/download/4-25-12/LeBe\\_Erklaerkarte\\_1-2.jpg](/download/4-25-12/LeBe_Erklaerkarte_1-2.jpg)



#### Jahrgangsstufen 3 und 4

[/download/4-25-12/LeBe\\_Erklaerkarte\\_3-4.jpg](/download/4-25-12/LeBe_Erklaerkarte_3-4.jpg)

---

---

## Jahrgangsstufen 1 und 2

---

---

## Jahrgangsstufen 3 und 4